

薄毛とサヨナラする 5 の法則



■ 免責事項

本レポートに記載されている内容を実行することにより発生する、いかなる損害についても、著者は一切責任を負いません。全て自己責任で行うこととします。

■ 著作権について ■

本レポートは著作権法で保護されている著作物です。

著作権者の許可を得ずして、本レポートの一部または全部を複製、転載することを禁じます。本レポートの著作権は著者に属します。本レポートの使用につきましては十分にご注意下さい。



目次

- 1. はじめに 4 P ~
- 2. 薄毛とは
- 3. 薄毛を改善する5の法則

*****お読みいただきありがとうございます*****

薄毛(うす毛)とは何らかの原因で、髪が抜け落ちてしまい、その結果、頭髪が薄くなることをいいます。某メーカーの数年前の発表による日本の成人男性薄毛(うす毛)率は25%を超えており、成人男性のおおよそ4人に1人が「薄毛(うす毛)」であると言われています。

悩みを持つ人にとって、薄毛(はげ)は見た目の悪さだけでなく

年齢的にも老けてみられてしまったり、印象も

だいぶ変わってしまいますね。

かといって育毛のサロンに全員の薄毛の人が通えるわけでもありません。ですが薄毛の悩みは、自分で多くは解決できます。

その5つの法則をここでお教えしていきますね。

1. はじめに

毛(うす毛)や抜け毛が増えたとお悩みの方に、まず、認識していただきたいことがあります。それは、どんなに健康な髪の人でも髪の毛は毎日抜けているということです。しかし、抜けやすい状態になってしまっている頭皮、毛穴、毛髪があるのは事実です。薄毛で悩んでいる方は、まず、抜けやすくしている要因を見つけだすことが大切となります。

まず食生活の欧米化が影響しているかと思われます。薄毛に年齢・性別は一切関係ありません。早い人では17、8才で薄毛になる人も珍しくはありません。

毛髪は、一生伸び続けるのではなく 毛髪にも寿命があります。

寿命は男性で4～5年 女性で6～7年で成長期・中期成長期・後期成長期・移行期・休止期となり自然脱毛します。

また成長期に入り一生涯繰り返され常に新しい毛が生えてきますが、このサイクルが狂うと薄毛となってしまいます。

薄毛に悩むよりも薄毛になる前に、頭皮改善し抜け毛・薄毛の進行を止めるほうが早道だと考えます。

薄毛の前触れとして、フケ・かゆみが出たり頭皮の調子が悪くなったりします。

薄毛は男性だけの悩みではありません。女性の薄毛も最近では話題になります。女性の薄毛は男性より悩みは深刻です。原因はさまざまですが、主に加齢現象・男性ホルモン・ストレス・副腎皮質ホルモンの減少などが挙げられます。いくつかの原因が重なって薄毛の症状が見られる場合もあります。女性の場合は、ホルモンバランスの変化による抜け毛も多いです

おもな仮説としては男性ホルモン説・ストレス・ダイエット・ビタミンAの過剰摂取・食生活習慣・一説にはコレステロールが毛を作る毛乳頭・毛母細胞に悪影響を及ぼすと言う説 間違えたヘアケアも原因の一つと考えられています。

これから薄毛の対策を述べていきましょう。

2. 薄毛とは

「薄毛」とは何らかの原因で髪が細くなったり、抜け落ちたりと正常な成長をしなくなり、その結果、「髪の毛が薄くなる」といった状態になります。ところで薄毛はなぜ起こるのでしょうか？薄毛になる原因にはさまざまなものがあります。その主な説として「男性ホルモン」「遺伝」「ストレス」「食事・生活習慣」などが薄毛になりうる4大原因です。

成長期の初期の髪は柔らかい軟毛ですが、正常な人の場合、硬く太い毛に育っていきます。しかしヘアサイクルに異常がある場合、この軟毛の段階で抜け落ちてしまうことが多くなります。その結果、細く産毛のような毛髪ばかりが多くなり、だんだんと毛髪にボリュームがなくなって頭皮が露出してくる・・・いわゆる「薄毛」になってしまうのです。

毛髪は一定のサイクルで成長しています。『成長期』（新しい髪が成長する期間）→『退行期』（成長が弱まる期間）→『休止期』（完全に成長が止まり髪が抜けてしまう）というサイクルが、通常2年～7年で繰り返されています。

