



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方々に頼もしいワンポイントアドバイスをお送りしていく番組です。

さて、先生、この育毛ワンポイントアドバイス、今回4回目が最後となりますけれども、改めてまとめとしまして、このあたりが大事だよというのを、もう一回お話しただけですでしょうか。

梁川Dr はい、抜け毛のケアをするに当たって、やはり原因というものをきちっと知っていただくということが大切です。やはり抜け毛の原因には、一つは遺伝が関係しているということですね。それは抜け毛を促す男性ホルモンの量によって影響されるということです。やはり二つ目は頭の脂と言われる皮脂の分泌がすごく過剰に出ている方が多いです。それが抜け毛の原因の一つになっております。もう一つは血行不良ですね、頭皮の血行が悪くなってしまって髪の毛に十分に栄養がいかなくなります。もう一つ、それはストレスです。ストレスがかかると、ホルモンバランスが崩れてしまって抜け毛の原因になってしまいます。

小塚 このストレスで抜け毛になる方というのが最近多いということなんですね。

梁川Dr はい。

小塚 そういった抜け毛を今度はどうケアしていくかということなんですけれども、これでシャンプー、それから頭皮マッサージの重要性というのをお話しいただきましたが、改めてお願いします。

梁川Dr やはり皮脂というものは本当に髪の毛を保護する役目というものがあるんですけども、毛穴の中に詰まった古い角質とまざってしまうと、毛穴の上にふたとなってしまう角栓というものができてしまいます。そうすると、やはりどんな育毛剤を使ってでも、きちんとその有効成分が本当に髪の毛の育毛に関係してしまわなくなってしまいますので、やはりシャンプーというものが重要になってきます。まずは、ぬるま湯で優しく、髪の毛につけていらっしゃる整髪料というものを洗い流してシャンプーを手で泡立てて、指の腹で優しくマッサージしながら洗い流していただくということがポイントになってきます。

小塚 この頭皮のマッサージ、なかなか間違っていてやっていらっしゃる方々が多いということですね。

梁川 はい、すごくゴシゴシこすってしまう方が本当に多いんですけども、こすると頭皮を傷つけてしまうということが多いですので、なるべく優しく指の腹でマッサージしていただくというものが大切になってきます。

小塚 頭皮の血行不良がこういった抜け毛の原因の一つというふうなお話がありましたけれども、そういう方はもう頭皮がかたくなって突っ張っている状態が多いということですね。

梁川Dr はい、血流をよくするためにも、少しもみほぐしてあげることが重要になってきます。

小塚 指の腹を使ってぐっと押し上げるというふうにお話しいただきましたけども。

梁川Dr 髪の毛を洗った後にやはり育毛剤を塗っていただいて、そこでぐっとマッサージしていただくと、血流もよくなりまして、育毛剤も毛穴の中に浸透していきますので、抜け毛の予防になっていくと思います。

小塚 ……というアドバイスで、1回目から3回目、この3回ではどういったケアが必要なのかというところを先生にお話しいただいたんですが、この4回目のテーマは「髪の毛にいい生活」についてです。現代人はもうとにかくストレスのかかった社会に生きているわけなんですけれども、先生、そんな中で髪の毛にいい生活を送るには、送ることができるのかどうか、もしそれができるのであれば、どういう生活が髪の毛にとっていい生活なのかというのを最後にお教えてください。

梁川Dr 「髪の毛にいい生活」ですけども、本来はストレスフリーになるのが一番なん

ですね。でも現状では恐らく無理と思います。

小塚 ストレスがかからない生活って考えられないぐらいの。

梁川Dr そうですね。ストレスが一つなくなったら、また出てくるという、どうしてもそういう方が多いと思うんですね。ですので、やはりケアをしっかりしていただくということが重要になってきます。日常生活でなるべくたばこやお酒はほどほどにさせていただいて、ケアをしっかりしていただきます。

