

## 「毛髪健康」のお話



季節の変わり目は抜け毛が多くなる季節！今回は毛髪健康についてのお話です。

私たちの髪の毛は毎日、自然脱毛現象で1日50~100本は自然と抜けていきます。髪の毛は、**発毛・成長・退行・休止**というヘアサイクルで生え変わっています。では季節によりどのような違いがあるのでしょうか？

**春**は、新学期や新年度などで環境がガラリと変わって精神的にストレスが貯まりやすい季節です。髪にもストレスはよくありませんが、春から夏にかけて生えやすい時期です。

**夏**は、汗や皮脂分泌物や紫外線によるダメージで頭皮環境が悪くなる季節ですが、植物の成長と同じように、髪の毛が伸びる時期でもあります。

**秋**は、髪の毛母細胞が入れ替わる時期で、夏の髪へのダメージが現れ、「抜け毛が増えた」と感じる人が圧倒的に多い時期です。

**冬**は、一年で最も頭皮が乾燥する時期です。皮脂が過剰に分泌されるため、お手入れが重要です。静電気も発生しやすいため、リンスやコンディショナーを効果的に使うことが大切です。



## 髪は健康のバロメーター

科学が発達して髪の役割が細胞レベルまで分析され、心身の健康状態が髪に現れることが判明しました。髪は頭皮の血流で栄養を摂り、その成長は、ホルモンがコントロールします。頭皮の血流が悪くなると、体の老廃物が滞り、肩こり、眼精疲労、頭痛といった体の不調を引き起こします。

## 抜け毛や薄毛が見られる疾患

脂漏性皮膚炎…分泌された皮脂にマラセチアという雑菌が付着して繁殖し、フケも伴う。

円形脱毛症…ストレスなどにより、円形または楕円の脱毛斑が突然現れる。

## ヘアケアは良質な血液を作ることが基本

丈夫な髪を作るには、紫外線対策のほか、濡れた髪のまま就寝しない、髪を洗うのは1日1回にとどめる。そして忘れてはならないのが食生活です。髪の毛先まで十分に栄養を行き渡らせるには、バランスの取れた良質な血液でなければならないのです。



## 摂りたい食品

- ①アミノ酸…豆腐などの大豆食品・玄米・イモ類など
- ②ビタミン…緑黄色野菜・卵・果物・豚肉・レバー・チーズなど
- ③ミネラル…豆類・プルーン・エビ・海藻・魚介類・根菜類など

## たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

