



正しい頭皮ケア、していますか？

日差しが強い夏が終わり、お肌の乾燥が気になり始めるこれからの季節、日々のスキンケアは欠かせません。同じように、頭皮のケアにも気を配ってみませんか。

頭皮も、顔とひと続きの皮膚の一部。髪の毛や頭皮の悩みは男女を問わずあるものですが、実は適切な頭皮ケアで改善できるトラブルが多いのです。頭皮の健康についてこれまであまり意識されてこなかった方も、この機会にぜひ始めてみてください。



髪・頭皮のトラブルと原因

主な頭皮トラブルの内容とその原因についてご紹介します。まずは、頭皮の状態を知るところから始めましょう。

フケ

フケは、頭皮の古い角質が剥がれ落ちたものであり、健康な状態でも必ず発生します。しかし、目立つてフケが多い場合は、フケ症の原因菌とされているカビの一種が影響していると考えられます。頭皮の乾燥により生じる乾性のフケと、皮脂が過剰に分泌されることにより生じる、べたべたとした湿性のフケがあります。

かゆみ

頭皮に強い刺激を受けることで、炎症が起こり、かゆみが発生します。また、フケがかゆみの原因になることもあります。かゆいからといって掻いてしまうと、頭皮に傷がつき、症状が悪化してしまうことがあるため注意が必要です。

におい

頭皮のにおいの主な原因は、皮脂の酸化にあります。また、髪を洗ったあとよく乾かさないうままですると、雑菌が繁殖しやすくなり、においを発生させる原因となります。

抜け毛

抜け毛にはいくつか種類があり、男性と女性ではタイプが異なります。そのため原因を一概に決めることはできませんが、共通する要因としては、ストレスや生活習慣の乱れ、間違ったケアなどが考えられます。また、過剰に発生したフケも抜け毛の原因です。

薄毛

抜け毛が進行することで薄毛となります。男性の場合は遺伝による影響も考えられますが、生活習慣やストレスといったものもとても大きな原因です。

頭皮ケアのポイント

頭皮を健康に保つためには、清潔と保湿、そして規則正しい生活を心がけましょう。

正しいシャンプーの仕方

頭を洗うときは、シャンプーを手のひらですっきりと泡立て、爪を立てずに指の腹などでマッサージするように洗いましょ。汚れを落とすためにこしごとと洗うのは帰って頭皮を傷つけてしまいます。また、皮脂を落とすと頭皮が乾燥し、トラブルの原因になりますので、すぎはぬるめのお湯で念入りに。特に気になる症状のある方は、シャンプーを刺激の少ないものに変えてみるのも有効です。



ブラッシングのすすめ

シャンプーの前にブラッシングをすると、髪や頭皮の汚れが浮き立ち、シャンプーの泡立ちがよくなります。また、適度な刺激は血行を促します。ただし、頭皮へ直接刺激を与えるようなことは、頭皮を傷めることにつながりますので避けましょう。



生活習慣を見直しましょう

普段の生活習慣がお肌に影響を与えるように、頭皮も影響を受けています。不規則な生活や強いストレスは、免疫力の低下を招き、様々な頭皮トラブルを生じさせます。規則正しい生活を心がけ、栄養バランスを考えた食事をするようにしましょう。

専門医の受診が必要なとき

頭皮のトラブルは、周囲や専門医に相談しにくいと考えている人も多いようです。しかし、深刻な症状が続く場合は、医療機関での適切な治療が必要となります。湿性のフケが多く、頭皮に赤い斑点や湿疹の症状が現れている場合は、脂漏性皮膚炎という皮膚疾患である可能性があります。お早めに皮膚科を受診してください。真菌の異常発生が原因のため、治療には抗真菌薬やステロイド剤などの外用薬が用いられます。その他、症状がなかなか改善されないときは、専門医へのご相談をおすすめします。

頭皮が健康な状態になると、顔の印象が若返ります。悩みを解決して、心身ともに若さを取り戻しましょう。

男性と女性の薄毛の違い

薄毛の悩みは男性に多いと思われがちですが、最近は女性でも薄毛に悩んでいる方が増えています。

男性に多い薄毛は「男性型脱毛症 (AGA)」と呼ばれており、頭頂部や前頭部の髪が抜けて生え際が後退するという特徴があります。これは、ジヒドロテストステロンという男性ホルモンが要因とされており、薄毛対策には、この男性ホルモンの働きを抑える育毛剤やシャンプーが用いられます。

一方、女性に多い薄毛は、「びまん性型脱毛症」と呼ばれるもので、全体の髪が薄くなっていきます。これは、女性ホルモンであるエストロゲンの分泌が減少してしまうことが主な要因と考えられています。

お風呂でお肌をいたわりましょう

