

お悩み

「海上がりの髪が ペタツとしてしまう」

髪が濡れるとスカスカで頭皮が見える……これってもしや、
 薄毛の前兆!? 遺伝や年齢のせいと、あきらめるのはナンセンス。
 人気ドクターによれば、意外なところに原因が。男性美容研究家が
 セレクトしたアイテムも加え、今から間に合う対処法をはじめよう。



男性特有の悩みに対応! 栄養補給で土台を作る

酸化や生活習慣、加齢による変化に
 配慮した処方。昼用と夜用の2種類の
 パウチで、亜鉛やノコギリヤシなど
 男性に必要な栄養素を効率よく摂取
 できる。イースベンヤル マルチサプ
 リメント 男性用プレミアム 60包入り
 2万9000円(美人製造研究所)

“へたる髪”のための 3つのアドバイス

- 1 頭蓋骨を動かす
 感覚で地肌を洗う
- 2 頭の側面の
 血行不良に注意
- 3 アミノ酸を
 積極的に摂る

今月のドクター

〈衣理クリニック表参道〉

片桐衣理 先生

内科医として豊富な臨床経験を持ち、カ
 ラダの内側にも働きかける美のデザイン
 力に定評あり。幹細胞治療や再生医療に
 も積極的に取り組み、メスを使わない総
 合アンチエイジングクリニックの異名も。

衣理クリニック表参道

〒東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4・5F
 ☎ 03-5786-1155 (初診の方)

——先生、髪が薄くなってきたかも……。
 年齢や遺伝によるものか、それとも……。
片桐 遺伝やホルモンの変化のほかに生
 活習慣も薄毛の原因。特にシャンプーの
 影響は大きい。男性患者さんの多くは、
 きちんと地肌を洗えていません。
 どう洗えばいいのでしょうか?
片桐 指の腹で地肌をもみこんで泡立て、
 この泡を全体に行き渡らせて。ヘッドス
 パのように頭蓋骨を動かすイメージです。
 それを後頭部、側頭部など各パーツ
 を意識しながら洗えばいいですね。
片桐 特に側面は血流が滞りやすいので
 念入りに。洗う頻度は1日1回。朝晩の
 2回は洗わずです。夜がベターで、朝
 の海上がりに洗うなら、お湯だけで十分。
 たまに乾かすのをサボるんですが。
片桐 いくら髪が短くても、濡れたまま
 寝るのはムレるのでNG。濡れ髪がこす
 れるとキューティクルにもダメージです。
 乾かすときはタオルでしっかり水気を取
 ってから、ドライヤーで地肌からドライ。
 このとき、熱いと感じるなら当てすぎで、
 髪のタンパク質が変性するので注意して。
 ——他に生活で気をつけるべきことは?
片桐 睡眠は、疲れが取れたと感じるこ
 とが大切。レム睡眠とノンレム睡眠のサ
 イクルを考えると7時間がベストです。
 夜型でも起床と就寝の時間を一定にすれ
 ば、髪の育成に関わる成長ホルモンは分
 泌されます。また、血行不良も薄毛の大
 きな原因。頭皮を掴んで放すマッサージ
 が効果的です。全身の血行をよくするこ
 とが大切なので、首、肩、肩甲骨の運動
 もおすすめです。逆に、ストレスやタ
 バコは血行不良を招くので要注意。頭皮
 と髪に栄養が行き渡りませんよ。
 ——食生活も見直す必要がありますか?
片桐 食生活は大事。肉や魚、大豆など
 アミノ酸を十分に摂って。それらを働か
 せるビタミンやミネラルも大切です。あ
 きらめずに日々の対策を講じましょう。