



第10回目は髪が伸びるメカニズムです。

◎ みなさへん、髪って大事ですよね～!! そこで今回は髪のお話をします。

美しい髪は若々しさの象徴です。ツヤとハリのある髪には、誰もが憧れる輝きが宿ります。

髪は、毎月およそ約1cm伸びるとされています。

つまり、新しく生える髪を大切に育てることが、美しい髪を手に入れるためにもっとも大切です!



髪は頭皮にある血管から送られる栄養によって支えられています。

健やかな髪をつくるためには、バランスの良い食生活で内側から栄養を与えることが大切です。

まず、髪と頭皮の主成分であるたんぱく質は欠かすことができません。

それに加え、たんぱく質の代謝に必要なビタミンB群、細胞の分裂に重要な役割を持ち、

髪の成長を助ける亜鉛などの栄養素を合わせて取ると効果的です!

髪には「成長期」「退行期」「休止期」を繰り返すヘアサイクルがあります。

髪の根本の毛包には、ヘアサイクルの司令塔である毛乳頭細胞と、成長して髪となる毛母細胞があります。

髪の成長に最も大切な成長期では、毛乳頭細胞からの「育毛シグナル」により

毛母細胞がどんどん分裂し、髪が伸びていきます。

成長期は健康な女性では約5～6年続きます。

やがて、毛乳頭細胞から「退行シグナル」がだされるようになります。

すると、毛乳頭細胞の分裂が止まり、毛包が退行する退行期に入ります。

約2週間で髪が抜け、約2～3ヶ月の休止期の後、再び成長期が始まり、また髪が伸びてきます。

ところが、加齢やストレス、男性ホルモンなどの影響で毛乳頭細胞の出す育毛シグナルが少なくなったり

退行シグナルが多くなったりすると、ヘアサイクルに異常をきたし、成長期が短くなる場合があります。

その結果、髪が十分に成長していない状態で抜けてしまうので、薄毛やハリ・コシのない髪の原因になります。

～髪を健やかに巣立てるために気を付けること～

紫外線

- ① 強い紫外線を直接、繰り返し浴びないように、帽子や日傘で太陽光を避けましょう
- ② 傷みはじめに手触りが悪くなり、シャンプー時にきしむとさらに傷みが進みやすいので、なめらかな状態で洗えるシャンプーを選びましょう
- ③ 濡れているとメラニンの分解が進み脱色しやすいので、夏でもきちんと髪を乾かしましょう

熱

- ① アイロンやコテは温度設定の高いものが多いので、傷みが増大する160°以下の温度で髪が乾いた状態で使い、短時間で済ませましょう
- ② 強く挟んで引っ張ることは厳禁です。キューティクルが大きく脱落したり、髪が伸びきってしまうのを避けましょう
- ③ 毛の流れを整えてから使いましょう

におい

- ① 頭皮に広がっている皮脂や脂肪酸をシャンプーの洗浄成分で捕まえて十分にすすぎ洗い残し・すすぎ残しのないように洗髪しましょう。
- ② かゆみ・におい・べたつきが気にならな洗髪頻度を心がけましょう。
- ③ 頭皮への刺激・におい・髪のべたつきの素となる皮脂や汗と、その変質した脂肪酸などを取り除いてリニューアルし、角層の構造や生まれ変わりのサイクルを健常に保ちましょう。



次号も  
お楽しみに