

私と健康

今回は「抜け毛」と「カラーリング」の2点から、髪の毛のメカニズムについて解説していきます。（おーたち）

髪

を 知 ろ う

抜け毛から学ぶ

ヘアサイクル

健康的な髪であればヘアサイクル（髪が毛根から生え、抜け、また生えるというサイクル）によって、1日50～100本程度は抜けます。

毛母細胞

というわけで髪は抜けるものなのですが、髪を絶やさないためには髪を作る毛母細胞を守らなければなりません。毛母細胞は髪が一番深いところにあり、頭皮の毛細血管から栄養が送られ、髪を作っています。たまにシャンプーをすると毛が抜けるというシャンプーをするのを怖がる人がいますが、そんなことはありません。シャンプーをすると髪がどっと抜けたように感じるのは、脂や整髪剤に髪にくっついてきた抜け毛が落ちるからです。シャンプーをして脂やほこりなどを落とさなければ、毛母細胞がきちんと活動できません。乾燥肌でない人は1日に1回、乾燥肌の場合は2日に1回ぐらいがよいです。シャンプーのあとのすすぎもしっかりとやりましょう。不十分だと皮膚がかぶれます。

また、タバコを吸いすぎたり、脂肪分を取りすぎると毛母細胞に栄養を与える毛細血管が詰まったり、収縮したりするので、避けましょう。



毛球部

毛母細胞は、髪の毛の一番深いところ、毛球部の中にあります。

規則正しい生活

髪の毛は夜間に成長し、昼間は成長しません。これは、昼間は血液が、脳・筋肉・消化器等に比較的多く循環していて、夜間では、骨・皮膚に多くの血液が循環するようにできているからです。このシステムは体内時計に支配されているので、昼夜逆転生活や夜更かしは髪にとってよくありません。

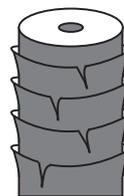
はみだし
すてーじ

私の友人はじゃまだ。
⇒確かに「友人」はそうですね。

カラーリングから学ぶ

髪は三層構造

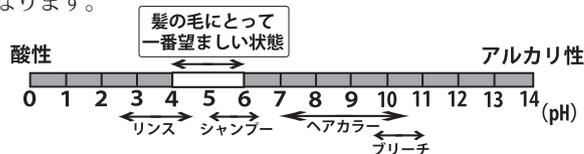
私たちの髪の毛ではキューティクル、コルテックス、メジュラという三層がメジュラを中心に同心円状に配置されています（下図）。髪の大部分を占めるコルテックスにはたんぱく質がぎっしり詰まっています、これが髪に強度や弾力性を与えています。ですが、ヘアカラー（永久染毛剤）・ブリーチ（脱色剤）を用いてカラーリングを行うとキューティクルが反り、洗髪時に中のたんぱく質が流れ出てしまい、髪が傷みます。



▲反ったキューティクル

髪は弱酸性

髪にとっては弱酸性が一番望ましい状態です。しかし、ヘアカラーやブリーチはアルカリ性でセラチン（髪を構成するたんぱく質）の結合を切ってしまう、枝毛や切れ毛の原因となります。



アフターケアが重要

以上のような状態を改善するにはそれらに合ったシャンプーやトリートメントでのケアを欠かさず行うことが必要です。カラーリング用のシャンプーやトリートメントが発売されているので、これらを使うとよいでしょう。美容院で行なったのであれば、その後のケア方法について美容師の方からしっかりと聞いておくことが重要です。

「ちょっと髪でも染めてみようかなあ」と思っている人は染めた後のことも考えましょう。

(理・2 犬)
(そろそろ試験；編)