

はじめの一步通信

発行・編集 一鍼灸院 三重県名張市丸之内 29-1

一鍼灸院

検索

薄毛の原因と鍼灸

男性3割、女性1割の方が薄毛が気になるという意識調査（ホットペッパービューティ）があります。気にな理出す平均年齢は男性がやや早く38歳、自分で鏡を見て気がつく方が多いそうです。

毛髪周期の崩れが脱毛に

薄毛は様々な原因で起こりますが、男性は、男性ホルモンが影響する男性型脱毛症（AGA）が最も多い原因となります。日本皮膚科学会によれば、20台10%、30台20%、50台40%はAGAを発症しています。

AGAの発症には、遺伝的な要因も大きく、男性ホルモンと酵素が結合したDHT（ジヒドロテストステロン）が関与していると指摘されており、DHTが本来2〜6年とされる髪の毛の成長期を数ヶ月に短縮し、毛が太く長くなる前に抜けてしまい、毛髪サイクルが崩れることで抜け毛、薄毛になるとされています。

男性だけでなく、女性も女性男性型脱毛（FAGA）（FPHL）があり、これらも、毛周期の崩れが原因の症状とされています。

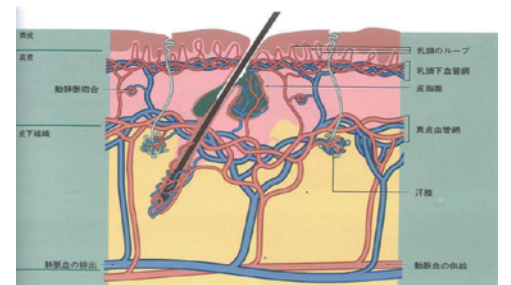
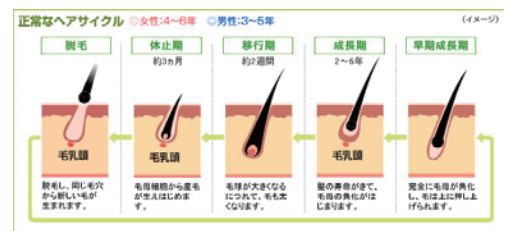
AGAは、毛周期を短縮させてしまう症状です。人間の細胞は決められた回数しか再生することができず、発毛と脱毛を早いペースで繰り返すAGAは、毛根の寿命が短くなり、薄毛の進行がどんどん進む事となります。

女性の薄毛

女性の薄毛は毛髪サイクルが関係する女性男性型脱毛が原因となることが多いのですが、ポニーテールやヘアエクステなどで毛根が引っ張られる「牽引性脱毛症」や、産後や閉経後の女性ホルモン低下による脱毛、鉄分や亜鉛などの不足による「欠乏性脱毛」、皮脂の過剰分泌で頭皮が「脂漏性皮膚炎」を発症し、「脂漏性脱毛症」となる事もあります。反対に、シャンプーなどで皮脂を取りすぎて起こる「ひこう性脱毛症」もあります。その他、過剰なダイエットや甲状腺機能亢進（バセドウ氏病）、高血圧治療薬などの影響、ストレスによる「円形性脱毛症」など様々な脱毛の原因があります。

薄毛の鍼灸治療

薄毛の原因は様々で、症状に応じた対策が必要です。一般的にはミノキシジルを代表と



夏バテと水分補給

最近来院された高齢男性、1月の間にげっそりと痩せられています。ご本人はあまり気がついていなくて、でも体力が落ちて気力も無いとの事です。「もう年だからな〜」

お話を伺っていくと、熱中症予防に大量の飲水をし、アイスクリームを1日2本、食事は回当たりのいいそうめんやお茶漬ばかりで済ましているそうです。水分の取りすぎで胃液が薄まり、消化力が落ちて、そこに冷たい糖質中心の食事で栄養不良、内臓機能低下の悪循環です。飲水は程々に、タンパク質やミネラル分をしっかりと取る食事のことを指導しました。このようなケースの夏バテは非常に多く見受けられます。皆さんもお気をつけください。



頭部に針をしながら光線で血流アップ



マイクロスコープで毛根を観察しながら治療

する発毛剤が知られていますが、副作用にも注意が必要です。食事、睡眠、スキンケア、頭皮マッサージ、生活習慣などのセルフケアも育毛には欠かせません。鍼灸の立場からは、鍼灸治療で肩、頸部、頭皮などの緊張を和らげ、血流を増加させる事で育毛を促進する「育毛鍼灸」があります。毛根には動脈、静脈が密接に絡み合っていて、鍼灸治療により、動脈血流を増やし毛根に栄養を、静脈血流を増やし老廃物排出促進を行います。気になる方はご相談ください。