

1. ハゲ

●ハゲのタイプと予防

髪悩みでも最も深刻なものは、何と言ってもハゲでしょう。

ハゲと一言で言っても、ハゲ方には様々なタイプがあります。男性と女性ではハゲ方が異なりますし、同じ男性でも、大きく分けると、頭頂からハゲるタイプと額からハゲるタイプがあります。また、円形脱毛症のように、特に決まったパターンがない場合もあります。しかし、どれも髪がなくなることには変わりはありませんから、当人にとってはとてもつらいものですね。

ハゲは、食生活やシャンプーなどの髪の手入れの仕方、生活習慣の改善などによって、予防したり、ある程度進行を遅らせたり、回復させたりすることも可能です。「髪が薄くなったかな」と感じ始めたら、何らかの対策を取るべきでしょう。

writer=植木

●ハゲとカツラ

ハゲに悩む人は多いものです。昔はハゲる人のほとんどが男性でしたが、最近では女性にもハゲてしまう人が見られるようになりました。これは日本人の生活環境・生活習慣の急速な変化が原因であると言われています。

ハゲてしまった場合、やはりカツラのお世話になる人は多いでしょう。カツラは決して安価なものではありませんが、単にハゲを隠すだけでなく、地毛によく馴染むような高品質のオーダーメイドのかつらも提供されています。こうしたものは、言われなければ、なかなかカツラだとはわからないほどです。

ハゲることは悲しいことですが、カツラの技術も向上していますので、カツラを買うなら、自分に合ったものを見つけたいものです。

writer=植木

2. 薄毛

●薄毛の原因

薄毛は、その原因が取り除かれなければ、最終的にハゲてしまうことにもなりかねません。ですから、「薄くなってきたかな」と感じたら、その時点で、薄毛の原因を探る必要があります。

薄毛には様々な要因がありますが、特にストレスや欧米型食習慣への移行、化学物質が主成分のヘアケア用品(シャンプー・リンス・トリートメント剤・パーマ液・ヘアダイ等)などが主な原因ではないかと考えられています。また、喫煙や飲酒、不規則な生活なども、髪に良くないとされています。

薄毛の解決のために病院に行けば、たしかに薬を出してはくれますが、根本的な解決にならないことがほとんどです。やはり薄毛は、日頃の生活から変えていかないと解決しないようです。

writer=植木

●薄毛の予防

薄毛は日頃の生活を改善することで、ある程度予防することができます。

薄毛の予防のためには、具体的には、たとえば以下のような点に気を配ったらいいでしょう。

- ・タバコは吸わない
- ・飲酒はほどほどに
- ・食事の際は栄養バランスに気をつける
- ・ストレスをためない
- ・適度なブラッシング
- ・規則正しい生活を心がける
- ・適度な運動をする
- ・シャンプーなどのヘアケア用品は、低刺激のものを使う。できれば合成界面活性剤が入っていないものは使わない
- ・洗髪の際は、髪ではなく、地肌をマッサージするように洗う

薄毛は何らかの病気によって起きることもあります。薄毛が気になり、かつ心身のコンディションが悪いようでしたら、医者にかかった方がいいでしょう。

writer=植木

3. 抜毛

●抜毛の本数

抜毛が多く見られるのは、主にブラッシングや洗髪時なので、抜毛を気にしている人は、ブラッシングや洗髪をするのが恐ろしく感じるかもしれませんね。

髪には当然寿命があります。通常なら男性で3～5年、女性は若干長くて4～6年。そして髪の毛の総量は、個人差はあるものの、約10万本前後ほどなので、毎日一定の量の髪が寿命を終えて、抜毛となるわけです。その本数にも個人差があり、50～200本程度。また、季節によっても量の変動があります。

抜毛がこの本数の範囲内であり、かつ正常に寿命を迎えた髪だけが抜けているのであれば、抜毛があっても、さほど恐れることはないでしょう。

writer=植木

●抜毛の見分け方

抜毛には大きく分けて2種類あります。一つは寿命がきたために生じる自然な抜毛。そしてもう一つは——これが問題なのですが——寿命を迎える前に抜けてしまう髪、もしくは極端に寿命が短い髪です。

抜毛の、正常なものか異常なものかの見分け方は簡単です。正常に寿命を迎えたものは、3～6年の間伸び続けていたものですから、比較的太く、毛根も棍棒状でしっかりしています。それに比べ、異常な抜毛は髪の生育のサイクル(寿命)が短くなっているために細く、毛根もしっぽ状になっています。

抜毛が多いと感じるときは、本数を調べることも必要ですが、まずは正常な抜毛か否かに着目してみてください。

writer=植木

4. 育毛

●髪と育毛

髪は私たちの頭を保護する役目を持っている。すなわち、太陽光をさえぎる、外部からのショックを軽減してくれるといったこと。もちろん、見た目というのものもある。髪の毛のスタイル一つで、人の印象ががらりと変わるのは誰でもご存じであろう。

髪の毛においては、加齢や病気、あるいは精神的な要因によって、脱毛・薄毛などといった症状があらわれる。最近「育毛」という言葉も聞くが、本来育毛とは、髪の毛を発育させることだ。それでは、育毛のためにはどうしたらよいのか。

