

## 抜け毛(脱毛)・薄毛・細毛対策「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)を進行させる大きな原因は、シャンプーの継続使用による頭皮バリアの破壊。頭皮バリアの破壊が続くと、毛穴奥の毛母細胞がダメージを受け、抜け毛につながります。抜け毛対策のポイントは、まずシャンプーの使用量・回数を減らし、頭皮のバリア破壊を軽減すること。その後、シャンプーによって壊れた頭皮バリアを修復し、毛母細胞がダメージを受けにくい頭皮環境を作ります。なお、抜け毛に大きく関与しているのが、加齢やストレスによる頭皮の毛細血管の血行不良。ストレスや生活習慣の乱れ(睡眠・運動不足、偏った食事、冷え、喫煙など)など、血行不良の原因を特定しそれらを取り除くことも重要です。頭皮の血行促進には、頭皮マッサージ(圧迫法。側頭部中心)も有効です。

### ●抜け毛を進行させる大きな原因「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、過剰な抜け毛につながります。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、添加物の少ない石鹼シャンプーも、合成界面活性剤に変わりはないため、使い過ぎには注意が必要です。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。

髪の毛は、毛根にある毛母細胞が、毛細血管から送られてくる栄養・酸素・水分を、毛乳頭細胞を介して受け取り、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、空気の乾燥・紫外線・細菌・シャンプー等の刺激から毛母細胞を守る、頭皮バリア(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しています。しかし、シャンプー(石鹼を含む)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(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、やがて頭皮力での修復が追い付かなくなり、慢性的に頭皮バリアが低下したままとなります。すると、頭皮が無防備となり、様々な刺激によって頭皮炎症が起こります。炎症因子サイトカイン(IL-1, IL-6, TNF- $\alpha$ など)が放出され、毛母細胞がダメージを受けることで、徐々に抜け毛が増えるようになります。また、洗浄力があるシャンプーも多く、毛穴の奥の油分まで取り過ぎる場合もあり、配合の保湿剤や抗炎症剤、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、炎症を招き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:お湯洗髪の取入れ」

普通の汚れ(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、シャンプーの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。なお、整髪料使用の場合は、シャンプーが必要です。シャンプー後は、壊れた頭皮バリアを修復するバリアケアがポイントです。

### ●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」

一般的な抜け毛対策として、シャンプーで頭皮を清潔に保ったり、その後育毛剤(センブリエキス、トウガラシチンキ、ニンジンエキスなど)を用いて血行促進を、また抗炎症剤で炎症を抑えるケアが中心です。特に育毛剤使用後は、血行が促進され毛母細胞の働きも活性化しますが、効果を得られるのはあくまで一時的。むしろ、ほとんどの育毛剤にはアルコールが配合されているため、継続使用は頭皮バリアを壊し炎症を招くことで、毛母細胞へダメージを与える原因となります。

シャンプー後は、皮脂やセラミドなどの脂質が流出し、頭皮バリアが壊れています。特にバリアの要となる角質バリアに必要な不可欠なリノール酸を補給し、壊れた頭皮バリアを修復することで、毛母細胞の働きを妨げない(炎症が起こりにくい)頭皮環境をつくるのが大切です。そうすることで、髪の毛が太くなったり増加することは難しいですが、現状維持・悪化を遅らせることは十分可能と考えます。また、合成界面活性剤やアルコール、保湿剤・抗炎症剤・香料・防腐剤などの化学薬剤も、炎症を招くことで毛母細胞の働きの低下につながるため、全て自然な原料かつ微量でできていることも大切です。