

なんだか最近ヘアスタイルが決まらない

血行をよくして「抜け毛」を防ごう

服装のコーディネートとともに、毎日のヘアスタイルを楽しみたい！でも、以前より髪のボリュームが減って、アレシがしにくくなってきた…そんな悩みはありませんか？

年齢やストレスが原因で抜け毛が増える場合もありますが、実は、春は夏に向けて自然脱毛が起こる季節。一般的に髪の毛は1日50〜100本抜けますが、この時期は1日に200本程度抜けます。

抜け毛の原因を知ること、余計なストレスを減らし、予防にも役立てましょう。

抜け毛といえば男性に多い悩みですが、それはエストロゲンという女性ホルモンが髪の成長に大きく関わっているから。このホルモンが減少すると、髪は成長を控え、毛が細くなったたり抜け毛の症状等が現れます。女性でも精神的なストレスや、暴飲暴食、喫煙等による肉体的ストレス、そして更年期が要因で、ホルモンの分泌が乱れることがあります。

予 防 法

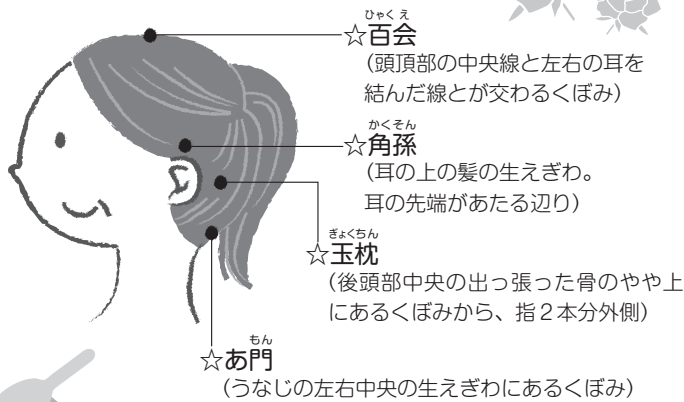
- ストレスをためない。
- 禁煙する。



- 十分な睡眠をとる。
- シャンプー剤等に配合されている成分に注意する。
- 髪をつくる「たんぱく質」、抜け毛予防になる「亜鉛」、新陳代謝を促す「ビタミン類」、髪の発育を促進する「ヨード」などを含む食品を積極的にとる。特に青魚、海藻類、ごま、牛乳、卵、大豆製品がオススメ。

可能性があります。ほかのものに替えてみたり、すぎがしつかりできているかを意識してみましよう。近年はネイルアートが邪魔をして、洗浄が不十分になっている女性も多いようです。指の腹で頭皮全体をやさしく刺激することで、血行もよくなり、栄養が効率よく毛母細胞に届きます。

● 頭のツボを刺激して血行促進！



主な脱毛症の種類

目に見えて抜け毛を感じたら、以下の脱毛症の可能性が。ひどくなる前に皮膚科医の診断を受けましょう。

ぶんべん 分娩後脱毛症	産後のホルモンバランスの乱れが原因で起こる。産後半年程度で自然回復する。
びまん 瀰漫性脱毛症	頭の広い範囲で脱毛し、全体的に薄毛になる。原因は老化やストレス、過度のヘアケアなどさまざま。原因を解決すれば、回復する可能性が高い。
脂漏性脱毛症	皮脂の過剰分泌により脱毛する。暴飲暴食、肌に合わないシャンプー剤の使用、すぎが不十分なときになりやすい。
ひこう 秕糠性脱毛症	頭皮の環境が悪く、フケが多量に出る場合に起こる。暴飲暴食、肌に合わないシャンプー剤の使用などが原因。
けんいん 牽引性脱毛症	まとめ髪やヘアアップなどをしすぎると起こる。負担のかからない髪型にしたり、マッサージなどで頭皮の血行をよくすることで改善。
円形脱毛症	髪の抜けた部分の大きさは、豆粒大から500円玉以上とさまざま。自然治癒率は60%前後とされるため、まずは皮膚科医に相談を。