



今月のテーマ

しら が 白 髪



髪の毛の色は元々白いという事をご存じですか？
毛髪が成長する際に、髪を生み出す部分でメラニン色素によって黒色に色づけされています。

メラニン色素を作り出す細胞「メラノサイト」が、何らかの原因で正常に働かなくなってしまう状態で頭皮に出てきた毛髪が白髪です。

白髪になる理由は加齢、ストレス、頭皮の日焼け等さまざまですが、メラノサイトの量が少なくなる原因として「食事」「睡眠」「ストレス」があるとされています。

白髪対策

食生活



毛髪を黒くするためには、メラノサイトを活性化させる事が重要です。

この元となる「チロシン」の働きをよくするために、チロシンが多く含まれるチーズや大豆、チロシンの働きを助けるミネラルや亜鉛を多く含む海藻類（昆布・ひじき・わかめ）や魚介類（カツオ・マグロ・たらこ）、果物（バナナ・アボカド・リンゴ）きのこ類を積極的に食べましょう。



睡眠

睡眠が不足すると血流不全やホルモンバランスが乱れがちになり、血流が悪くなると頭にも十分な血液が行き渡らず、酸素や栄養も届かなくなります。そうすると、そこにある細胞はどんどん死滅していくことになり、メラノサイトが減り白髪が増えてしまいます。



また毛髪に影響する成長ホルモンは、夜22時から翌2時の間、活発に分泌されることがわかっています。成長ホルモンは細胞分裂を促進する効果があり、死滅した細胞を補ってくれる役割をになっているので、その時間帯に睡眠を取ることが大切になります。

ストレス



ストレスが原因で、一時的に強いショックが頭皮に負担をかけてしまい、色素を作る働きが弱くなっている場合は、改善が可能です。

人はストレスを感じると、交感神経が優位になり皮脂の分泌が活発になります。頭皮に分泌された皮脂が、空気に触れることで徐々に酸化して「過酸化脂質」となり、これが増えるとメラニン色素を作り出すメラノサイトの働きが抑制されて白髪が発生します。

出来る範囲で嫌な事を忘れて夢中になって楽しむ時間を作ったり、少しでも早く布団に入って睡眠時間を確保し、ストレスを少なくする工夫が大切です。

頭皮 マッサージ

頭皮の固さはあまり気にならない方が多いと思いますが、血行不良で白髪が出てくる場合、頭皮が固くなっている可能性が高いです。

マッサージで頭皮を柔らかくする事で、栄養素がしっかり運ばれるようになり白髪の改善になります。



最近よく耳にするグレイヘアって？

グレイヘアとは白髪染めをやめて自然なままにした白髪と黒髪が混ざった状態のことです。

美しいグレイヘアは白髪と黒髪の割合が7:3の割合で混ざる状態だそうです。

白髪染めの費用もかからなくなり、ヘアカラーによる髪へのダメージもなくなります。

自分なりに工夫してグレイヘアを楽しむのもいいかもしれませんね。

お薬や介護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

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

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店