

広告

企画・制作／  
読売新聞社広告局

# 医師が教える「美・健康ナビ」



木下 孝昭先生  
医療法人社団 孝昭クリニック院長  
医学博士

医師による美と健康に役立つ  
アドバイス「美・健康ナビ」を12  
回シリーズで連載しています。

## 第10回 美しい髪と健康

### 「地肌目立つ前にケアを」

季節の変わり目になると、抜け毛が気になる人は多いようです。生物学的に春や秋は抜け毛が多くなるといえますが、現代はストレスやホルモンバランスの不調が原因の髪トラブルが増えています。特にこの時期は、新しい環境や気候の変化に体が順応できず、ストレスや疲労がたまりやすくなりがちです。脱毛が進み、地肌が目立ち始める前に適切なケアを行いましょう。

まずは、食生活や生活習慣の改善です。毛髪ミネラル検査で髪に含まれるミネラルや有害金属を調べるのもいいでしょう。足りない栄養素を的確に把握できるので治療方針が立てやすくなります。体内の有害物質が多ければ、排出する治療を行います。

男性型脱毛症の治療薬は有名ですが、女性向けにもケラチンやビタミンなどをバランスよく補う育毛治療薬があります。頭皮の血行の促進と、毛母細胞の活性化を促す医療用LED治療器や、頭皮に薬剤を注入する施術など治療の選択肢は広がっており、漢方薬の併用もいんです。医師にご相談ください。