

頭皮ケアのハナシ

—NEWS LETTER FROM ANGFA—

2008年 創刊号 Vol.1



2008年8月

アンファ株式会社

男女を問わず美容への関心が高まる昨今、顔や身体の肌はさまざまなお手入れ方法が普及していますが、それと同じくらい頭皮にも入念なケアを施している人は意外に少ないのではないのでしょうか。頭皮も肌のケアが必要です。フェイシャルケア同様、適確なスカルプケアで頭皮環境を整え、元気で美しい髪を手に入れましょう。

一年のなかでも秋は、頭皮トラブルを抱える人が特に急増します。夏の日差しや紫外線などで、肌も頭皮もダメージを受けています。本資料では、頭皮が季節ごとに直面するさまざまな問題と髪の変化を話題に、資料を交えながら紹介していきます。

抜け毛の秋!? 秋になると抜け毛は通常の2倍?

■髪が抜けやすいのは、ダメージとヘアサイクルの関係

日本人の成年の髪の毛は、約2年～7年かけて「成長期(2年～6年)→退行期(2～3週間)→休止期(2～3カ月)→成長期」のヘアサイクルを繰り返しており、発毛と脱毛のバランスが保たれている時には、正常な髪の毛量をキープできます。

ヘアサイクルには季節性があり、北半球に住む私たち日本人の髪は、有害な紫外線が多い夏に向けて毛髪量を増やすため、春から夏にかけて成長期の髪の毛の比率(成長期毛率)が増加し、秋から冬にかけてその成長した髪が抜けやすくなると考えられています。そのため、秋になると一日当たりの抜け毛は通常の2倍(約200本)になることもあり、同時に紫外線をはじめさまざまな要因で頭皮トラブルを抱える人も多くなります。

頭髮専門病院では、夏から秋にかけて診察を受ける人が増加傾向にあるようです。(図1)また、来院動機のなかでは、「抜け毛が増えた」「フケ・かゆみが気になる」「頭皮が脂っぽい」などの理由がほかの季節よりも急増しているのが分かります(図2)。

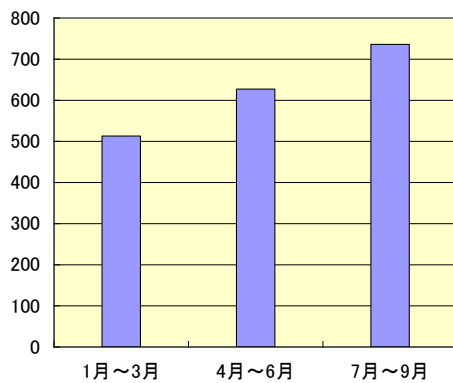


図1 2007年来院者数

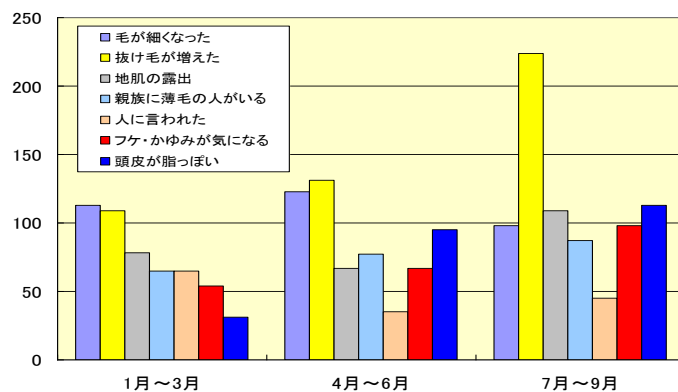


図2 主な来院動機

(図1・2 医療法人社団 ウェルエイジング 城西クリニック調べ)

頭にカビ!? 秋になると増えるフケや抜け毛に悩む人。

秋になると「フケ・かゆみ」などの症状を訴える人が増加しますが、これは「脂漏(しろう)性皮膚炎」が原因のひとつかもしれません。脂漏性皮膚炎は、頭皮や顔の皮脂の多い部分にカビの一種であるマラセチア菌という真菌(カビ菌)が増えて炎症が起きている状態。頭皮の状態も悪くなり、フケ・かゆみの症状が出て抜け毛が増え薄毛を助長します。

マラセチア菌は誰にもいる常在菌で皮脂を好物としています。夏は高気温・高湿度のため皮脂が多く分泌されるうえ、強い紫外線の影響で頭皮にダメージが積み重なり、秋口にマラセチア菌が増えやすい状態になります。さらに不規則な生活習慣や偏った食事、ストレスなども皮脂分泌を多くする条件で、マラセチア菌を活発化します。脂漏性皮膚炎を放置しておくと、皮脂が毛穴に詰まって秕糠(ひこう)性脱毛を引き起こす場合もあります。美しい髪と長く付き合うためにも、頭皮も顔や身体と同じように入念なスキンケア(スカルプケア)を心がけ、冬に向けて元気な髪を育みましょう。

「夏のダメージを残さないために、しっかりシャンプー！」



脇坂長興医師 (脇坂ナカツクリニック院長)

紫外線や汗、皮脂など夏に受けたダメージをいたわるためにはしっかりシャンプーする事が一番。ゆっくり頭皮を揉みほぐすようにシャンプーし、頭皮や毛根に溜まった汗や皮脂の汚れをしっかり除き、次に生え変わる新しい髪のために、頭皮環境を整えましょう。

髪知識: 髪の数(日本人の成年の髪の数(毛)のいろいろな平均値をご紹介します。)

- 髪の総本数=約 10 万本
- 一日の抜け毛=約 100 本
- 1 日で伸びる髪の長さ=0. 3mm
- 髪の寿命=2~7 年