抜け毛の原因というものは、何回もお伝えしておりますけれども、毛穴の内側にたまっている角栓というものがやはり原因になっておりますので、その角栓をなるべく取り除いてあげることによって、育毛剤などが浸透しやすくなってきます。なので、会社などで皆さんストレスを受けた後には、ゆっくりお風呂に入って、頭皮をマッサージして、角栓を洗い流して、優しく頭皮をマッサージして育毛剤で使っていただくということが大切になってきます。

小塚 まず、そのゆっくりお風呂に入りというのがね、ここがストレスを少しでもなくすために大事なのかなと今思ったんですけども。

梁川Dr はい。最近はやはりシャワーだけで終わってしまう方が多くて、体もそうなんですけど、きちんと汚れというものは、何か脂ぼかったり、背中とか脂が残ったりすると思うんですけども、それと一緒に、頭皮でも脂というのは残ってしまうんですね。なので、なかなか難しいとは思いますが、できたらゆっくりお風呂に入ると、ストレスも解消して抜け毛も予防できるということですね。

小塚 あとはそのストレスという話で関連しますと、先ほど出たお酒、たばこ、ストレスがかかっているとお酒に逃げてしまったりとか、あとたばこの本数がふえてしまったりとか、そういう方も多いでしょうからね。

梁川Dr はい、やはり髪の毛というのはすごく、見た目に関してもそうなんですけども、重要なポイントになってきますので、毎日きちっとケアをして将来的なことも考えて、御自身で原因とか予防法を学んでいただいて、毎日ケアをしていただくということが髪の毛をいつまでも大切にしておけるポイントになりますので、ぜひ頭皮をマッサージして育毛剤を使って抜け毛を予防していただきたいと思っています。

小塚 あとは、もしこの後自分が抜け毛が多くなってしまったらどうしよう、そうい

った心配がストレスになることというのはあるんじゃないかなと、今ふと思ったんですけれども、どうですか。

梁川Dr やはり不安に思っている方は多いんですね。抜け毛の原因というものは、一つは遺伝的な要素がありますので、そういう方はもちろんのことですけれども、抜け毛が出る前から頭皮ケアというものを行うことが大切です。

小塚 逆に、自分は大丈夫だろうと思っている方も、これはこれで多いと思うのですが、そういった方に対してはいかがですか。

梁川Dr 自分の頭皮のことを認識していない方というのは意外に多いんですよ。ですので、なかなか鏡とか見る機会もないと思うんですけども、やはり男性的なホルモンというものも関係していますので、抜け毛が出る前から育毛ケアを行っていただいたほうが将来につながっていくと思います。

小塚 早ければ早いにこしたことはないですか。

梁川Dr 余りにももう、20代前半の方でしたら必要ないと思うんですけども、やはり20代後半から30代にかけての方からでも頭皮ケアというのは必要になってくると思います。

小塚 あとは2回目の抜け毛の原因のところでも簡単に伺ったと思うんですが、食生活も大事になってくると。

梁川Dr はい。先ほども申し上げたんですけれども、やはりたばこ、お酒はなるべく控えていただいて、ゆっくりと睡眠をとっていただくということが大切ですし、お弁当といっても時間のたったものは油が酸化してしまうことがありますので、そうなりますと本当にバランスよく食べ物を摂取することができないので、抜け毛の原因にもつながっていくと思います。

小塚 4回にわたって育毛ワンポイントアドバイス、お送りしてきましたけれども、最後にこの番組をお聞きの皆さんへ先生から一言メッセージをお願いします。

梁川Dr 抜け毛はやはり毎日のケアで予防するということができます。これは自己流ではなく、やはり正しい知識を持って頭皮ケアを行ってください。

小塚 4回にわたってお送りしてきました「育毛ワンポイントアドバイス」、お話は形成外科梁川クリニックの梁川厚子先生でした。先生、どうも4回にわたって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。