



健康人で行こう!

“AGA(脱毛症)”のチェックと対策法

最近、テレビコマーシャルでよく耳にする『AGA』。AGAとは『男性型脱毛症』『壮年性脱毛症』のことで、日本人男性の場合、30代で10%、40代で30%、60代では50%もの人にAGAが発症しているため、非常に身近なものといえるでしょう。

そこで今回は『AGAかどうかを調べるためのチェックリスト』と、『生活の中でのAGA対策』をご紹介します。



AGAチェックリスト

下に示している項目は“AGAの特徴”です。当てはまる項目があって、薄毛が気になっている人は専門の医療機関へ相談してみましょう。

<input type="checkbox"/> 家族に薄毛の人がいる	<input type="checkbox"/> 産毛のような細い髪が生えてきた
<input type="checkbox"/> 20歳を過ぎた頃から薄毛が始まった	<input type="checkbox"/> 額の生え際が後退している
<input type="checkbox"/> シャンプー、ブラッシング時、起きた後の枕の上に抜け毛が多い	<input type="checkbox"/> 頭頂部が薄くなっている
<input type="checkbox"/> 以前に比べて髪のハリやコシがなくなった	<input type="checkbox"/> 額の生え際、頭頂部の両方とも毛が薄くなってきた

生活の中でのAGA対策

毛髪の健康も“正しい生活習慣”が何より大切です。食事や運動などを見直して、体の中から髪を元気にしていきましょう!

バランスの良い食事を

髪の毛は「ケラチン」というタンパク質から作られています。そのため、食事では“タンパク質”と、タンパク質の合成を助ける“ビタミン・ミネラル”をバランスよく摂るようにしましょう。

たっぷり睡眠を

睡眠不足は髪にとってよくありません。なぜなら、寝ている間に髪に栄養が届いて成長が促されるからです。特に“PM 10時～AM 2時”までの間はその働きが活発になるので、この時間帯は寝ているようにしましょう。

ストレス解消法を身に付ける

ストレスを抱えると血行不良になります。すると、毛根に栄養が届かず、薄毛や抜け毛が増加してしまいます。ですから、ストレスが溜まらないよう、日頃から自分に合ったストレス解消法を見つけておくようにしましょう。

タバコをやめる

タバコも血行不良を招くため、薄毛や抜け毛の増加につながってしまいます。

飲酒はほどほどに

飲酒はほどほどであれば影響はありませんが、過度の飲酒は、髪の素となる“アミノ酸”が肝臓でアルコールに大量消費されてしまいます。

適度に運動を

運動をすることで髪まで十分に栄養が届くようになります。運動は激しいものよりも“ウォーキング”などがおすすめです。運動はストレス解消にも役立ちます。

過度なシャンプーは逆効果

シャンプーを1日2回以上するのは逆効果です。抜け毛が増え、頭皮を守る皮脂まで取り除いてしまいますので、洗い過ぎはやめましょう。フケが多い人は専用の製品を使ってください。

