



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14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。この番組は髪の毛でお悩みの全国の皆さんにワンポイントアドバイスをやっていく番組です。

さて、先生、今日は気になる抜け毛についてお話を伺ってまいります。

この放送をお聞きの皆さんも、朝起きたら枕にかなりの量の抜け毛がついてたりとか、そういった不安を覚えた方も多いかと思ひまして、私もシャンプーした後に、最近ちょっと抜ける量が多くなみたいなのをたまに思ったりするんですけども、まずそもそも、先生、抜け毛というのはどうして起こるんですか？

梁川Dr 抜け毛についても原因がございまして、大体4つに分かれます。1つはやはり遺伝の問題です。私のクリニックに来られる方にもお聞きするのですが、まず悩まれているときには、お父様が抜け毛が多かったとかそういうことを聞きます。これは抜け毛を促す男性ホルモンの量によってかなり影響されるということですね。

小塚 お父様、それからおじい様などが抜け毛が多かったら、もしかすると自分にもその遺伝があるのではないかと？

梁川Dr はい、そうです。

小塚 それは、男性ホルモンの量が遺伝されているということなのですか？

梁川Dr そうですね、はい。

小塚 それで抜け毛が多くなっている可能性があるかと。

梁川Dr あります。2つ目は頭の脂ですね。皮脂の分泌がすごく多く分泌されている場合です。皮脂が、言ってみたら毛穴の古い角質というものとまざり、角栓と言われて、よく鼻の頭に白いぶつとしたものができることがあると思うのですけれども。

小塚 できますね、ちょっとあれ痛いですよ。

梁川Dr そうですね、その本当にできかけの角栓と言われるものが抜け毛の原因になったりもしております。

小塚 これは皮脂が過剰に分泌される、皮脂が人よりも多いという状況、これも何か原因があるのですか？

梁川Dr やはりシャンプーとかそういうものがきちっとできていないということですね。

小塚 ……しているようでしていないといいますか、仕方が悪いというか。

梁川Dr 大体皆さん、頭の後ろのほうに関してはすごくきれいに洗えているんですけども、頭頂部とか、頭の本当てっぺんとか、前のほうに関してはなかなか洗えていない方が多いです。

小塚 確かにシャンプーの仕方って、学ぶものではないですし、皆さん自己流でいろいろやっていたらしゃいますもんね。それで、皮脂の分泌が過剰になって抜け毛になってしまっている可能性があるわけと。

梁川Dr はい、そうです。あとは血行不良ですね、頭の皮膚の血行が悪くなって、老廃物がきちんと流れないということで、栄養分が髪にいかなくなるという原因があります。

小塚 この血行不良もやはり頭皮のケアが不足している、あるいは間違っているという問題ですか？

梁川Dr そうですね、かなり髪の毛の皮膚がかたい方が多いです。

小塚 頭皮がかたい、かたいというのはさわってわかるものですか。

梁川Dr 本当に触っていただいて、指の腹でぐっと押していただくと、実は少し皮膚ってゆとりができるんですけども、結構抜け毛が多い方は皮膚の緊張がすごく強いんです。

小塚 ピンと張っている状態に近いですか。今、私も自分で両手の指の腹で側頭部ぐらいですかね、これを押してぐっと持ち上げる。多少余裕はある気はしますけれども、この皮膚のかたくなっている方はこれが余裕がないという状況なんです、これで血行不良になってしまう。

梁川Dr はい。あともう一つは本当に一番多いのは最近ストレスですよ。やはりストレスがすごくかかると、体全体もそうなんですけども、頭のほうの髪の毛にも成長ホルモンのバランスというものが崩れてしまうため、抜け毛が多くなってきます。

小塚 最近、こういう社会ですから、いろんなストレス抱えている方多いと思っていて、特に私30代前半の世代ですと、今現在とか、あと将来に関しての不安とか、いろんな不安、ストレス抱えている同世代が多いんですけども、やっぱりストレスが多いと抜け毛も多くなってくるといふもんなんですか。

