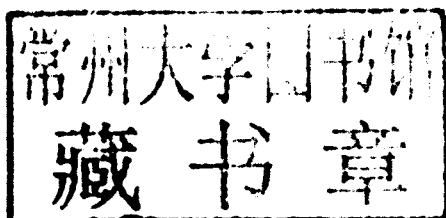


20歳若く見える 頭髪アンチ・エイジング

Itaba Tadanori

板羽忠徳



20歳若く見える頭髪アンチ・エイジング

板羽忠徳

1945年、新潟県に生まれる。全国理容中央学園、中央高等理容専門学校、山野高等美容学校を経て、理容師、美容師となる。全国理容連合会名誉講師。中央理美容専門学校講師。一般社団法人統合医療専門学校講師。日本クリニカルエステ協会理事長。

皮膚科学、毛髪科学、生理解剖学、電子治療学、自然食学、東洋医学、毛髪顕微鏡写真撮影などの研究を続けるかたわら、ヘア・カウンセラーとしてテレビ、ラジオ、新聞、雑誌等でも活躍。また、理容美容学校の教科書執筆を含め、後継者育成に全国的に活動。

著書には『髪が生える本』（大陸書房）のほか、『毛髪と肌の健康管理』『よくわかる理容クリニック』『頭髪養生訓』『毛髪Q&A』などの専門書がある。

クリニカルエステサロン MINATO 3710

東京都杉並区久我山2-11-10 <http://www.3710.co.jp/>

講談社  新書 590-1 B



20歳若く見える頭髪アンチ・エイジング

板羽忠徳 ©Tadanori Itaba 2012

2012年6月20日第1刷発行

2012年7月4日第3刷発行

発行者——— 鈴木 哲

発行所——— 株式会社 講談社

東京都文京区音羽2-12-21 〒112-8001

電話 出版部(03)5395-3532

販売部(03)5395-5817

業務部(03)5395-3615

デザイン——— 鈴木成一デザイン室

本文イラスト——— 角 愼作

カバー印刷——— 共同印刷株式会社

印刷——— 慶昌堂印刷株式会社

製本——— 牧製本印刷株式会社

本文データ制作——— 朝日メディアインターナショナル株式会社

定価はカバーに表示してあります。

落丁本・乱丁本は購入書店名を明記のうえ、小社業務部あてにお送りください。

送料は小社負担にてお取り替えします。

なお、この本の内容についてのお問い合わせは生活文化第三出版部あてにお願いいたします。

本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することはたとえ個人や家庭内の利用でも著作権法違反です。

Printed in Japan

ISBN978-4-06-272764-8

20歳若く見える頭髮アンチ・エイジング●目次

まえがき——髪は若さのシンボルです 3

第1章 なぜ薄毛や脱毛が起きるのか？

新しい髪は必ず生えてくる	14	遺伝は母方家系からだけではない	34
せつかく生えた髪を引き抜かない	15	10人に一人が悩む「女性型脱毛症」	36
育毛パワーを集結することが大事	17	「円形脱毛症」Ⅱ突然襲う無毛の恐怖	39
予防がいちばんの治療	19	円形脱毛症の種類と特徴	42
薄毛の自覚症状に要注意	20	ストレスで免疫システムが暴走	45
髪が抜けるのはヘアサイクルのせい	23	円形脱毛症と「遺伝」	46
毎日50〜90本は抜けている	24	免疫システムの暴走はいずれ治まる	47
脱毛の5つの原因・誘因	25	内分泌異常に伴う脱毛症	48
1342万人男性が気にする脱毛症	32	「枇糠性脱毛症」と「脂漏性脱毛症」	49

第2章 正しいマッサージシャンプーとスカルプケア

- マッサージシャンプーが基本 54
- シャンプーしても抜け毛は増えない 54
- 正しいシャンプー回数とは 56
- 新生毛を引き抜かないマッサージ 58
- シャンプー前に過剰皮脂を除去する 61
- 正しいシャンプー法とは 62
- マッサージの基本的な「組み手」 68
- 髪様シャンプー法 70
- 部位によって洗い方を変える 75
- 大切にしたい「シャンプー剤選び」 76
- リンス剤とトリートメント剤 78
- シャンプーとは「洗頭」 80
- 「イタキモ刺激」がちょうどよい 81
- セルフマッサージの実際 82
- 腎が支配する足のツボも刺激を 90

