



最近髪の毛の抜け毛が気になるという方、白髪が増えてきたなど感じている方など、髪の毛の悩みをお持ちの方は多くいらっしゃるのではないのでしょうか。髪の毛は自然脱毛により1日に50本~100本抜けるといわれており、髪の毛の様々な変化には、体と心の健康状態が深く関係しているといわれています。今回は髪の毛を健康に保つための方法をご紹介します。

髪の毛は私たちが食事で口にした物から作られています。栄養は血液から取り入れられるため、ストレスや運動不足、喫煙、乱れた食生活などにより頭皮の血行が悪くなると栄養が行きわたらず、髪の毛を育てる環境が悪くなり抜け毛や白髪を増やす原因になります。

ストレスが与える影響は？

髪の毛はデリケートなため、心身の不調の影響がしやすい部分です。ストレスは自律神経を乱し、血行不良や新陳代謝を妨げる要因になります。また、髪の毛の成長にはホルモンの分泌が大きく関係していますが、ストレスを強く感じることでホルモンバランスは崩れやすくなります。

運動をしたり、趣味の時間を楽しむなど自分なりのストレス解消法を見つけましょう。



睡眠をしっかりとろう！

髪の毛は昼の間、様々なダメージを受けます。ホコリや太陽の紫外線、温度や湿度の差などは全て髪の毛の負担となります。髪の毛はそのダメージを睡眠中に回復しているため、睡眠は髪の毛にとって非常に大切な時間です。

また、髪の毛の成長に不可欠な成長ホルモンの分泌が一番活発なのが夜10時~深夜2時の間といわれています。この時間に毎日就寝するのは難しいですが、まずはしっかり身体を休めることから始めましょう。



アルコールの影響は？

私たちの体はアルコールを分解する時、髪の毛の成長に必要な栄養素を多く消費します。栄養素が消費されてしまうと頭皮の新陳代謝が鈍ってしまいます。大量のアルコール摂取は控えるようにしましょう。



タバコの影響は？

タバコに含まれるニコチンの中には血管を収縮させる作用があります。血管が収縮すれば血行が悪くなり髪の毛に栄養が行き届かなくなります。



運動しましょう！

運動により大きな筋肉を動かすと疲労回復のため、髪の毛の成長に欠かせない成長ホルモンが分泌されます。ウォーキングなどの有酸素運動も効果的です。適度な運動はストレス発散や血行促進にもなります。



髪の毛にとって一番大切なのは「バランスのいい食事を心掛ける」ということです。野菜不足や脂っこいもの糖分、刺激物、塩分などの摂り過ぎは血液の流れを悪くし髪の毛の成長を妨げます。また、食事の時間が不規則だと栄養の吸収効率も低下するので、規則正しい食生活を心掛けましょう。ここでは、頭皮環境を整えたり健康な髪の毛を作るのに良いとされるお勤めの食材をご紹介します。

《緑黄色野菜》

人参、かぼちゃ、ほうれん草などには頭皮の老化防止に役立つビタミンが多く含まれています。



《豆類》《卵》《鶏肉》

髪の毛を健康に保つための必要なたんぱく質が豊富で豆や卵にはミネラルも多く含まれています。



《低脂肪の乳製品》

チーズや牛乳、ヨーグルトは、髪の毛の成長に不可欠なカルシウム・たんぱく質を豊富に含んでいます。



納豆入り卵焼き

大豆・卵共に髪の毛の成長に良いとされる成分が豊富に含まれています。

材料・納豆(タレ付き)…1パック
(1人分)
・卵…2個・ネギ…お好みの量
・砂糖、しょう油…各小さじ2
・ごま油…適量



(今月の担当は皆越です。)

- ① 納豆はタレとよく混ぜておく。
- ② ホウレンソウを卵をとき、そこに①とネギ、砂糖、しょう油を入れ混ぜる。
- ③ フライパンを中火で熱し、ごま油を敷き、普段の卵焼きと同じ要領で焼いて出来上がりです。

全国の医療機関の処方箋を受付けます
お気軽にご相談ください

きりん薬局 原田店

熊本県球磨郡多良木町多良木2899
TEL 0966-42-6900
FAX 0966-42-6910