

September
2024やく やく
薬躍 みやこ通信

Vol. 229



今月のテーマ



髪の新常識

薄毛、育毛、ヘアケアなど髪に関するお悩みをお持ちの方、多くいらっしゃると思います。髪に必要な栄養成分は何か？ また、体質や季節によってそれぞれ異なる悩みや疑問を解決するため、今回は髪に関するQ&Aをご紹介しますと思います。



- Q1 秋は抜け毛が多い？
Q2 薄毛になりやすい体質はある？
Q3 「白髪を抜くと増える」は迷信？



答えは全てYES!

ANSWER

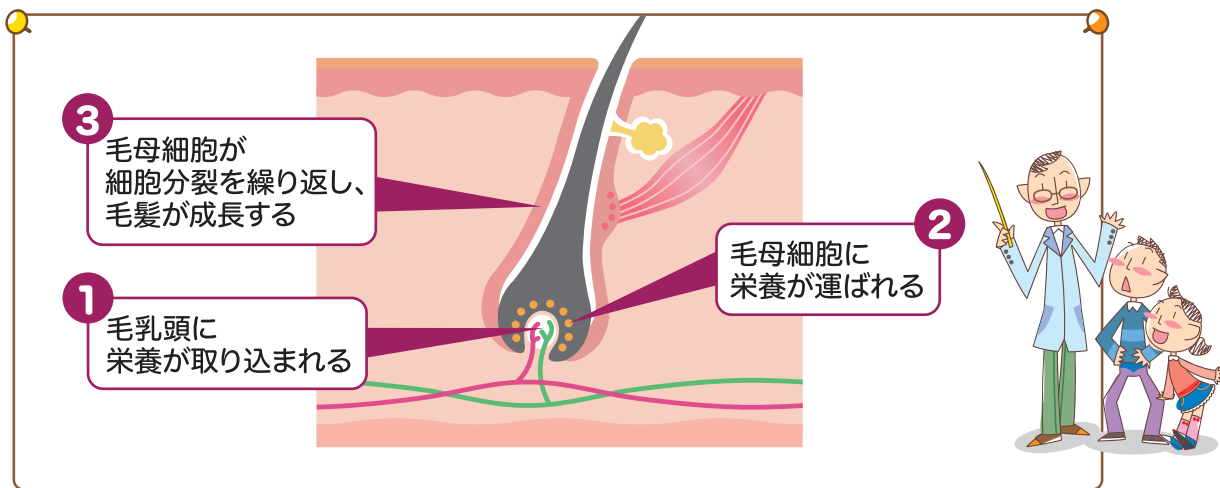
A

- A1** 秋口は夏の紫外線によるダメージが現れ、抜け毛が多くなります。
- A2** 薄毛による原因には遺伝が深く関わっていますが、これはあくまでも確率が高くなるということで、父親が薄毛だから自分も薄毛になるとは限りません。また、女性の場合は男性と薄毛になる仕組みが違います。遺伝以外の要因として、栄養バランスの偏りや不規則な生活が引き起こす生活習慣病、女性ホルモンのバランスが乱れやすい婦人科系疾患、どちらも抜け毛の原因となりうる病気です。貧血の人でも薄毛になりやすいようです。
- A3** 白髪はメラニン色素が作られなくなることで発生し、メラニン色素は毛根の下部にあるメラノサイトで作られますが、白髪を抜くだけでは周りの毛根までダメージを受けることはありません。つまり、白髪を抜いたからといって増えるというわけではありません！
とはいえ、無理に抜くと毛根を傷め、白髪さえも生えてこなくなるかもしれません…。

育毛剤の効果って本当にあるの？

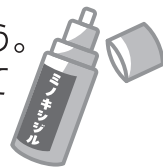
育毛のメカニズム

毛根下部にある、毛乳頭には毛細血管があり、そこから栄養が送られます。
 その栄養や酸素をもとに、毛乳頭に接する毛母細胞が細胞分裂を繰り返すことで髪の毛が伸びます。

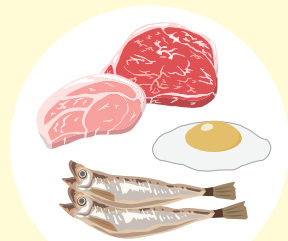


おすすめ

◎効果には個人差があります。半年は使い続けてみましょう。
 ◎発毛効果が認められている成分、“ミノキシジル”が入っているかどうかに着目しましょう。



髪に必要な栄養はバランスの良い食事から



たんぱく質



ミネラル類



ビタミン類



抗酸化成分

美しい髪をつくるうえで特に欠かせないこれらの栄養素を意識して食べるようにしていきましょう！

お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 薬大前店

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。
 お友だち追加・フォローよろしくお願ひいたします！



管理栄養士のインスタグラム



みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店
 北花山店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店・城陽店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

