

# 日常生活から見直そう

お医者さんに  
聞いてみよう

27



三澤 恵さん 富山大付属病院 皮膚科診療教授

## 健康な髪を保つための チェックポイント

- バランスよく1日30品目を目標に  
食事していますか？
  - 海藻が髪によいというのは迷信です
  - しっかり良質のタンパク質を取って  
健康な体を維持しましょう
- 良質の睡眠をとれていますか？
- 禁煙していますか？
  - 喫煙は頭皮の血流を悪くさせ、抜け毛  
が増える一因です
- 自分の頭皮や髪質にあった洗髪を  
していますか？
  - 頭皮の脂が多いために毛が抜けるわけ  
ではありません
  - 乾燥肌か脂性肌かによって、使うシャ  
ンプーや頻度を見直しましょう



第2、4火曜に  
掲載。これまで  
の連載はこちら  
からご覧になれ  
ます

日本人男性の3人に1人は薄毛を気にしていると言われています。女性でも薄毛の悩みが増えていきます。薄毛は「抜け毛により数が少なくなる場合」と「毛が細くなる場合」があります。

健康な人の毛周期（ヘアサイクル）では髪の毛一本一本ごとに成長期→退行期→休止期が繰り返されています。成長期は2〜6年続き、2週間程度の退行期を経て3〜4カ月程度の休止期になります。休止期になると毛が抜けていきます。健康な人のヘアサイクルにおいて、1日に50〜100本程度の毛が抜けるのは正常な現象です。

前頭部に起こります。男性ホルモンなどが主な原因で、太く長い毛が細く短い毛に置き換わる、いわゆる「産毛化」が進みます。また、休止期の毛が増えることで本数も少なくなります。

一方、女性でも更年期前後から薄毛になることがあります。頭頂部の広い範囲で見られることが多く、「女性型脱毛症」と呼ばれます。休止期の毛が増えることで本数が減ることに加え、髪の毛自体も細くなります。

張作用を持つ成分が含まれています。

また、毛を生やす細胞に直接働きかけて活性を高める成分「ミノキシジル」を含む育毛剤も有用です。ミノキシジルの育毛剤は男女共に使えますが、それぞれ濃度が異なるので注意が必要です。

男性型脱毛症では皮膚科など専門の医療機関で行える治療もあります。「フィナステリド」「デュタステリド」という内服薬は、男性ホルモンの一つであるジヒドロテストステロン（DHT）の作用を抑えることで薄毛・抜け毛を防ぎます。ただし、これらの内服薬は自費診療となります。女性型脱毛症には使用できません。

1日100本以上の抜け毛がある場合や、わずかに髪を引っ張っただけでも何本も抜ける場合、まだらに薄い部分がある場合などは、円形脱毛症など他の病気が隠れている可能性もあります。このような場合は一度、医療機関を受診することをお勧めします。

抜け毛・薄毛が気になります。最新の医学ではどのような治療が可能なのでしょうか？ 日々の生活の中で気を付けるポイントがあれば教えてください。

## 抜け毛・薄毛が気になる