

秋は、抜け毛の季節!



大量のひどい抜け毛! 気になって本数を数えたことがある人、意外と多いのではないのでしょうか。秋は、男女問わず年間を通して、一番抜け毛が多い時期だと言われています。健康な髪が抜けるのをどう防げばいいのでしょうか?

秋に抜け毛が多い原因は、ずばり「夏の疲れ」によるものです。

「髪や頭皮に栄養が行き渡らない、内外からのダメージの蓄積」が根本的な原因。

夏の疲れによる要因

- 夏の日差しや汗、皮脂のつまり
- 紫外線によるダメージの蓄積
- エアコンによる乾燥
- 食欲不振
- 暑さによるストレスや体調不良



年間を通した要因

- 過度なダイエットや食欲不振
- 生活リズムの乱れ
- 仕事や育児によるストレス
- 間違ったヘアケア
- カラーリングやパーマの多用



花王研究所が発表した抜け毛データをグラフ化

頭皮と髪の状態をチェック

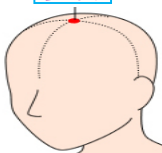
頭頂部分にある「百会(ひゃくえ)」というツボを中指の腹で3秒ほど押して、どの様に感じるかによって、頭皮と髪の状態をチェックできます。

●気持ちがいい



空気を入れたゴムボールのような弾力性がある、気持ちがいいと感じたら健康な頭皮の状態です。

百会



両耳から頭頂部向かう線と、顔を左右に分けたときの中心線が交わるところ。

●痛い



頭皮の血行が悪くなっている、頭皮が固くなってきています。

●固い



指が弾かれる様な感じで、少しでも凹まなく弾力性がない場合は、頭皮が完全に固くなっています。

●柔らかすぎる



指が弾かれずに、グツと入っていくようなぶよぶよ感があり、弾力がなく柔らかすぎる頭皮も危険な状態です。新陳代謝が悪く、老廃物や水分がたまりむくんでいます。

抜け毛対策 ~髪のは健康は、『血流』がカギ! 体の内外からのケアを忘れずに~

リラックスタイムをもつ

長期のストレスは、血行不良を招きます。アロマテラピーや入浴など、心からゆったりできる時間を。ストレスはため込まないことが肝心です。



適度な運動

栄養や酸素を運ぶ末梢の血流が良くなります。ウォーキングやストレッチなどで体を動かす習慣を。



バランスの良い食事

髪と頭皮に大切な栄養は、特にタンパク質とビタミン群、亜鉛です。これらを含む食品をバランス良くメニューに取り入れましょう。



質の良い睡眠

髪の細胞は、夜の10時~深夜2時位に増殖すると言われています。生活リズムを整え、十分な睡眠時間を取りましょう。



シャンプーの仕方に注意する

ゴシゴシ洗いは、成長途中の髪の毛を引き抜いてしまうこともあります。やさしく丁寧に洗うようにしましょう。



頭皮マッサージを行う

指の腹を使って、頭皮マッサージを行うと血行が促進されます。毎日の入浴時間などに、5分間程度行うことをお勧めします。◎えりあし→側頭部→頭頂部と心臓に近い方から頭皮全体を優しくもみほぐしましょう。



頭皮の紫外線対策をする

同じ分け目が続くと、紫外線で分け目に負担がかかり、髪が抜けやすくなります。また、春先から帽子をかぶり、紫外線対策を行うのも良いです。ただし、汗をかきやすいのでしっかりと洗って頭皮を清潔に保ちましょう。



~髪にやさしい一品~

ほうれん草と鶏胸肉のゴマ和え



健やかな髪のためには、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。特に良質なたんぱく質や亜鉛、ミネラル、ビタミンEなどが手助けしてくれます。低脂肪・高タンパクの鶏胸肉にβカロテン、ビタミンC、鉄が揃ったほうれん草、鉄の多いヒジキ、亜鉛、ビタミンEが豊富なゴマを組み合わせました。

<材料> (1人分)

- 鶏胸肉(皮なし) 40g / 酒 小さじ 1杯
- ほうれん草 30g / 干しヒジキ 2g / 人参 10g
- a(炒りごま【白】 3g / 淡口醤油 小さじ1/2杯
- だし汁 小さじ1/2杯)

<作り方>

1. 鶏胸肉は、所々切込みを入れ、酒を振り、蒸す。または電子レンジで加熱する。粗熱がとれたら粗く裂く。
2. ほうれん草は、茹でて水気を絞り、3cm長さに切る。
3. ヒジキを水で戻し、さっと茹でて水気を切る。
4. 白ごまをすりごまにし、淡口醤油、だし汁で和え衣を作る。
5. 1、2、3を4で和える。器に盛り、茹でた花人参を飾る。

※ゴマの代わりに砕いたアーモンド(亜鉛・ビタミンE)

またはほぐした焼き海苔(亜鉛)を利用してOK

栄養価: エネルギー: 80kcal 蛋白質: 10.7g 脂質: 2.4g 食塩: 0.5g

JA鹿児島県厚生連 地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。