第3章 頭皮を正常に保つことが大切

- 頭皮は簡単には動かせない 94
- 頭皮のチェックいろいろ 95
- 皮脂は自然に調節されている 100
- 健康な皮膚は「うなはたけ」が大切

頭髮の太さをチェック 103

正常脱毛根と異常脱毛根 104

髪ヤセが起きると毛量が減る 109

細短毛や先尖毛が抜けるのは要注意
ヘアスタイルの工夫 113

111

第4章 スカルプケアで改善された症例

典型的な男性型脱毛症 116

融合型の男性型脱毛症 120

びまん性脱毛症 120

急性びまん性脱毛症 121

円形脱毛症 123

白髪＋全頭脱毛症 124

全頭脱毛症の変化① 124

全頭脱毛症の変化② 125

第5章 有効な育毛剤と食事法

髪が抜けた原因をまず探る 128

市販の育毛剤はほとんど医薬部外品 129

育毛剤・発毛剤はすべて効く 131

育毛を促す様々な要因 132

育毛剤の種類と選び方 133

脱毛症診療ガイドライン 138

第6章 試してみたい民間療法から未来療法まで

プロペシア錠（フィナステリド） 140

ミノキシジルは頭頂部に効果 143

前立腺肥大症治療薬デュタステリド 146

フケ対策で太毛にする…… 148

毛髪と食生活の関係 150

なるべく摂ったほうがよい食品 150

なるべく制限したほうがよい食品

毛髪ミネラル分析で健康チェック

亜鉛が多くても少なくとも脱毛に

手入れの前に予防を心がける 166

すべてのハゲに効くものはない 167

165 162 157

白髪を防ぐビタミン類 172

現在行われている脱毛防止育毛法 174

毛髪培養の実用化は？ 178

毛髪再生医療の今後の動向 181

民間療法の育毛法いろいろ 184

20歳若く見える頭髪アンチ・エイジング

まえがき——髪は若さのシンボルです

「いつまでも若く、美しく（かつこよく）、健康でありたい」この願望は齡よわいを重ねた女性だけでなく、若い女性も男性もすべての人が強く抱いているものです。

加齢を防ぐことはできませんが、老化を遅らせたり、逆行させる「アンチ・エイジング」（抗老化）は可能なので、医学面からは「健康・長寿を享受する」ための研究がなされ、美容の面では「見た目の若さ」を目指していろいろな研究がなされています。

そして今までは諦めあきらかけていた疾患しっかんや美容上の悩みも、少しずつですが解消されるようになっていきます。

特に「髪」……の状態は、健康と若さのシンボルとも言え、これらにトラブルが起こると、実際の歳よりも老けふ込んで見えたり、精神的にも悩んで気持ちが暗くなったりします。逆にきちんとお手入れされていると、10歳、ともすれば20歳も若く見えてきて、気持ちも前向きになってきます。

他人に「若いね」と言われることで、行動や姿勢、顔つきまでが若々しくなり、すべてに

積極的になってくるのです。

長年理容師・美容師として髪や頭皮を扱った経験では、最近の傾向として、髪へのいたわりから「健康な頭皮」に関心が移行してきたことを感じます。

特に髪は、健康な頭皮（スカルプ）があって初めて健康な髪が育つことから、プロが行うフケ・脱毛対策としての「スカルプケア」、そして頭皮のマッサージやアロマテラピーの相乗効果を目的とした「ヘッドスパ」（癒しを主とした毛髪・頭皮ケア）も、リラクゼーション・メニューとして人気を集めています。

脱毛対策は男性だけの関心事ではありません。女性には、過剰なシャンプーやカラーリングで髪を傷めたり、妊娠や出産による身体の変化に伴う抜け毛や、また更年期での女性ホルモンの減少などがあり、髪や頭皮のケアは男性以上に欠かせないものと言えるでしょう。そこで本書は、男性に限らず、若い女性にとっても役に立つ本であることを意図して、適切で効果のあるスカルプマッサージを中心とし、豊かな髪快復のノウハウを、総合的に読者の方に伝えようというものです。

私はすでに還暦を超え67歳。孫が5人います。45年、ヘアサロンの仕事にたずさわっており、薄毛や脱毛へのケアを改善する仕事をしてきました。

私の父や母方の祖父は、頭がハゲているのですが、私は職業柄、もし自分の頭がハゲたら

育毛の仕事はやめようと思ってやってきたつもりです。先日、高校の同窓会に行ったら、「いちばん先にハゲると思っていた奴が、いちばんフサフサしている」と言われました。

私はこれまでに様々な養毛剤や、育毛法を調べ、独自の「発毛・育毛法」、そして「カニ」「イソギンチャク」「エイ」などの組み手による「頭皮マッサージ」、さらに「髪様シャンプー」などの方法を編み出してきました。

写真の男性は29歳で、「男性型脱毛症」(AGA=Androgenetic Alopecia)で来室しました(次頁写真上2枚)。この男性は4年ほど前から脱毛が気になりだし、自分でスプレータイプの育毛剤を使っていました。抜け毛はそれほど多くないのに、頭皮が硬くなり、急激に髪が薄くなってきたということでした。

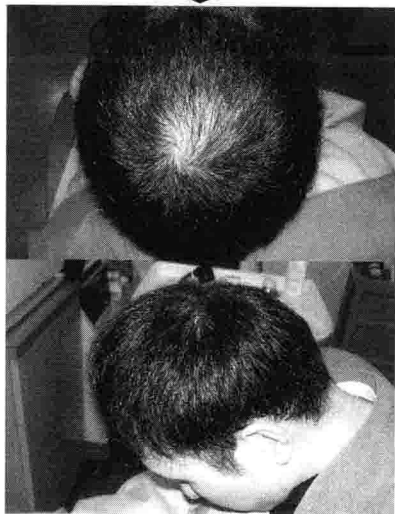
遺伝的には父親が白髪でハゲており、母親、姉は普通とのこと。仕事上のストレスはあるものの、生活面は比較的規則正しく、気になりだしてからは魚を多く食べるようになったが、野菜はあまり食べず、タバコは吸っていないということでした。

