



『髪の毛の基本』



しもじ内科クリニック院長
下地 栄壮



髪の毛で悩んでいる方が、男性だけではなく女性にも多いことは TV の CM が多いことを考えれば想像がつかます。そこで、髪の毛の基本について一緒に勉強しましょう。

《髪の毛の基本》

髪は、髪の毛の根っこにある毛母細胞で作られ、皮膚の外に伸びていきます。1日平均0.3mm、一か月で約1cm伸びて、寿命は2~6年です。人間の毛穴の数は全身で約500万個あり、そのうち頭の髪は数万本~15万本です。1日に数十本~200本の髪の毛が抜け落ちます。8~10月に最も抜け毛が多くなるといわれていますが、個人差があるようです。



《毛周期》

髪の毛のサイクルは、2~6年の発毛して太く伸びる「成長期」の後、髪が成長しなくなる「退行期」が2~3週間あり、3~4か月の間成長が止まった髪がだんだん上の方に上がって行く「休止期」を経て抜けます。

《髪の毛の性質》

毛幹は主に蛋白(ケラチン線維)からできており、毛幹はキューティクル(毛小皮)で覆われています。キューティクルは硬質ケラチンからなり、うるこ状に重なって毛幹を保護しています。また、髪にはいくつかの性質があります。

- ① 水分吸水性：乾燥した髪の毛の重量の40%の水分を吸収して膨張します
- ② 弾力性：湿った髪を引っ張ると30%程伸びることが出来ます
- ③ 溶解性：尿素によりケラチン蛋白は溶解しますので注意が必要です。また、パーマ液によりケラチン蛋白は変性します
- ④ 流動性：毛幹の線維の流れが毛の軸と一致し、柔らかな流動性を生

みます。髪の毛の流れに逆らって無理矢理日引っ張ったり髪が交差すると、髪同士が絡まってダメージを受けやすくなります

《シャンプー》

- ① シャンプー前に目の粗いブラシで、髪の毛の毛づれをほどこしながら、髪についたホコリや汚れを落とします
- ② 39~40℃位のぬるめのシャワーで、頭皮から毛先まで丁寧に洗い流します
- ③ 予洗いを終わったら、シャンプーを手で良く泡立てて、頭皮全体に乗せてから爪を立てずに指先で地肌を優しく揉むように洗います
- ④ すすぎ残しがないように、たっぷりのぬるま湯で襟元から頭頂部にかけて丁寧にすすぎます。生え際は泡が残しやすいので気を付けましょう

《コンディショナー・トリートメント》

コンディショナーやトリートメントは適量を手のひらにとり、傷みやすい髪の間から毛先にかけてなじませます。頭皮にはつけないよう気を付け、洗い残しがない様にきちんとすすぎましょう。



《頭皮と髪を乾かす》

- ① タオルでおさえる様に、優しく水分を拭き取ります
- ② 髪から水分がほとんど出なくなったら、ドライヤーで仕上げをします。15~20cm離して、まず頭頂部から温風を当て頭皮をしっかりと乾かします。その後は髪の毛の根元から毛先に向かって乾かしていきます。髪が全体的に乾いたら、最後に冷風を当てます。これで髪表面のキューティクルが引き締まり、ツヤやまとまりやすさがアップします

《日常生活》

- ① タバコは控えましょう：末梢血管を収縮させ、血液の流れを悪くします
- ② ストレスをなくすために、リラックスする時間を心がけましょう：ストレスは抜け毛や白髪の原因になります
- ③ 規則正しい生活をしましょう：夜更かしや睡眠不足はフケや抜け毛の原因になります
- ④ バランスのとれた食事をしましょう：お酒の飲み過ぎや、甘いもの脂っこいものの摂り過ぎはフケや痒みの原因になります



しもじ内科クリニック(nico nico studio)

東区三苦3丁目2-49(福岡銀行美和台支店隣り)
TEL:092-605-6300