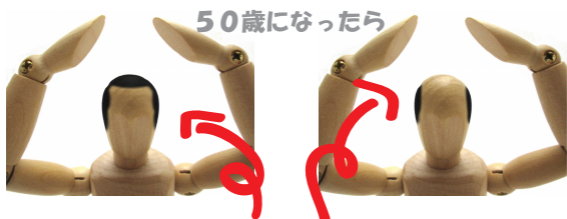


# LINE お友達登録、特典

今から始める薄毛対策  
「急げ！ この習慣がフサフサを保つ」  
ハンドブック



どっちになるか？

髪の成長を持続させるための  
10の習慣





20代も25を過ぎたあたりから、頭皮の老化が始まります。

老化とひとくくりに語っても、生活習慣や人間関係のストレスが大元の原因だったり、単に年齢を重ねたというのとは違うんですね。ならば、頭皮の老化は防げる

70代を過ぎてもフサフサの人ってけっこういますよね。

そんな方々にも負けない、フサフサの自分の未来のために、新しい習慣を学びましょう。

この冊子では、髪の毛の成長を持続させるための11の習慣を提示しています。

髪の毛の成長は主に頭皮環境を整えることにあります。

新しい習慣をとり入れる参考になればと思います。

# 薄毛の原因を探る

よく男性の AGA（若ハゲ）の原因は男性ホルモンの影響といわれますが、実は毛根近くにいる「 $5\alpha$ リダクターゼ」が原因です。

男性ホルモンであるテストステロンが  $5\alpha$ リダクターゼと合わさって「ジヒドロテストステロン (DHT)」というホルモンに変化します。

このジヒドロテストステロンが毛根の毛母細胞と結合すると、「脱毛するぞ」という恐ろしい信号を発するのです。

男性ホルモンは、男らしさだけではなく、男性の健康も司る無くてはならないホルモンです。

**だから、闘うべきは、「 $5\alpha$ リダクターゼ」なのです。**

そしてもう一つ、男性の肌は女性より約 2 倍皮脂が多いのが特徴で、**この皮脂が毛穴に詰まり髪の毛の成長を阻害することもわかっています。**

**$5\alpha$ リダクターゼの抑制と毛穴に皮脂を詰まらせないための習慣が大切なのです。**

## 髪成長を持続させるための10の習慣



### 育毛に良いシャンプーの仕方を覚えよう

男性は日々のシャンプーは刺激の強いものを使っている場合が

多いと思います。

その理由は、先ほど述べた皮脂を取り除こうとするためですね。

ですが、毎日シャンプーをしていると、頭皮を傷めてかえって皮脂が分泌したり、頭皮環境が悪化して、抜け毛を増やすことになりかねません。



実は市販のシャンプーは高級石油系洗浄成分を使っていて刺激が強いのです。

禿げ対策には、理美容室でも使用されている「アミノ酸系シャンプー」を使いましょう。

アミノ酸系シャンプーは、低刺激で汚れだけを落とし、頭皮に必要な皮脂は残してくれます。  
また、栄養を与えてくれるシャンプーも多いです。

シャンプーの仕方も大事ですので、ここからシャンプーの仕方を2つに分けて説明します。

## **point 1 : 2 回に 1 回は湯シャンにしよう！**

洗浄成分の入ったシャンプーで頭皮を刺激するのは実は頭皮環境に優しくないのです。

2 回に 1 回はお湯のみで頭を洗いましょう！

実は水道水だけの洗浄で、髪の毛と頭皮の汚れの7割は落ちると言われています。

また、もともと頭皮にある良い細菌や栄養も取り除かずに済むことになり、頭皮環境が改善します。

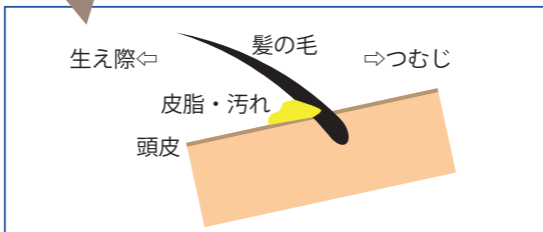
2 回に 1 回湯シャンにすれば、1 か月後の髪の毛の健康状態が良くなっているのを感じられますよ。