髪には「ヘアサイクル」というものがある。ヘアサイクルが乱れると抜け毛が多くなったり、髪がやせてきたりする。その原因としては、ストレス、睡眠不足や偏った食生活、体質、頭皮が不潔、等々がある。育毛はこういった原因を取り除いて正しいヘアサイクルを取り戻すことによって実現されるのだ。

writer=たまご

●育毛の方法

髪は女性はもちろん男性にとっても大切なもの。だから髪が細くなったり抜け毛が増えたりすると、

育毛の必要が生じます。

育毛は、健康な頭皮を取り戻すことで実現されます。では、育毛のためにはどうしたらよいでしょうか。

育毛というと、まず「育毛剤」が思い浮かびますが、いくら育毛剤を使っても、効果が出ないことがあります。それは多くの場合、あなたの体や生活習慣に問題があります。

それは例えば、「生活が不規則」「偏った食事の摂取」「暴飲暴食」「ストレスが貯まっている」「運動不足」等々です。思い当たることはありませんか。

育毛のためには、もちろん頭皮を清潔にすることも必要です。植物が良い土壌で育つのと同じように、育毛にもよい頭皮が必要なのです。毛穴に汚れがたまったまま放置しておくと、髪に栄養が行かなくなり、抜け毛等の原因になります。こういう条件では、いくら育毛剤を使っても、効果は減少してしまいます。

育毛の方法をまとめると以下のようになります。

- 1.頭皮を清潔にする。
- 2.規則正しい生活を送る。
- 3.タバコは控えめに。可能なら禁煙。
- 4.バランスのとれた食事内容にする。
- 5.ストレスをため込まない。

育毛のために、上記のようなことをすぐ実行するのは難しいかもしれません。できるところからはじめましょう。

育毛のその他の注意点としては、何事に対しても、即効果が出ることを期待しないことです。今まで積み重なったものが髪のトラブルとして現れているのですから、その分、育毛も長くかかるものだとお考えください。

writer=たまご

5. 増毛

●増毛とは

増毛とは、自毛に人工の毛を結んだり紛れこませたりして、人為的に薄毛をカバーすることです。今までは自毛がないと増毛はできなかったのですが、近年は技術が向上し、自毛のないところでも増毛が可能となってきました。

増毛の場合、すぐに薄毛をカバーできることや、カツラよりも自然な仕上がり、また着脱のわずらわしさが少ないこと等が、大きなメリットです。

逆に増毛のデメリットと言えば、髪が伸びると不自然な状態になるので、髪にあわせた定期的なメンテナンスが必要になり、そのためのコストがかかるということです。

増毛には、このようなメリット・デメリットがありますから、増毛する場合は、お店の方とよく相談してから、受けるようにしてください。

writer=たまご

●増毛のメリット

増毛のメリットは、なんといっても短期間で薄毛などをカバーできることでしょう。見た目の仕上がりも自然なので、自分の髪が増えたと思ってしまうほどです。

増毛したいと考えている方の髪の状態としては、ちょっとした薄毛の方、つむじのところがちょっと気になる方、広範囲で脱毛が気になる方などいろいろです。こういった方々には増毛がお勧めです。

増毛するためには、まずは専門店で相談するとよいです。たいてい個別相談を受け付けていますので、ちょっとしたことでも気軽に聞けるのがうれしいです。そして個人にあった増毛のプランを考えてもらえます。

増毛することで、自分に自信がもてるようになるでしょう。髪がきまらないと、何事も億劫になってしまいがちです。増毛で髪型をきめて、生活面でもやる気を出していきましょう。

writer=たまご

6. パーマ

●パーマについて

パーマとは、「パーマネント-ウエーブ(permanent wave)」を略した言葉です。

パーマでは、パーマ剤を用いて毛髪内でシスチン結合の還元・酸化などの化学反応をおこし、髪の形状を変化させ、固定します。

パーマをかけると髪は傷みますが、日頃のお手入れをしっかりとすれば大丈夫です。パーマ後は美容室で定期的にトリートメントをうけること、また髪の痛みが気になる方は、事前に美容師と相談することが大切です。

パーマをかけた当日は、シャンプーを控えましょう。髪のキューティクルがまだ閉じきっていない状態なので、髪の内部の成分がシャンプーによって流失してしまい、せっかくのパーマが落ちやすくなってしまいます。

パーマを維持させるには、髪に水分を十分に与えること。パーマをかけたあとは、いつもより髪が乾いた状態です。普段からトリートメントなどで十分水分を与えてください。

writer=たまご

●パーマ後のホームケア

パーマ後のホームケアは、髪の乾燥を避け、傷みを防ぐことに尽きます。また、トリートメントだけでなく、シャンプーも重要になってきます。

パーマ後のシャンプーは、なるべくアミノ酸系のシャンプーを使うとよいです。市販されているほとんどのシャンプーは石油系の原料からできており、洗浄力が強力で、パーマが取れやすくなったりします。その点アミノ酸系ですと、洗浄力がマイルドで、頭皮への刺激も少なく、また血行もよくしてくれます。値段はやや高めですが、使っていくうちに髪の状態は全く違ってきます。

