きりんだより（原田店）

2023年
No.221
10月

朝晩少しずつ過ごしやすい季節となりました。食欲や芸術の秋とも言われる季節ですが、秋は「**抜け毛**」の季節と言われることも少なくありません。今回は、秋に抜け毛が増えてしまう原因と対処法についてご紹介したいと思います。

秋に抜け毛が多くなる理由

★秋は動物の換毛期にあたる★

健康な方でも、1日に100本程度は髪の毛が抜けるといわれています。それが秋になると、抜け毛の本数が200～300本まで増えてしまう時期があります。その理由としては、秋はもともと、換毛期といって髪の毛が生え変わる時期に相当します。犬や猫に毛が生え変わる時期があるように、人間にも毛が抜けやすい時期があるのです。

★夏のダメージが現れやすい★

紫外線がダメージを与えるのは、お肌だけでなく、髪の毛や頭皮も相当なダメージを受けています。紫外線によりダメージを受けた頭皮は、光老化により固くなってしまうといわれています。頭皮が固くなることで毛根の働きが弱くなり、髪の毛の成長にも影響がでてしまうと考えられています。

★生活習慣の乱れ★

秋は気温や日照時間の乱れから、生活習慣が乱れやすい季節です。急に寒くなる日もあるので体調を崩しやすい季節ともいえるでしょう。生活環境が変わるため、様々な影響が体に現れてしまいます。その一つが抜け毛です。睡眠時間が不足したり、環境の変化がストレスになって髪の毛の成長にも影響が出やすくなります。

秋の抜け毛対策

●生活習慣を乱さない●

◎**睡眠不足**◎　睡眠不足が続くと成長ホルモンの分泌が低下し成長のさまたげとなります。

◎**食生活**◎　栄養のバランスが崩れることでタンパク質やアミノ酸が不足し健康な髪が育たなくなります。

◎**頭皮環境**◎　適切なシャンプーなどで頭皮環境を清潔に保つことで頭皮の炎症を予防します。

●正しいヘアケア●

運動をして汗をかいたり、仕事から帰った後はシャンプーで皮脂や汗を落とし清潔に保ちましょう。不衛生な状態でいると、雑菌の繁殖するリスクが高まります。さらに汗は時間の経過とともに酸化し、悪臭をはなつようになります。そのため、就寝前にはシャンプーをして1日の汚れ、フケ、脂分などを落とすことも大切です。

●血行をよくする工夫をする●

滞っている血流を改善するためには、低い温度のお湯につかり体を芯から温めるだけでも血行促進の効果があるといわれます。シャンプーも血行改善に効果的で、髪ではなく頭皮をマッサージするように洗うことを意識しましょう。お風呂あがりには頭皮をもみほぐすように軽くマッサージをしましょう。

抜け毛をできるだけ抑えるためにも紫外線対策をしたり、生活習慣を整えたりしましょう。
秋は誰でも抜け毛が増える時期なので、気にしすぎる必要はないでしょう。ただし、どうしても気になる場合は医療機関を受診することをおすすめします。

～今月の担当は、宮﨑です～

全国の医療機関の処方箋を受付いたします
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大字多良木2899
TEL　0966-42-6900　FAX　0966-42-6910