## **point 2 : 毛根を洗う洗い方を覚えよう**

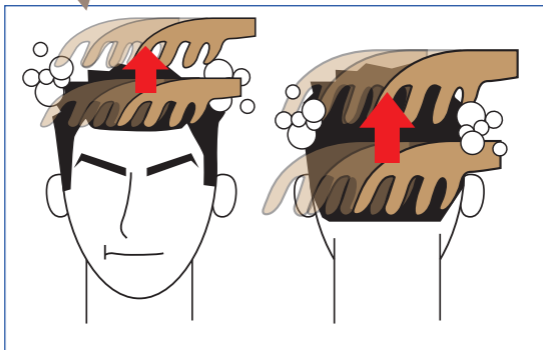
2 回に 1 回はアミノ酸系シャンプーを使うわけですが、

洗い方で毛穴に張り付いた皮脂を取り除くのが肝心です。

毛の生えている方向の下に  
皮脂・汚れが溜まっている。



生え際からつむじに向かって  
指の腹で左右に洗って行く、  
すると、毛の生えている方向の  
下の皮脂・汚れが効率よく  
取れて行く！



これから、効率的な毛根の洗い方を伝授します。  
シャンプーの前に湯シャンをします。  
全体に塗れたら、シャンプーを手に取り頭全体につけていきます。  
シャンプーが全体に行き渡ったら、両手の指の腹で頭皮を洗うように泡立てていきます。

ここからが肝心

襟足に頭を覆うように手を置き、指の腹は左右に動かして頭頂部目指して洗っていきます。  
まるで日光のいろは坂をのぼるような左右の動きで、毛の生え際の皮脂が取れていきます。  
人間の髪の毛はおおかた頭頂部にあるつむじから外に向かって伸びています。頭皮から直角ではないのですね。

**だから、生えた髪の毛の鋭角の部分には皮脂がたまりに溜まっているのです。**

それを優しくかつ確実に落としていく方法なのです。

話をもどしますが、指の腹で左右に振りながら最終的につむじに向かうように頭皮を洗っていく作業を左右側面でも行い、頭全体で施します。

すると意外な爽快感を感じられ、かつ毛根の皮脂は確実に取れています。

このシャンプーの仕方をマスターすれば、薄毛防

止に大変役にたつので活用してください。



## シャンプー後にリンス やコンディショナーは やめよう

男性の髪の毛はショートが大半ですね。

そもそもリンスやコンディショナーは、昔石鹼系シャンプーが流行していたころの名残で、石鹼系のシャンプーはアルカリ性で髪が大変きしむので、リンスやコンディショナーで中和させて指通りの良い髪に仕上げていた名残です。

