



毎週水曜日 12:00~12:15

提供 ホソカワミクロン化粧品

2012年11月7日放送

出演 形成外科ヤナガワクリニック
梁川厚子氏

小塚 皆さん、こんにちは。ラジオN I K K E Iアナウンサーの小塚歩です。今日から4週にわたってお届けいたします育毛ワンポイントアドバイス、髪の毛が気になる人に育毛とヘアケアについて、ヘアクリニックの専門医がワンポイントアドバイスを行ってまいります。

それでは、これから皆さんの髪の毛の問題にアドバイスさせていただきますドクターをご紹介します。形成外科梁川クリニックの梁川厚子先生です。こんにちは。

梁川Dr こんにちは、梁川です、よろしくお願いいたします。

小塚 どうぞよろしくお願いいたします。

それでは早速、本題なんですけれども、この番組のテーマ、育毛についてのアドバイスなんですけど、そもそも髪の毛とは何か？というところからご説明いただけますでしょうか。

梁川Dr 髪の毛とは、まず皮膚が分化してできたものなのですね。それは、もちろんなんですけれども、頭を守るために存在しているものです。いわゆるクッションの役割も1つあります。髪の毛の一つ一つにとっては、ケラチンタンパクというものでできておまして、1つの毛穴から毛は大体、約5、6本生えております。毛穴の途中に汗を出す汗腺というものと脂を出す皮脂腺というものが存在しています。

小塚 1つの毛穴から1本ではないんですね。

梁川Dr 大体正常な方で、5、6本生えております。

小塚 その5、6本というのは太さはそれぞれ違ったりするものですか。

梁川Dr 年齢にもよるのですけれども、太い、しっかりした毛が生えている方もいらっしゃれば、細くて5、6本生えている方もいらっしゃいます。

小塚 それは、人それぞれ、それとも年齢によって変わってくるものですか？

梁川Dr まず、人それぞれもちろんありますし、年齢によってもやはり老化とともに毛が細くなってきたりするということがあります。

小塚 その1つの毛穴から5、6本というのはもう男性も女性も一緒ですか。

梁川Dr 男性の場合はやはり男性ホルモンが関係しておりますので、大体40代ぐらいから抜け毛が出てきまして、5、6本というよりかは大体2、3本になってきたりします。女性の場合は本当に全体的にびまん性の脱毛というものが出てきますので、その場合も本当に1本、2本から五、六本、それぞれの毛穴で変わってきます。

小塚 そのあたり、今、髪の毛の成長というのもあるかと思うのですけれども、それも男性と女性で成長の仕方というのは違ってきますか。

梁川Dr 毛髪の正常なサイクルというものは男性で4、5年です。女性で7年から8年、発毛から抜けるサイクルというものを繰り返しております。

小塚 この4、5年で発毛して抜けるサイクルを繰り返すというのはちょっとイメージよりは長いような気がするのですけれども。

梁川Dr やはり生まれ変わりはしているのですけれども、サイクルに関しては大体そのような年数をかけています。ヘアサイクルというものは、急に生えて急に抜けるわけではなくて、きちっと髪の毛にも成長期、退行期、休止期というものを繰り返して、常に生まれ変わっています。

小塚 成長期と退行期と休止期、この3つが大まかなサイクルということですか。

梁川Dr そうですね。それを基本にして考えていただいていいと思います。毛の毛根の下の部分には、髪の毛の成長に大切な毛乳頭というものがあまして、それが成長期には毛乳頭から新たな毛が生えて毛根に栄養をたくさん送って、それで毛は成長していきます。

小塚 これが成長期と言われるものですね。

梁川Dr はい、そうです。

小塚 その後、退行期というのは？

梁川Dr 次に、退行期というものは毛と毛乳頭というものが離れ離れになってしまって、毛乳頭は次の活動を休止してしまいます。

小塚 この間に毛が抜けていくということなのですか？

梁川Dr 退行期に関しては、毛が、まあ言ってみたら、ある程度栄養を送ると、そこから離れて、ある程度して抜けていくという形になります。

小塚 よく髪を洗っていたりとか、あと朝起きたりすると髪の毛が抜けていますよね それとはまた違うことなのですか。

梁川Dr その間というのは、やはり休止期に入ってくるんですけども、休止期というものは、本当に毛乳頭からと毛穴から離れて、それで抜け落ちて、それで次の毛をつくる準備をしていくということになります。