薄毛・抜け毛の多くは、このヘアサイクルが何らかの原因で短縮され、毛髪が完全に成長する前に抜け落ちることでおこります。

3. 薄毛を改善する5の法則

◆シャンプーの法則

髪の成長には、頭皮を健康に保つことが薄毛（うす毛）予防に大切です。シャンプーは「髪を洗う」ためのものと思われがちですが、シャンプーの重要な目的のひとつが「頭皮」を洗うことです。頭皮に皮脂や汗、ほこりなどが付着することで頭皮が荒れてしまい、薄毛の原因になる場合もあります。

薄毛が気になる方は、頭皮の汚れをしっかりと取り除き、頭皮環境の改善をしてあげましょう。

薄毛に効果的なシャンプーを選び方は髪質ではなく、頭皮のコンディションに合ったシャンプーを選んでください。洗髪では、**「髪ではなく、頭皮を洗うこと」**です。

毛穴から分泌される皮脂は、空気にふれて酸化し、これが乾いてかさぶた状になって毛穴をふさぎます。これでは、育毛剤などの有効成分の浸透しませんし、頭皮の新陳代謝もスムーズにいきません。洗髪では、この毛穴の汚れをとることが重要なので、指の腹で毛穴の汚れをもみ出すつもりで洗うのがポイントです。シャンプーの回数ですが、脂性の方は毎日シャンプーする方が良いでしょう。乾燥肌の方はシャンプーをしすぎると乾燥が進み、逆に頭皮に悪影響の場合もありますから注意してください。

◆ 清潔を保つ法則

一般的に「汗っかき」「脂性」の人が、薄毛や抜け毛の悩みが多いようです。シャンプーを怠る「カユミ」や「フケ」が発症します。実は毎日のシャンプーが頭皮を清潔に保ち、薄毛や抜け毛予防に非常に重要な役割を担っているのです。

特に、脂性のフケが多くなると、毛を作る毛根部での毛髪が阻害され薄毛や抜け毛の原因になることもあります。

清潔を保つことが2番目の秘訣です。

どんな人でも3日もシャンプーをしないと、フケやカユミが出てきます。これは正常な新陳代謝による物で、これ以上間隔があくと、他の皮膚炎などを引き起こすおそれがあります。

入浴できない日でもシャワーやシャンプーは

きちんとしてみましょう。頭が洗って軽く感じるのは

頭皮がすっきりするからです。薄毛の状態はその不快な土壌を浸透させてしまうことが原因なのです。

◆法則3 ライフワークの見直し

生活習慣からなる薄毛の要因として食生活や喫煙などがあげられます。肉類や油物の摂り過ぎで血中コレステロールが増加すると、血が粘って末端の頭皮まで血が流れにくくなり、薄毛につながります。

薄毛の話題になると出てくる遺伝の話。父親はどうだとか、祖父はどうかとか・・・遺伝的要素は誰にでもありますが、実際には「薄毛」が遺伝するのではなく、「薄毛」になりやすい体質が遺伝し、その家系の生活習慣などが遺伝的要素として影響すると言われています。ですから、父親や祖父が「薄毛(うす毛)」だからといって、その子孫が必ず「薄毛」になるということはありません。

むしろ、嗜好や生活習慣（たばこ、早寝早起き、不摂生など）が大きく影響するのです。

◆法則4 食生活

髪をつくるためには、たんぱく質や、その代謝を助けるビタミンやミネラルが欠かせないので、栄養バランスのとれた食事がとれていないと、髪は育ちません。無理なダイエットで抜け毛が急速に進むこともあります。たばこのニコチンは血管を収縮させるはたらきがあり、抜け毛を促進し、「薄毛」の進行に拍車がかかるとも考えられています。

食生活で進んで取りたいのは海藻類、マメ類、炭水化物（エネルギー）ビタミンE、亜鉛などです。

何事もバランスが大切なので、極端にこれだけを食べていればいい、というものはありません。

ただ、**マメや海藻類**は毎日少しずつでもとりたいもの。

それからエネルギーがなくては栄養素も働きませんからきちっと炭水化物（ブドウ糖変換できるもの）をとることで。日本人には白米が一番です。

次にビタミンEも生き生きとした細胞に必要です。

- ・アーモンド、くるみ
- ・ごま
- ・アボガド
- ・にら
- ・モロヘイヤ

ビタミンEには植物油が非常に多く含まれています。

ビタミンEはビタミンCと一緒に摂取することでビタミンCがビタミンEの抗酸化作用を高めてくれます。

ビタミンCを多く含んでいる野菜と一緒に摂取することでビタミンEとビタミンCをバランスよく摂取することができるので薄毛の予防になります。

良質なタンパク質やビタミン・ミネラルなどの栄養素をバランスよく摂取することが大切です。脂肪の過剰摂取なども避け、きちっと規則正しく3度の食事をとる習慣をつけていきましょう。