そしてリンスやコンディショナーは頭皮につけてはいけません。

毛穴の詰まりの原因になったり、頭皮で悪い細菌の餌になったりします。

髪質を良くしたいなら、トリートメントと記載のあるものを頭皮に絶対つけないようにして使用しましょう。



## 洗髪後は必ずドライ ヤーで頭皮を乾かそう

みなさん、風呂を上がった後髪をタオルドライするのですが、その後は自然乾燥にまかせてますか？それともドライヤーでかわかしていますか？



薄毛にならない習慣ではドライヤーで頭皮を乾かすことを推奨します。

自然乾燥がいいという人もいますが、実は自然乾燥だと頭皮に悪影響の細菌が絶賛増殖中してしまうのです。

抜け毛はそんな悪い環境で増えます。

シャンプー後は、必ずドライヤーで頭皮を乾かすのを意識して髪を乾かしましょう。



## 帽子やヘルメットを被る仕事の人はこちらよう！

帽子やヘルメットを被ると頭皮の湿度と温度が格段に高くなり、細菌が増えます。

それは「帽子内環境研究会」の実験結果で明らかになっています。

この実験結果では、血流に変化はなかったものの、AGA のトリガーになりうることは証明されたわけです。

実際筆者の友人も、帽子を 1 日中被る仕事を半年した後、頭頂部がかなり薄毛になっていました。実験結果では、細菌が増えるというのが気になり



ますね。

帽子やヘルメットを被るお仕事のメンズは、数時間ごとに、帽子やヘルメット内の湿度と温度を減らす工夫が必要です。

とはいえ、仕事柄帽子やヘルメットを脱げない環境の方も多いでしょう。

ときおり、冷却スプレーをする、数時間ごとに頭をタオルで拭く、整髪料は使わず乾かしやすい環境にしておくなどの工夫をおすすめします。

帰宅したら、即湯シャンしましょう。



## 薄毛でなくても頭皮 マッサージをしよう

頭皮が固くなると、抜け毛、白髪、顔のたるみやしわの原因に

なります。

薄毛でなくても頭皮マッサージの習慣をつけましょう。

頭皮が固くなる原因は、スマホの見過ぎ、同じ姿勢が続く、睡眠不足、ストレス、紫外線、眼精疲労、運動不足、不規則な食生活などがあります。

現代人には避けられない症状なのです。

### 頭皮マッサージの方法

- ①耳の後ろをほぐす。
- ②後頭部を円を描くようにほぐす
- ③頭全体をもみほぐす
- ④脊椎から頭頂部までツボ押しする

が良いようです。





## 育毛シャンプーを使おう

AGA 対策に育毛シャンプーに切り替えましょう。

育毛シャンプーはほとんどが低刺激のアミノ酸系シャンプーです。

中には、あのミノキシジルが入ったものなど、抜け毛の原因となる「 $5\alpha$ リダクターゼ」を阻害する効果が期待できるものもありますよ。

育毛シャンプーはそれ以外にも、頭皮環境の改善が考えられて作られていますのでほんとにおススメです。

参考に 男性用【薄毛に良い育毛シャンプー】ランキング7選  
<https://menkami.com/2020/09/18/ikumousyampu/>



## 育毛剤を使い始めよう

まだ薄毛でなくても、頭皮に抜け毛に悪影響のある「 $5\alpha$ リダクターゼ」は分泌されます。

「 $5\alpha$ リダクターゼ」は体内では男性の健康に必要な物質なのです。

だから、頭皮にも分泌されてしまいます。

それを放置すると、AGA がはじまってしまいます。その対策として、禿げてなくても育毛剤を予防として使うこともできます。

最近は発毛成分が多く発見されました。代表的な成分を紹介すると

- ・ミノキシジル
- ・キャピキシル
- ・リデンシル
- ・M-034

これらの物質は「5 $\alpha$ リダクターゼ」の活動を阻害してくれます。

この物質のどちらかを含んでいる育毛剤なら、将来禿げなくて済むかもしれません。

髪のコツや後退は年単位の問題です、早いに越したことはありません。



## ストレスのない生活を 心がけよう

ストレスに弱いのが現代人の傾向です。

また、精神的ストレスは情報社会の発達や人間関

係などで溜めやすいものです。

思い切って仕事や人間関係の断捨離をしましょう。自分のポテンシャルを狭くして、人を助けることはできません。

ストレスを減らす一番効果がある方法は、「自分の自己実現能力の自己評価をつねに高くもつ」ことです。

ストレスを手放すには、過去に縛られないこと、自分自身に根拠がなくても自信を与えましょう。それは、やがて他人も含めて自己評価を高くする目的であれば、他者からの高評価にもつながり、ストレスが格段に軽減し、仕事も成功を納めます。コツは、自分のゴールを人に絶対に話さないことです。



## 午後 10 時から午前 2 時までは眠るようにしよう

人の成長ホルモンは夜午後 10 時から午前 2 時の間に大量に分泌されます。

この時間に髪の毛は猛烈に成長するのですね。だから、なるべく夜 10 時から深夜 2 時までは眠っているようにしましょう。



## 亜鉛とタンパク質を積極的に摂ろう！

髪の毛の健康を保つには、栄養面も大切です。

特に重要なのが、亜鉛とタンパク質です。

亜鉛は 1 日 15mg が基準です。アメリカでは 50mg のサプリメントもあります。

亜鉛が多く摂取できると、男性にうれしい効果がたくさんあります。



特に髪の毛は亜鉛が深くかかわっています。

市販のものだと、クロムとセレンが配合されていたりするので、摂取量は守ってください。

タンパク質は、体をつくる材料です。髪の毛もタンパク質でできています。

摂取量は自分の体重の数値でグラム(g)にします。体重 60kg なら、タンパク質 60g 以上摂りましょ

う。

筋トレしている人なら、体重の数値  $\times 2$  倍でグラム (g) なので、体重 60kg なら、1 日 120g 摂取しましょう。

最後に

頭皮の健康増進のために、薄毛にならない為にこのハンドブックがお役に立てれば幸いです。



## 筋トレすると薄毛になるってホント？

筋トレするとテストステロンが大量に分泌されます。一概にテストステロンが多ければ薄毛になるわけではありません。

「 $5\alpha$ リダクターゼ」の分泌量で薄毛になるのです。

「 $5\alpha$ リダクターゼ」はテストステロンと結びついて「ジヒドロテストステロン」になり、「禿げろ！」の信号を出してしまいます。

「 $5\alpha$ リダクターゼ」は筋トレや運動などで分泌量が増えることはありません。

主に遺伝や体質です。

だから！常日頃「 $5\alpha$ リダクターゼ」を阻害する育毛剤が人気なのです。



### 親が禿げてたらやっぱり禿げるのかな？

なんでも遺伝や老化という言葉で解決するのは短絡的です。

サザエさんの波平さんいくつか知っているでしょうか？

54歳の設定ですが、どうみても70代くらいですよ。サザエさんが執筆され始めたのは今から70年以上前の戦後まもなくです。

そのころ50代は老人だったのです。

でも今の50代の芸能人はどうでしょう。

福山雅治、及川光博、草野マサムネ、桜井和寿といった人と波平さん同年代ってことになります。

老化や遺伝も、現代の栄養問題や生活スタイル、そして医学の進歩でだいぶ様相が変わってきています。

**遺伝だといわれている薄毛の問題も、改善している男性が続々出ているのが現状**です。

だから、家系に禿げている方がいるなら、なおさら「紙の成長を持続させる10の習慣」で予防可能なのです。一つ付け加えると、禿げてしまったら発毛するのは年単位になりますよ。

男性用【薄毛に良い育毛シャンプー】ランキング7選

<https://menkami.com/2020/09/18/ikumousyampu/>

製作：

 **メンズ髪型 log**