

よくわかる皮膚科学

加齢による白髪・薄毛の原因

年齢を重ねていくにつれ、髪にも老化現象が徐々に及び寄ってきます。現象としては、白髪が少しずつ増えてきたり、髪が徐々に薄くなったりしてきます。これら加齢とともに進行する

髪の老化現象の要因は、三つあります。

今回はこの要因について説明いたします。



① 「α型コラーゲン」の減少

髪を産生する「毛根幹細胞」と髪の毛の色を産生する「色素幹細胞」を支えているのが「α型コラーゲン」というタンパク質ですが、加齢とともにこのたんぱく質が徐々に減少し、二つの幹細胞を支えることができなくなり、消失していくことが原因となります。

② 糖化現象

頭皮を構成するタンパク質がブドウ糖や果糖と結合し次第に分子量の大きなタンパク質に変性して、最終的にAGEsという老化原因物質を作り出す作用を「糖化」といいます。このAGEsが白髪や薄毛の発生に影響を及ぼします。

③ 女性ホルモンの減少

女性は25〜30歳をピークに次第に女性ホルモン量の分泌は低下の一途を辿ります。これによりFAGA（女子男性型脱毛症）という脱毛症になるケースが最近増加しています。

ご愛用者からのご感想掲示板

根元にハリが！

京都市 M・Mさん (女)

ララボールを使用したところ、髪の根元にハリが出てきたような気がいたします。

スタイリングがしやすく！

名古屋市 A・Mさん (女)

ルートプラスワンZIIを一年以上使用しておりますが、抜け毛が減って、スタイリングがしやすくなりました。使えば使うほど信頼度アップです。

円形脱毛に効果！

札幌市 E・Sさん (女)

知人に勧められて、使用し始め、三か月弱ですが、円形脱毛でつるつるだった頭皮に、普通に毛が生えてきました。感謝しています。

円形脱毛が発毛！

愛知・春日井市 Y・Sさん (女)

サンシドーセフィアンRを二本目使用中ですが、円形脱毛が二か所できていたのが、発毛してきました。ありがとうございます。

効果の現れかたには個人差がありますが、ので、ご紹介したご感想は、製品の効果を必ずしも保証するものではありません。



東洋医学による健康法

春の五十肩対策の巻

中医師 黄 懐龍



五十代の人に起こりやすい肩関節の周りの炎症のことを、五十肩といいます。医学的には「肩関節周囲炎」と称します。五十肩の人は、ある日突然肩が痛んで夜も眠れなく、或は、じわじわと徐々に肩が痛くなり、腕を上げたり、後ろに回すなどが出来なくなりますが、その原因は明らかにされていません。いったん発症すれば、衣服の脱着ができない、背中がかけないなど、日常生活に支障をきたすようになる大変な病気です。

五十肩は、主に老化により、本来滑らかに動くはずの部分に摩擦が生じて、肩関節の筋肉腱や関節包の炎症に起因します。肩の骨を引き上げる棘上筋腱が腫れて、腕を上げるときに肩の骨とぶつかって激しい肩の痛みを起し、更に関節をスムーズに動かすクッションの働きをする関節包の炎症による痛みのため肩関節を動かすことが出来なくなり、長い間肩関節を動かさないと周囲の組織が癒着してしまい、肩関節の動きが妨げられます。

通常の肩こりは、主に悪い姿勢や緊張などによって筋肉の血行が悪くなるため、肩に痛みやだるさ、張りなどを発生しますが、五十肩は主に周囲の組織炎症による病気です。診断では、CTや、レントゲン、採血などの検査では異常は発見されず、肩から腕にかけての痛みや、腕の運動制限という特徴によって判断できます。又左右の肩に同時に発症することは少なく、どちらか一方の肩に起こるといふ特徴もあります。五十肩の痛みは大抵半年から一年くらいで、自然に治まりますが、放置しておくとう肩の動きは元通りにはなりません。長い間放置すれば、ある程度の運動障害が残りますので、適切な治療が必要です。

対策は、まず日頃から肩の保温に気をつけることです。寝ている間の肩の冷えは、特に要注意です。肩関節は年齢とともに可動域が狭くなります

ので、普段から適度な運動を習慣にし、肩関節を無理しない範囲で動かすように心がけて下さい。全身を伸ばすストレッチもおすすです。治療法は主に消炎鎮痛薬などの薬物療法と物理療法及び重症時の神経ブロック注射などがあります。中医学では五十肩は主に腎気衰弱の上で、風、寒、湿、熱などの邪気に侵され、肩周囲の経絡気血を阻滞して引き起こされる病気と考えています。治療では主に去邪通絡、活血補腎などの方法で、漢方薬以外、鍼灸や按摩、運動療法など総合治療で行います。

ここで五十肩によく効くツボの指圧療法と自分でできる肩運動法を紹介いたします。指圧、肩運動を行う前に、まず肩を入浴などで温めて下さい。そして以下のツボを親指で押ししたり揉んだりして、その後肩運動をしましょう。正常側の手で痛い肩を軽く押し、痛い側の手の人差指と中指で壁を押しながら、二本の指を交互に動かしながら腕を上げていく運動です。そうすると、だんだん高く上げられる様になります。この運動は肩と肘の関節を柔軟にし、血行促進効果もあります。肩関節の可動域を少しずつ広げるように、ぎりぎりの範囲で無理せずに行ってください。ほんの少しづつでも毎日続ければ、大きな効果が得られます。

★ツボ探す時に用いる一寸とは、親指の関節部横幅の長さです。三寸は、親指を除くか月4本指の幅です。

1. 曲池：腕を曲げた時に見える肘のしわの端
2. 肩髃：腕を肩と同じ高さに上げた時、腕の上部三角筋の上部に、現れる前側の窪み。
3. 肩髃：肩髃の後ろに出来る窪んだ所
4. 肩井：首を前に曲げた時に 後ろに出っ張る骨の下 (大椎) と肩の先を結ぶ線の真ん中