◆法則5 ストレスとうまく付き合う

薄毛を予防・改善するために有効な対策は、栄養バランスのとれた食事、ストレスをためない生活、ストレス解消法を見つけ、タバコ、酒を控えるなど。簡単にいうと健康的な生活を送ることが重要です。こういう私生活の改善があってこそ毛髪は正しい成長を続けていき薄毛対策につながります。やはり健康な生活が、体にも薄毛対策と改善にも良いという事です。

さらに育毛は成長と薄毛対策を同時に行なう行為で、地道に髪を育てる方法です。どんな薄毛対策や育毛法にしても、すぐに髪が増え改善できるというものではありません。根気よく続けていく必要があります。

毛髪は一定のサイクルで成長しています。『成長期』（新しい髪が成長する期間）→『退行期』（成長が弱まる期間）→『休止期』（完全に成長が止まり髪が抜けてしまう）というサイクルが、通常2年～7年で繰り返されています。

薄毛・抜け毛の多くは、このヘアサイクルが何らかの原因で短縮され、毛髪が完全に成長する前に抜け落ちることでおこります。成長期の初期の髪は柔らかい軟毛ですが、正常な人の場合、硬く太い毛に育っていきます。

しかしヘアサイクルに異常がある場合、この軟毛の段階で抜け落ちてしまうことが多いのです。

その結果、細く産毛のような毛髪ばかりが多くなり、だんだんと毛髪にボリュームがなくなって頭皮が露出してくる・・・いわゆる「薄毛」になってしまうのです。

生活習慣をきちっとさせることでストレスも軽減されます。

早寝早起きをするようになれば、仕事の効率もあがり
すっきり仕事ができるようになります。

また食事もおいしく食べられるのでメリハリがつくでしょう。

それから自分の好きなことをいくつか持っていることです。

ストレス解消の手段を見出しておきましょう。

適度な運動もストレス解消に役立ちますし、薄毛の予防になります。
ウォーキングやストレッチなど負担が少なくて体に良いもの、継続しやすいものをお勧めします。

また、運動不足、睡眠不足など、体に悪いことは髪の毛にも

悪いのです。緑茶やきくらげも薄毛予防には効果的といわれていますが、ともに、食生活をバランスの良いものとする、運動不足を解消して、睡眠を十分にとることがストレスをためない、

また対応する体づくりに必要なことなのです。

睡眠不足の影響は大きいといえます。

私たちの体は睡眠中に免疫細胞によって修復されるのです。これは髪の毛に限ったことではありません。睡眠不足は髪の毛の成長を妨げてしまうのです。

ストレスが原因で自律神経のバランスが崩れ、頭皮の血行が悪くなり抜け毛・薄毛に影響するというのも薄毛を気にする

方としては常識の範囲できちっと覚えておいていただきたい

ことです。

◆その他において

紫外線の影響 紫外線髪の毛にも影響をあたえます。髪の毛のキューティクルが紫外線によりダメージを受け、これが抜け毛・薄毛の原因となるのです。 夏になると髪が細くなると感じるものがあったり赤やけしたりするのはこのためです。

冷え性

冷え性による血行障害は、髪がほそくなったり抜けたりするのです。特に女性は冷え性の方が多いものです。

ふだんから体をあたためるように心がけましょう。

喫煙の影響

喫煙をすると血管を収縮し、脱毛を促進させると言われています。

ヘビースモーカーの人などはまず禁煙を念頭に置きましょう。

飲酒の影響

多量の飲酒は体への負担が大きくなり、髪の毛へ栄養が行き渡らなくなります。

タバコにせよ、飲酒にせよ、このように抜け毛・薄毛の原因は1つだけではなく複数の要因が重なっているとも考えられます。

見ていくと、特別なことではなくちょっとした心掛けで薄毛やはげは防止、改善することができます。

今日からでもライフワークを見直して、ふさふさ生活にトライしていきましょう。