

2009.7.22 (水)

徳島新聞

# 元気のヒント

△16△



荒瀬  
誠治  
徳島大学病院皮膚科

明治初期に起きたチヨン  
マゲからざんぎり頭への変  
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  
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。

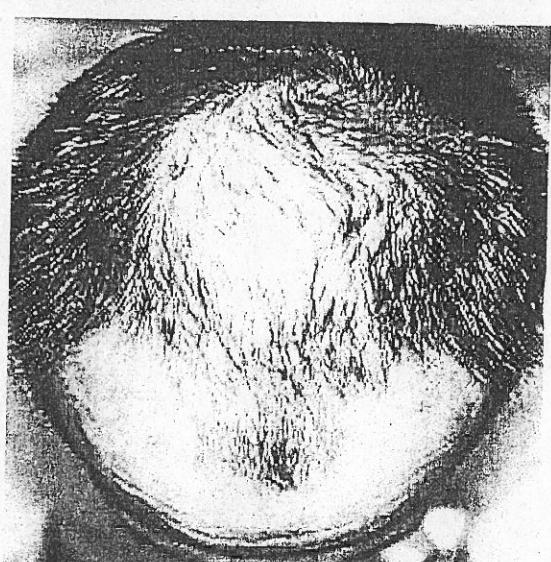
男性型脱毛症（AGA）と  
は、思春期ごろから増える男  
性ホルモンの影響で、頭頂部  
から前頭部の太く長い硬毛が  
細く短いふ毛に変わるため、  
はげたように見える状態  
です。日本では1200万人  
もの成人男性がAGAに悩んで  
います。

AGAの男性は、会った瞬

間に「(若いのに)髪の薄い  
人」という印象を持たれてしま  
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。よく言われる、海藻や鉄  
分を含む食物を多く取ること  
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。



中程度に進行した男性型脱毛症

## 男性ホルモンが影響 初期段階での治療大切

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  
つきました。毛髪は、皮膚  
の表面から8ミリも深く潜った  
性と同じですが、毛包の男性

毛包の根っここの部分でつくり  
されています。AGA患者の男

性ホルモンの量は、ほかの男

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

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AG  
Aだけではなく、健康維持の

ためには当たり前のことで  
す。よく言われる、海藻や鉄

分を含む食物を多く取ること  
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

も太く長く！」が理想です



毛髪は、皮膚の奥にある毛包の根っここの部分でつくられる