

40代からの美髪計画

正しいヘア&頭皮ケアで 美髪習慣を始めませんか？

女性の髪の毛のエイジング(老化、加齢)は40代から始まると知っていますか？女性の毛髪は30代が一番太く、その後は徐々に細くなっていくそう。とはいえ、正しいヘア&頭皮ケアで、エイジングを遅らせることもできるのです。「髪の毛のハリやツヤがなくなってきた」「髪の毛のボリュームが減ってきた」と感じている人は、さっそく「美髪習慣」を始めましょう。



ハリやコシが弱まるのは、毛根へ栄養や酸素を運ぶ機能が衰えるため

まずは毛髪の構造や生え変わる周期を知ることから始めましょう。毛髪は頭皮の内側にある毛根で作られるので、皮膚の一部ともいえます。毛根には毛細血管が張り巡り、栄養や酸素を送り届けています。毛髪の成長には、地肌の血行を促進させることが不可欠に。

毛髪の太さを左右するのは髪の毛の約90%を占めるコルテックス(線維状のタンパク質と脂質で構成)の存在。性質の異なる2種類のコルテックス細胞で構成され、毛髪の水分量を調節する働きの違いがあります。量が多いと太く、少ないと細い毛髪になります。加齢により

このほかエイジングの特徴として、毛髪のツヤや滑らかさの減少も。年齢を重ねるとともに、構造の異なる2種類のコルテックス細胞が偏り、不規則にうねった毛髪が増加することが原因です。

髪の発育には、栄養バランスの良い食事を取ることも必要です。特に豆類、海藻類、野菜などタンパク質やミネラル、ビタミンが豊富な食材は、髪にも良いとされているので、意識して取るように

また、喫煙はニコチンが血管を収縮させます。血行不良となり、頭皮への栄養供給が低下するので、控えてください。同様にストレスも自律神経の働きに悪影響を及ぼ

り、栄養や酸素を供給する機能が衰えると、コルテックスが減り細い毛髪が増加。ハリやコシも失われてしまいます。健康な毛髪は、成長脱毛、新生を繰り返して生え変わっていくもの。これを毛周期(ヘアサイクル)と呼びます。加齢やストレス、不眠の影響で休止する毛が多くなると、脱毛だけが進み地肌が目立つ状態に。

髪の発育に必要なのは、栄養バランスの取れた食事と十分な睡眠

にしましょう。

また、喫煙はニコチンが血管を収縮させます。血行不良となり、頭皮への栄養供給が低下するので、控えてください。同様にストレスも自律神経の働きに悪影響を及ぼ

し、血流やホルモンバランスの不良を引き起こしています。ストレスがたまっていると感じたら、上手にリフレッシュして、発散させましょう。このほか十分な睡眠も

洗髪のポイントは、シャンプーを使う前に、地肌を良く洗うこと

正しいヘア&頭皮ケアには、洗髪も正しく行わなければなりません。洗髪は、毛髪を洗うよりは、頭皮(地肌)を洗うことが重要。まず、湯で頭皮を洗い、汚れを落とし、それをシャンプーで泡立て、爪を立てずに指の腹を使い、頭皮を洗いまししょう。

特に皮脂がたまりやすい、耳の後ろ側から後頭部にかけては、しっかりと洗ってください。髪を擦り合わせるようすると、表面のキューティクルが傷つくので、泡で優しく包むように洗うのがコツ。洗髪した後は、頭皮と毛髪をしっとり乾燥させましょう。濡れたままの状態だと、キューティクルがダメージを受けやすく、髪が傷む原因となってしまうのです。

以降の女性を対象にしたヘアケア商品が発売され

不可欠です。髪は成長ホルモンの分泌量が盛んなる夜の睡眠中に伸びるので、睡眠時間が短く不規則な生活が続くと、髪の成長が遅くなってしまうこともあるのです。

ています。これらの商品の

不足している必要成分が含まれていること。例えばコンディショナーは毛髪の表面のキューティクルを保護する成分を、トリートメントは毛髪の中のコルテックスに働きかけ、ツヤを出す成分を補ってくれます。ヘアケア商品を選ぶときは、こういった点もチェックしたいものです。

それでも、薄毛が気になる場合は育毛剤を使うのも一つの方法。育毛剤は含まれている有効成分によって血行を促進させるタイプと、細胞を活性化させ発毛を促すタイプの2種類あり。含有成分が重要なので商品説明を十分受けましょう。

とはいえ薄毛は、膠原病や休止期型脱毛症といった病気の可能性も。気になる人は一度、皮膚科を受診してください。



美髪生活のポイント

- 十分な睡眠を取る
- 栄養バランスの良い食事を取る
- ストレスをため込まないで、上手に発散させる
- 正しい洗髪で頭皮を清潔にして、健康を保つ
- タバコを吸わない

話を聞いたのは

加藤直子皮膚科スキンクリニック
院長・加藤直子さん



●プロフィール
北海道大学医学部医学
科卒業。医学博士。日
本皮膚科学会認定皮膚
科専門医。市立小樽病
院皮膚科医長、北海道
がんセンター(旧国立
札幌病院)主任医長を経て、平成22年
に加藤直子皮膚科スキンクリニック(☎
011・211・0997)開院。