頭皮硬度を測定してみると、フロント、トップともに硬度は43(40を超えるとその部位は薄くなりやすい)で、頭皮温度も硬さに伴って頭のサイドやバックに比べて約1℃低い状態でした。髪の太さも細いものは0・03mmで、周囲の0・08mmに比べると半分以下になっているものが多く見られました。

上の2枚が初回



下2枚は8カ月後



また毛穴環境は皮脂^{ひし}が多く、脱毛した毛が正常ではない「異常脱毛根」(104ページ参照)の割合が44・7%で、これらのうち、毛根のまわりに皮脂がこびりついているものが27・6%もありました。

これらのことから、脱毛を気にするようになってからは、さらに薄くなるのが怖くて、しっかり洗うことができなくなっていること、そしてシャンプーが不十分なので育毛剤が吸収

されていないこと、頭皮が硬くて血行が悪くなっている状態が続いていることがわかります。頭皮のケアという観点から、これを改善する必要があります。

まずは、家庭での正しい洗い方と頭皮の揉みほぐし方を指導しました（詳細は第2章を参照）。またバランスのとれた食事を実行してもらうようにし、サロンでのトリートメントを8ヵ月、ほぼ毎週続けました。そして前頁下2枚の写真の状態にまで改善されたのです。

「ハゲは遺伝なので仕方がない」という考え方が広く行き渡っていますが、少なくとも私の場合は当てはまらなかったわけです。そこでハゲを気にしている方々には、ぜひ私が開発・実践し、体得しているこの方法を学んでほしいと思います。

逆に、遺伝的にハゲは気にしなくてもいいという人でも、一般的に言って、歳とともに額や頭頂部が薄くなってきたり、女性の場合は、髪が細くなってポリウムがなくなり、地肌がうっすらと見えてきたりと、何かしら髪の悩みをかかえているものではないでしょうか。本書は、このどちらのタイプの方にも有効な、様々な頭髮と頭皮のケアとしてのマッサージ法やシャンプー法を紹介していますので、ぜひ試みていただければと思います。

平成24年5月

20歳若く見える頭髮アンチ・エイジング●目次

まえがき——髪は若さのシンボルです 3

第1章 なぜ薄毛や脱毛が起きるのか？

新しい髪は必ず生えてくる	14	遺伝は母方家系からだけではない	34
せつかく生えた髪を引き抜かない	15	10人に一人が悩む「女性型脱毛症」	36
育毛パワーを集結することが大事	17	「円形脱毛症」Ⅱ突然襲う無毛の恐怖	39
予防がいちばんの治療	19	円形脱毛症の種類と特徴	42
薄毛の自覚症状に要注意	20	ストレスで免疫システムが暴走	45
髪が抜けるのはヘアサイクルのせい	23	円形脱毛症と「遺伝」	46
毎日50〜90本は抜けている	24	免疫システムの暴走はいずれ治まる	47
脱毛の5つの原因・誘因	25	内分泌異常に伴う脱毛症	48
1342万人男性が気にする脱毛症	32	「枇糠性脱毛症」と「脂漏性脱毛症」	49

第2章 正しいマッサージシャンプーとスカルプケア

マッサージシャンプーが基本 54

部位によって洗い方を変える 75

シャンプーしても抜け毛は増えない 54

大切にしたい「シャンプー剤選び」 76

正しいシャンプー回数とは 56

リンス剤とトリートメント剤 78

新生毛を引き抜かないマッサージ 58

シャンプーとは「洗頭」 80

シャンプー前に過剰皮脂を除去する 61

「イタキモ刺激」がちょうどよい 81

正しいシャンプー法とは 62

セルフマッサージの実際 82

マッサージの基本的な「組み手」 68

腎が支配する足のツボも刺激を 90

髪様シャンプー法 70

第3章 頭皮を正常に保つことが大切

頭皮は簡単には動かせない 94

皮脂は自然に調節されている 100

頭皮のチェックいろいろ 95

健康な皮膚は「うなはたけ」が大切

頭髮の太さをチェック 103

正常脱毛根と異常脱毛根 104

髪ヤセが起きると毛量が減る 109

細短毛や先尖毛が抜けるのは要注意
ヘアスタイルの工夫 113

111

第4章 スカルプケアで改善された症例

典型的な男性型脱毛症 116

融合型の男性型脱毛症 120

びまん性脱毛症 120

急性びまん性脱毛症 121

円形脱毛症 123

白髪＋全頭脱毛症 124

全頭脱毛症の変化① 124

全頭脱毛症の変化② 125

第5章 有効な育毛剤と食事法

髪が抜けた原因をまず探る 128

市販の育毛剤はほとんど医薬部外品 129

育毛剤・発毛剤はすべて効く 131

育毛を促す様々な要因 132

育毛剤の種類と選び方 133

脱毛症診療ガイドライン 138