

抜け毛(脱毛)・薄毛・細毛対策におけるヘアケアのポイントは 「毛母細胞の働きを妨げない頭皮環境づくり」

●抜け毛(脱毛)・薄毛・細毛(以下抜け毛)の根本原因は、加齢やストレスによる、毛乳頭にある毛細血管の血行障害。毛乳頭毛細血管の血行障害は、髪をつくる工場である毛母細胞の働きを妨げます

ここに、生活習慣の乱れ(睡眠・運動不足、偏った食事、冷え、喫煙など)が加わると、抜け毛のスピードが速くなります。ストレスや生活習慣の乱れの原因を特定しそれらを取り除きます。その上で、頭皮バリアを壊すシャンプーのし過ぎも、抜け毛進行を早める原因となるため、シャンプーの使用を控えることで、進行を少しでも遅らせます。

●抜け毛を進行させる原因の一つ「シャンプーのし過ぎ」

シャンプーを使っただけの洗髪は、1日1回でもし過ぎといわれています。短期間の使用であれば、抜け毛を引き起こす心配はありませんが、長期間の使用は、配合の合成界面活性剤が頭皮のバリア機能を壊すことによって、髪をつくる工場である毛母細胞がダメージを受け、過剰な抜け毛を引き起こします。低刺激で頭皮や髪の毛に優しいイメージのあるアミノ酸系シャンプーやボタニカル(植物由来の)シャンプー、添加物の少ない石鹸シャンプーも、合成界面活性剤に変わりはなく、台所洗剤に匹敵する洗浄力を持ち合わせているため、使い過ぎは抜け毛悪化につながります。

髪の毛は、毛根にある毛根細胞が、毛細血管から送られてくる栄養・酸素・水分を受け取り、細胞分裂を行うことで作られます。頭皮には、毛母細胞にダメージを与える原因となる、乾燥・紫外線・細菌の増殖などの外部刺激から毛母細胞を守る、バリア機能(皮脂膜・角質層)が備わっています。そのため、通常過剰な抜け毛は起きないようにになっています。シャンプー(石鹸を含む)は、配合の合成界面活性剤が、汚れと一緒に頭皮バリアに必要な皮脂やセラミドなどの油分まで取り過ぎてしまいます。短期間の使用であれば、頭皮自らの力(頭皮の自然治癒力:皮脂・汗分泌機能、ターンオーバーなど)でバリアを修復しますが、頻繁に使用してバリアを壊し続けると、やがて頭皮力が疲弊して、バリアを維持できなくなります。すると、頭皮が無防備になり、乾燥や紫外線などの外部刺激の影響によって、毛母細胞がダメージを受け、徐々に抜け毛が増えるようになります。シャンプーは洗浄力があるため、毛穴の奥の油分まで取り過ぎる場合もあり、配合の香料や防腐剤など様々な化学薬剤が毛穴の奥に蓄積することも、毛母細胞にダメージを与える原因となります。

「バリアを壊さないシャンプー方法」

普段の汚れ(皮脂・汗)は水溶性のため、8割はお湯だけでも落ちるといわれています。抜け毛対策(頭皮バリアを壊さないため)として、シャンプー使用間隔を空けるためにも、お湯洗髪の取り入れも大切です。すぐにお湯洗髪を取り入れることが難しい場合は、まずシャンプーの使用量を極力減らすことから始めます。継続することが大切ですので、無理のないペースでお湯洗髪を取り入れます。その他、頭皮をゴシゴシ洗う、紫外線、ドライヤー、カラーリング、アルコール配合の商品(育毛剤や保湿化粧品)も頭皮バリアを壊す原因となります。シャンプーは、「何をを使うか」よりも「どれだけ使うか」という、使用量・使用日数を減らすことが重要です。整髪料使用の場合は、シャンプーが必要です。

●ヘアケアのポイント「シャンプー選びよりもシャンプー後の頭皮ケア」

「バリアを修復するためのバリアヘアケア」

シャンプー後は、頭皮バリア機能が低下していますので、頭皮バリア(皮脂膜と角質層)の成分であるリノール酸を補給して、壊れた頭皮バリアを修復します。リノール酸は、バリアの要となる角質バリアに必要な不可欠な油分です。リノール酸は酸化されやすい油のため、抗酸化作用のあるビタミンEと同時に補給することが大切です。また、合成界面活性剤やアルコール、香料や防腐剤などの化学薬剤は、頭皮バリアを壊し頭皮力低下につながる(毛母細胞の働きを弱める)ため、全て自然な原料できていることも大切です。

※2型5 α リダクターゼが原因で起きる男性型脱毛症は、薬(フィナステリド・デュダステリド・ミノキシジル)での治療が中心となります。