パーマ後のホームケアで使うスタイリング剤も、髪質やパーマの型にあったものを選ぶとよいです。それによって、ワックスか、ムースかどちらを選ぶのかが違ってきます。

パーマを美容室でかけた際は、ホームケア用品に関しても、お客さまにあったものを選んでくれます。家ではどういったヘアケアをしたいか、アドバイスをもらおうと良いでしょう。

writer=たまご

7. ウィッグ

●ウィッグとは

「ウィッグ(wig)」とは、本来英語で、鬘を意味する。しかし、日本ではウィッグというと、付け毛を意味する言葉として用いられるのが一般的である(とはいえ、最近では鬘をウィッグと呼ぶ場合も増えてきたが)。

ウィッグの使い方の例としては、ヘアアレンジの際に、自分の髪とちがう色のウィッグをつけて楽しむことがある。今やウィッグはファッション感覚で使用されることが多い。

ウィッグは、サイズはもちろん、デザインも豊富にある。ウィッグの素材は合成繊維や人毛。合成繊維の場合は手入れが簡単で、髪のスタイリングがしやすい。人毛は自然な質感が得られる。人毛と合成繊維のミックス素材だと、両方の利点がある。

ウィッグの髪型は、ショートからロングまでいろいろある。ウィッグを使うことで、例えば自分の髪の量ではできない髪型にすることが可能となるし、また、服装にあわせた髪型にすることもできる。ウィッグは女性にとってファッションの領域を増やしてくれる頼もしいアイテムである。

writer=たまご

●ウイッグについて

ウイッグとはかつらのことです。その種類も、ヘアアレンジのためのオシャレ感覚のウイッグから、かつらとして全体にすっぽりとかぶるフルウイッグ、また何らかの病気によって脱毛した場合に用いる医療用ウイッグと呼ばれるものまで様々。

ウイッグは医療用では、どんな脱毛症状にも対応できるように、フルウイッグとヘアピースの2タイプが用意されています。また、医療用ウイッグは、頭部を保護する目的も兼ね備えています。

ウイッグをどのようにして使うかによって、選ぶ種類も変わってきます。おしゃれ感覚で使われるものは、若い女性をはじめ、年配の方でも気軽に使えてよいものです。ちょっとしたパーティーなどでも、きっと華やかさを添えてくれるでしょう。

ウイッグを使うことによって、カラーリング等をしなくてすむという大きなメリットが得られます。髪にダメージを与えることなく、気軽にヘアスタイルを変えることができるので、ヘアケアということから考えても、ウイッグは髪にとってとても安全なものと言えるでしょう。

writer=たまご

8. ヘアケア

●ヘアケア(洗髪編)

髪を健やかに保つためには、ヘアケアが必要です。では、どういったヘアケアをしていけばよいのでしょうか。

ヘアケアの基本は、髪と頭皮を清潔に保つことです。植物が土によって成長が異なるように、髪も頭皮の状態がよいと、美しい髪を保つことが可能なのです。

ヘアケアの基本である髪の洗い方について、ポイントをあげると以下の通り。

- 1.シャンプーの前にブラッシングをしておく。
- 2.髪と頭皮を充分濡らす。
- 3.シャンプー剤は手で泡立てる等してから、髪と頭皮につけて洗う。
- 4.頭皮をマッサージするように洗う。爪はたてない。
- 5.すすぎはシャンプーが残らないようにする。
- 6.リンスは頭皮ではなく髪につける。
- 7.洗髪後は水分をとるようにタオルで軽くおさえるように拭く。

ヘアケアでは、洗髪が終わったあと、頭皮の血行をよくするためにマッサージをすることもおすすめです。髪の毛根の新陳代謝を高めることになります。

writer=たまご

●ヘアケアに良い生活

ヘアケアに良い生活とは、どんなものでしょうか。

髪健康のためには、まずは食事が基本です。バランスのとれた食事、各栄養素がまんべんなくとれるようなメニューにすることで、よい髪が保たれます。

髪が健やかに育つためには、睡眠も重要です。特に午後10時～午前2時頃は髪がきれいになるための時間であると一般的にはいわれています。残業などで遅くなってしまうこともあるでしょうが、ヘアケアのためには汚れをさっぱりと落としてから休むことをおすすめします。ぬるめの風呂に入るだけでも、かなりリラックスできます。

髪健康を支えるためには、カラダを動かすことも必要です。軽い散歩等からはじめるのもよいでしょう。水泳などもよい全身運動ですが、プールの水に含まれる塩素は髪を傷めてしまいますので、水泳後はシャワーでよく洗い流し、シャンプー時に頭皮マッサージを行うなど、十分なヘアケアをしてください。

ヘアケアのためにもう一つ——お酒やタバコは控えめに。タバコは血行障害を及ぼすことがあります。また、お酒も飲み過ぎると、肝臓に負担がかかり、ビタミン・ミネラルの吸収を阻害することにもつながりますし、髪のための蛋白質をつくる機能も衰えてしまうので、注意が必要です。

writer=たまご