

# 医師が教える「美・健康ナビ」

医師による美と健康に役立つアドバイス「美・健康ナビ」を毎月1回、シリーズで連載しています。

## 第31回

### 美しい髪と健康

#### 「体の状態を把握し

#### 適切な治療を」

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、食生活の乱れなどが原因の髪トラブルが増えています。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。

生活習慣や食生活を改善するため、体の状態を知ることが重要です。手のひらをスキャンするだけで蓄積している有害重金属や必須ミネラルを迅速に測定できるオリゴスキャン、毛髪ミネラル検査、体内糖化度検査など様々な検査法が開発されています。足りない栄養素が的確に把握できれば、治療方針が立てやすくなります。

男性型脱毛症の治療薬は知られています。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。ほかに、線維芽細胞を刺激し、コラーゲンの生成を促す医療用LED治療機や、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います。医師にご相談ください。



こうしょう

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