小塚 その生え始めてから抜けて、また次が生えてくるまで男性で4年から5年ですか？

梁川Dr そうですね。全体的になるんですけども、毛根一つ一つは本当にそれぞれ違いますので、大体全体的で4、5年とさせていただいていいと思います。

小塚 女性が7年から8年、やはりここは男性を女性でちょっと違いがあるんですね。

梁川Dr それに関しては、やはり毎日のお手入れとか、ホルモンとか、ストレスとか、いろんな原因がありまして、それで毛のサイクルというものは変わってきます。

小塚 確かに女性の方のほうが髪の毛のお手入れ、ケアってしっかりされている方は多いでしょうね。

梁川Dr そうですね、常に女性というものは顔もそうなんですけども、頭皮に関しても小まめに美容院に行かれたりとかしまして、それでお手入れされている場合が多いですので、そこがやはり男性と違う部分だと思います。

小塚 この正常なサイクル、男性で4、5年、女性で7、8年、これが変わってくるタイミングというものはあるんですか。

梁川Dr 遺伝的なものとか、あとはストレスとかそういうものによって皮脂が分泌してきたりとか過剰になってしまうと、やはり少しずつずれというものは生じてきてまして、成長期から退行期までの間がすごく短くなってきたりすることがあります。

小塚 それが、ちょっと抜け毛が目立ってきたかなってという目安だったりするのでし

ようか。

梁川Dr そうですね。それを見ていただいて、あとは、抜け毛の例えば床に落ちている量とか、例えば朝起きたときに枕についていますよね、毛が。そういうものも季節的なものもあるんですけども、1つの目安としてケアに励んでいただいたらいいと思います。

小塚 また、抜け毛に関してはこの後、次回に詳しく伺うことにしまして、やっぱりこういう髪の毛の本質的なことを知っていたほうが育毛に対してもプラスになりますよね。

梁川Dr きちっと理解をすると、自分でもケアの仕方っていうものが変わってきますので、ご自身でも自分のヘアサイクルをきちっと認識していただいた上で、ヘアケアを使うなりしていただいたほうがいいと思います。

小塚 髪の毛のために、こういうことをしたらいいよ、こういうこと気をつけたらいいよというのを簡単に幾つか挙げていただけますか。

梁川Dr 日常生活では、たばことかお酒というのはほどほどにさせていただくということですね。

小塚 あら、私はどっちも好きですね。

梁川Dr そうですか、やはり皮膚にもよくないですので、ほどほどにさせていただくということが重要だと思います。あとはやはり髪の毛のお手入れですね、ごしごし洗うのではなくて、優しく洗ってあげて、きちんと育毛剤とかを使用して頭皮をケアしてあげるとというのが重要になってくると思います。

小塚 髪を洗うのも、どこまでやっていいものかというのが、なかなかわからなかったりしますけれどもね。

梁川Dr そうですね、それも顔に例えるんですけども、顔って本当にごしごしこすって洗わないですよ。でも、頭皮っていうのは結構ごしごしこすって洗う方が多いですので、そうすると傷ついてしまいますので、できるだけ優しく洗ってあげるとことがポイントになってくると思います。

小塚 シャンプーの仕方一つも気をつけたほうがいいという、あとほかにはありますか。

梁川Dr あとはやはり食生活、バランスのよいお食事ですね。あとは重要なのは睡眠不足がやはり血行不良にもなってきますので、十分な睡眠をできるだけとるとい

うこともポイントになってきます。

小塚 食生活はバランスがいい食生活がポイントですか。

梁川Dr なかなかバランスがいいというのは難しいとは思いますが、できるだけお野菜とか、本当、偏った食事をしないということがポイントだと思います。

小塚 今、お話を伺ってましたら、私自分に当てはまるのが結構ありましたんで、今後気をつけていきたいなと思います。

育毛ワンポイントアドバイス1回目のきょうは「髪の毛とは何か」について伺いました。また次回以降、詳しいお話伺っていくことにいたします。形成外科 梁川クリニックの梁川厚子先生でした。どうもありがとうございました。

梁川Dr ありがとうございました。