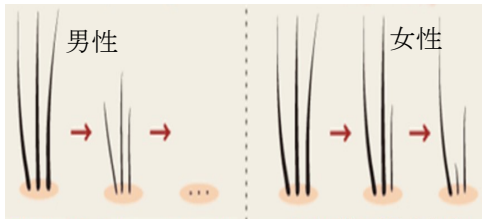


抜け毛・薄毛



髪の毛の老化は40歳前後から確実に加速します。高齢者の抜け毛や薄毛が発生するのは、ホルモンの影響をはじめ、頭皮トラブル、疾病、ストレスそして生活習慣の乱れなどさまざまな要因があります。男性の場合は、生え際や頭頂部から髪が同時に弱くなり抜け落ちていくのに対し、女性は分け目や頭頂部の髪が少しずつ弱く薄くなっていきます。男性はAGA（男性型脱毛症）に代表される様に、「男性ホルモン」の影響により髪の毛の成長が止まってしまうことが大きな原因となっていますが、女性は「頭皮ダメージ」や「ホルモンバランスの乱れ」が主な原因と考えられます。



男性:毛は同時に弱くなり、毛がなくなる
女性:一本ずつ弱くなり、弱い毛だけが多くなる

原因

■ 加齢によるホルモンバランスの乱れ

女性は特に閉経後、ホルモンバランスが崩れやすく、抜け毛や薄毛を引き起こすことになり、毛の密度が低下していきます。

■ 皮脂分泌量が減少

年齢にともなって、皮脂分泌量が減少することで、頭皮が乾燥しやすく髪の毛のツヤもなくなっていきます。但し、皮脂が多すぎても毛穴をふさいでしまうため、抜け毛の原因になります。

■ ストレス

ストレスを受けるとホルモンバランスだけでなく、自律神経が乱れ、血管収縮が起こり、血行不良が生じます。そのため、栄養が十分に運ばれず、毛髪の成長が止まり抜け毛が増えます。

■ 貧血や栄養不足

食欲不振や食事の量が減ることで栄養不足に陥りやすく、慢性的に体の栄養が足りなくなると脱毛の原因になります。特に鉄や亜鉛、たんぱく質などが欠乏すると生じます。

対策

■ **シャンプー、洗髪方法**
刺激の強いシャンプーや洗い方が薄毛の原因になる場合があります。皮膚の弱い方は、低刺激性のものや天然のシャンプーを使用し、

シャンプーが残らないように十分に洗い流しましょう。

■ **毛髪に欠かせない栄養素を摂る**
毛髪に欠かせない栄養素に **コラーゲン**、アミノ酸、そして、抜け毛や白髪によいといわれる亜鉛や銅、カルシウムなどの **ミネラル**、**ビタミン類** があります。これらの栄養素は大豆製品 (**イソフラボン**) や赤身肉、魚、野菜に含まれていますので、毎日の食生活で積極的に摂るようにしましょう。また、サプリメントで補うこともおすすめです。

■ 紫外線

紫外線は頭皮の乾燥や毛髪の水分を失わせ、また、細胞やコラーゲンなどのタンパク質にダメージを与えるので、日焼け対策を心がけることが大切です。

■ 睡眠不足

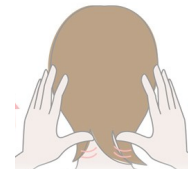
髪も皮膚同様に夜再生しますので、睡眠不足は髪にも影響します。

■ 喫煙

喫煙は血行不良の引き金になり、また、コラーゲンの合成に必要なビタミンCを消耗します。

抜け毛防止の頭皮マッサージ

心臓から頭部への血流の橋渡しとなる首や肩周りからしっかりマッサージを行いましょう。



①襟足から指の腹で頭皮を動かすように頭頂部へ向かってマッサージしていく。



②側頭部は耳の上から頭頂部に向かって頭皮を引き揚げるイメージでマッサージ。



③指の腹を頭皮に密着させ、左右の手を前後に動かし、頭頂部全体を持ち上げるようにほぐす。

参考資料: <https://www.my-nature.jp/ppc/google/article/scalpcare/news01/01/?campaignid> <https://www.travelbook.co.jp/topic/70239> <https://www.kracie.co.jp/kampo/kampofullife/body/?p=7127>

抜け毛、薄毛におすすめサプリ

Femise Plus

*表示価格はS. R. Pです

\$80/120 caps

\$40/60 caps

女性ホルモンのバランスを整える



Alka Mineral

\$18 / 2oz

ミネラル濃縮液



Nano Collagen

\$60/140g, \$60/310粒

吸収率抜群の良質なコラーゲン



Vitamin C+

\$16 / 100粒

ビタミンCに抜け毛防止のビオチン配合



Tea Tree Shampoo Bar

\$12

頭皮と髪を健康に保つ、天然の固形シャンプー