梁川Dr そうですね、やはりストレスが全体にかかっていると、体全体のホルモンバランスも悪くなりまして、頭皮だけじゃなくて、結構、顔の皮膚もにきびだったりとか、本当に肌が乱れてしまっている方も本当に多くて。

小塚 疲れてくると肌が荒れてくるのがよくありますけど、それと一緒にですか。

梁川Dr はい、一緒です。やはり顔の皮膚も荒れると、同じく顔と頭皮というのはつながっていますので、髪の毛の皮膚にもストレスがかかって、正常な状態でないという場合が多いです。

小塚 今、抜け毛の原因を遺伝、それから皮脂分泌過剰、血行不良、ストレスと4つ挙げていただきましたけれども、どうでしょう。一番先生の中でこれが、今この原因が多いと思っていられるというのはやはりストレスですか。

梁川Dr 遺伝的な要素はもちろんのこと、過去最大のストレスというものが襲っていますので、政治的とか社会環境とか、そういうものが全てのストレスが今集中していると思うのです。抜け毛というものは年配の方だけではなくて、かなり若い世代にも20代の方も多いのです。

小塚 20代から？

梁川Dr 結構、私のクリニックに来られる患者様でも20代前半の方もいらっしゃいます。

小塚 20代前半ですか。

梁川Dr はい、やはり話を聞いていますと、ストレスという原因が一番多いように思われます。

小塚 20代前半から大きなストレスにさらされているということなんですね。
どうですか、過去そういった年代の方が来られることって、それまでにはありましたか。

梁川Dr そんなになかったんですよね。やはり40代から50代、60代の方が多かったのですが、本当に最近20代の方も抜け毛の悩みということで受診される場合があります。お話を聞きしますと、やはりお仕事であったりとか睡眠不足ですね、あと食生活が乱れている、そういうこともやはり抜け毛と関係していると思います。

小塚 睡眠不足、若い方ですと、いろんな勉強もあつたり、仕事もあつたり、プラスアルファいろんな娯楽もあつて、夜更かしする若い方が多いと思うんですけども、その睡眠不足もやっぱり影響ありますか。

梁川Dr あると思います。やはり睡眠不足でしたら、また先ほども同じことなのですが、顔の皮膚をいつも例えるんですけども、寝不足になるとくまができたり、肌がかさがさになったりするのと同じで、やはり頭皮も同じように、顔は本当に表に出ているのでわかりやすいのですが、頭皮というのは髪の毛に覆われておりますので、なかなかわかりにくいんですよ。でもやはり同じように皮膚がつながっていますので、同じように荒れていると思っていただければいいと思います。

小塚 ということは、顔の皮膚とは違って、知らないうちにどんどん悪くなっていく。

梁川Dr はい、あとは見えない部分ですので、なかなか人に指摘されたりされない限りは気づきにくい場所です。

小塚 確かに鏡を合わせ鏡みたいにしないと、頭のとっぺん、後ろって見えないですね。

梁川Dr そうですね。

小塚 あとは食生活、これも大きく関係している。

梁川Dr はい、やはり外食というものは悪くはないと思うんですけども、油とかそういうものが、できたてのお弁当だったらいいのですが、ある程度時間がおきると、やはり油が酸化してしまいます。それを口にすると、どうしても体全体

のバランスというものは崩れていくと思いますので、ちょっとのことでいいのですが、少し気を使っていただくと、体全体と抜け毛というものは少しは改善すると思います。

小塚 あとは、やはりできるだけストレスない生活を送るということですかね。

梁川Dr そうですね、なかなかストレスのない生活というのは難しいと思いますので、それに関して、やはり頭皮のケアというものが重要になってきますので、そこを重要にきちっとケアしていただくと、抜け毛が少なくなってくると思います。

小塚 ということで、2回目の今回は抜け毛とストレスについて伺いました。また、頭皮のケアについては次回伺うことにいたします。

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。