

# 脱毛症

NO、82



## ★脱毛症とは

10代後半～60歳代までの世代に起こる抜け毛や薄毛のことをいいます。

(毛髪の寿命は1日70本～80本の抜け毛があります。これが異常に多く抜けて、まばらになったり、部分的に多数の毛が抜け落ちた状態です)

## ★脱毛の原因

(髪の毛の密度は20歳がピーク、

太さは35歳がピークといわれます)

- 加齢と共に性ホルモンのバランスの変化 (遺伝や更年期障害も関与)
- ストレスの蓄積
- 食生活(栄養不足、ダイエットなど)
- 睡眠不足
- タバコの吸いすぎ
- アルコールの取りすぎ



## ◎円形脱毛症

女性に多く、子供や男性にも起こる病気です。ほとんどの原因はストレスと言われています。

### <円形脱毛症の症状>

頭部にある日突然、10円玉大の**はげ**に気がつくことがあります。自覚症状がありません。

殆どの方が短期間に治癒する可能性があります。しかし再発を繰り返す方もいます。

円形脱毛症の人はアトピーに罹りやすい体質を備えているといわれます。

ストレス性の円形脱毛症

内臓疾患による円形脱毛症

アトピーの合併症による円形脱毛症などがあります。

### <ストレスと脱毛>

ストレスは自律神経を乱れさせます。

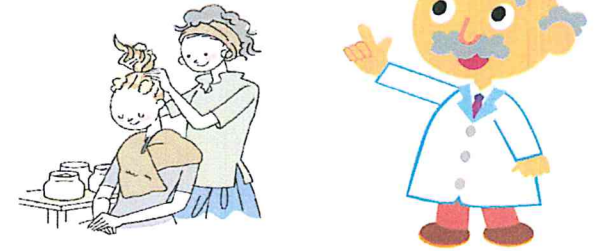
ストレスを感じると血流が滞りようになり、血液が栄養素を頭部の毛細血管まで運べなくなります。

毛生え薬、発毛促進剤といわれる薬のほとんどは、成分中に血管を拡張させ、血行をよくして毛根のおとろえを防ごうとしているものです。

### <自律神経を正常にするには>

規則正しい生活をする。(昼夜逆転生活をしない)

食品では鶏肉、卵、牛乳、ワカメ、コンブ、ゴマなどを摂りましょう。

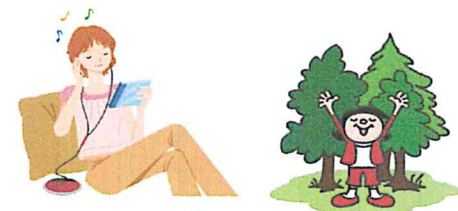


### <脱毛症の予防>

ストレスを抱え込まないように、ストレス発散法を身に付けましょう。

#### ◎気分転換をする。

- 化粧法、髪型などを変えてみる。
- 部屋の模様替えを試みる。
- 好きな音楽を聴く。
- 散歩する。
- 親しい人と話をするなど。



### <はげない基本>

毛根を刺激して代謝をよくすること。(シャンプーなど)頭皮をマッサージする。指先で毛の生え際、側頭部、後頭部、首スジをマッサージ、動物の毛のくしでブラッシングする。本人のたゆみない努力と根気が必要です。