

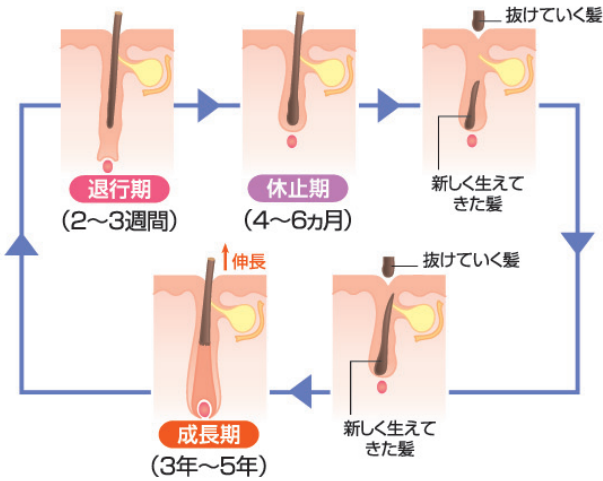
* Total Beauty Project

女性も気になる健康キーワード!▶▶▶

脱毛症

女性の見た目年齢を左右する髪のボリューム。いつまでもふんわりとハリコシのある髪をキープしたいものです。ところが、最近ストレスや食生活、環境の変化などが原因で、薄毛・脱毛に悩む女性が増えているといえます。気になり始めたら、早めに原因を見つけて対処しましょう。

What's 脱毛症は、ヘアサイクルの乱れが原因で起こる症状です。



男女で異なる薄毛の進行

男性の薄毛に多いのは、生え際や頭頂部が極端に薄くなって頭皮が露出するタイプ。一方、女性の場合は、髪の毛の量が全体的にボリュームダウンするのが特徴です。そのため、女性は薄毛の進行に気づきにくい傾向があります。



若い人にも増えています 女性の脱毛症

女性に多く見られる全体的に薄くなる脱毛症は、元々は、閉経後、女性ホルモンの乱れによって起こることが多く、頭皮と毛髪の“老化現象”と捉えられていましたが、最近では若い人にも増えています。

対策

原因

● 極端な食事制限によるダイエット

栄養不足になって頭皮や毛母細胞に栄養が届かない!

● ストレス、喫煙、運動不足、夜更かし

頭皮が血行不良になって毛母細胞に栄養が届かない!

● 間違ったヘアケア (長時間のドライヤー、ケア剤の残留など)

髪が傷んだり頭皮が炎症を起こす原因に!

1 生活習慣の見直し!

まずは規則正しい生活を心がけましょう。頭皮に悪影響を与える習慣は控えた方が吉。

2 ヘアケアの見直し!

髪の毛は寝ている間に成長します。シャンプーは朝ではなく就寝前に行い髪が成長しやすい頭皮環境を作ることが大切です。また、ヘアケア剤は頭皮への刺激が少ないタイプを選びましょう。

ストレス時代の頭皮トラブル 円形脱毛症

どんな症状?

十円玉ほどの大きさの脱毛症状。原因は明確になっていませんが、精神的ストレスが大きな原因だといわれています。

円形脱毛症に気づいたら?...

まずは原因と思われる精神的なストレスをなるべく取り除くようにし、心とカラダに休養を与え、自分自身を癒しましょう。

Advice

円形脱毛症はストレスが取り除かれれば、元通りに回復するとされています。

自分になってしまうとショックでふさぎ込んでしまいがちですが、誰でもなりうることだと気持ちを切り替えて、思いきりストレス発散しましょう!

