

明日の毛を守りたい。

最近薄毛で悩む人が増えてきています。なかでも、ある男性ホルモンが原因の男性型脱毛症は、若者でも女性でも起こりうる恐ろしいハゲです。男性型脱毛症を中心に、今回は手軽な薄毛の対策方法を紹介します。効果には個人差がありますのでご注意ください。
(ルリア)



あなたのシャンプーライフは大丈夫？

1日に何回も髪を洗っていませんか？ シャンプーの量は多すぎませんか？ そんなシャンプーのやり方だと、来年の冬、よりいっそう肌寒くなりますよ……。

髪を洗う回数は1日1回にとどめましょう。皮脂には頭皮を保護する役割があるからです。シャンプーの量は、減らす日と普通の日を交互にするといいでしょう。一番大事なのはすぎです。シャンプーが頭皮に残っていると炎症を起こし、薄毛の原因になります。洗った時間と同じ時間だけすすぐのがポイントです。

じゃあ皮脂を守るために、もうお風呂には入らないよ。



いや、余分な皮脂はちゃんと落とさなければならない。皮脂が毛穴に詰まると、毛根まで栄養が行き届きにくくなるんだ。

お手軽マッサージで髪はフサフサ！

ためしにあなたの頭皮を指で前後に動かしてみてください。堅くて動かない頭皮は、毛根まで栄養が届くことのない「不毛の大地」です。でも、焦らなくても大丈夫。このマッサージであなたの頭皮もきっと蘇ります。

- ① 両手の指を組み合わせて頭頂部にのせ、手のひらで頭皮を挟むように動かします。しっかり頭皮を挟んで上下に動かすのがポイントです。
- ② そのまま後頭部に手を下ろし、左右の親指で首筋のツボを5秒間押します。薄毛の予防にもなりますので、今のうちからしておくといいでしょう。



毛が生える人はこれを食べている

ある最近の研究で**感覚神経を刺激すると髪の毛が生えてくる**という報告がありました。感覚神経への刺激がIGF-Iという成分をつくり、これが毛根の寿命を延ばすそうです。

唐辛子

唐辛子に含まれるカプサイシンは胃腸の感覚神経を刺激する作用があります。この刺激情報が脳を通して全身に伝わり、毛根でIGF-Iが増加します。

大豆

唐辛子ばかり食べると、IGF-Iを作る成分CGRPが枯渇します。大豆に含まれるイソフラボンはCGRPを補給し、唐辛子による育毛効果を助けます。

海藻類

ワカメや昆布といった海藻類は昔から伝説の育毛食材と呼ばれてきました。海藻類に含まれているフコイダンが感覚神経を刺激します。

参考文献：『薄毛の食卓』岡嶋研二著 マガジンハウス出版
『髪の毛がみるみる解決する100のコツ』主婦の友社

はみだし
すてーじ

はみだしたい。
⇒うん。

(工・3 awifzysr)
(24時間布団からはみだせない；編)