

元気のヒント

◁16▷

荒瀬 誠治
徳島大学病院皮膚科

明治初期に起こったチヨンマゲからさんぎり頭への変化、50年前の衝撃的なビートルズの長髪や若者の茶髪…。髪型は、社会や個人の心に大きなインパクトを与えてきました。毛髪は、人の印象を決定するのに大きな役割を果たしているといえるでしょう。

男性型脱毛症（AGA）とは、思春期ごろから増える男性ホルモンの影響で、頭頂部から前頭部の太く長い硬毛が細く短いふ毛に変わるため、はげたように見える状態です。日本では1200万人もの成人男性がAGAに悩んでいます。

AGAの男性は、会った瞬間

男性型脱毛症

間に「（若いのに）髪が薄い人」という印象を持たれてしまいます。他人からどう見られているかに過敏な現代人にとって、このような不本意な髪の変化（薄毛化）は、ストレスやコンプレックスとなる

男性ホルモンが影響

り、QOL

（生活の質）を損なう場合

すらあるのです。

最近、AGAの理由が分かってきました。毛髪は、皮膚の表面から8ミも深く潜った毛包の根つこの部分でつくられ、毛包の根つこの部分でつくられていきます。AGA患者の男性ホルモンの量は、ほかの男性と同等ですが、毛包の男性

初期段階での治療大切

ホルモンの感受性が、他人より高いことが原因と考えられています。

残念ながら生まれ持った感受性は変わりません。また、AGA遺伝子はいまだ不明です。将来AGAになるかどうかの診断はできません。

一方、女性はまずAGAの心配はありません。しかし、出産や更年期という男性にはない節目があり、そのたびに髪も少し変化はします。AGAへの対処方法です。



中程度に進行した男性型脱毛症

が、過度なダイエットや偏食、喫煙、不規則な生活、ストレスなどは、髪の成長によくありません。しかしよく考えると、これらの改善はAGAだけではなく、健康維持のために当たり前のことです。よく言われる、海藻や鉄分を含む食物を多く取るとは、悪くはありませんが効果は分かりません。

なお、若者は洗髪し過ぎる傾向があり、そのために頭皮が傷んで抜け毛が進みがちです。シャンプーを使った洗髪は2日に1回、後はシャワーなどで汗や汚れを軽く洗い流すだけで十分です。

最近、AG

A治療に関し

て、育毛・発

毛効果の高い

内服薬や外用薬が出てきまし

た。育毛剤などによる薄毛の

改善はAGAの初期ほど効果

があるので、完全に脱毛が進

んでしまわない段階で治療を

開始することが大切です。

なお、AGAと似た脱毛症

もあるし、医師しか処方でき

ない薬もありますので、A

GAの診断や治療に関しては

皮膚科専門医と相談すること

をお勧めします。「髪も人生

も長く！」が理想です

ね。

毛髪は、皮膚の奥にある毛包の根つこの部分でつくられる

