

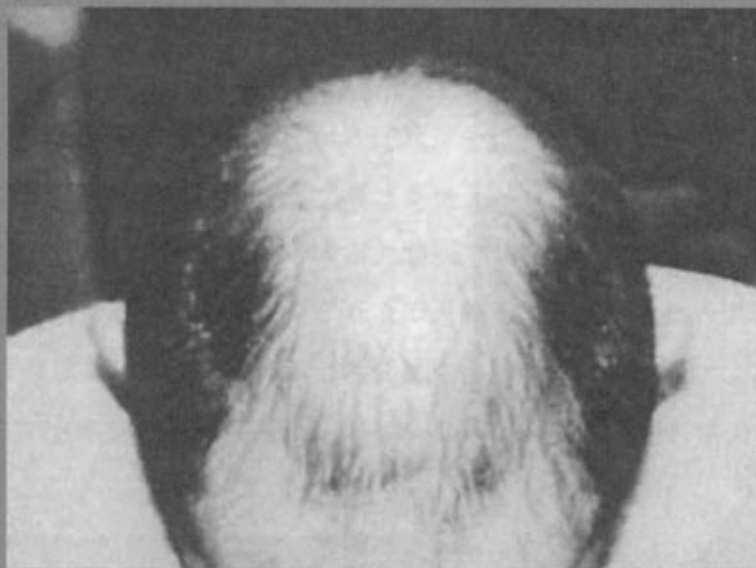
# 髪

健やかな身体と毛髪のために  
アミノ酸・たん白栄養補助食品

## は必ず生きかえる!

ゼロからの復活

医療法人 晃有会 ササセ皮フ科  
皮膚科専門医 医学博士 笹瀬晃弘



日本人の5人に1人は毛髪について深刻に悩んでいます。近年では女性の方も薄毛・脱毛で悩んでいます。今までのいろんな方法で試しても、効果が無かったり、三日坊主だったり、発毛の喜びを感じぬままこられた方々には非読んで頂きたい。答えは思いがけずシンプルなところにあります。

毛母細胞があれば、このように  
あなたの髪も蘇ります



健康医学  
情報文庫

NO・24

## ま え が き

人間の髪の毛はお母さんの体内にいるときにはすでに生えています。その段階でその人の髪の毛の本数は決まっており、それ以上増えることはありませんし、脱毛症にならない限り減ることもありません。

しかしながらマスコミの調査報道によると、現在日本で約2,200万人もの人々が頭髪に関して悩みを抱えているという報告がされています。これは日本国民の約20%にあたり、5人に1人という数字になります。特に最近では女性の薄毛が増え、某育毛メーカーの70%が女性客で占められています。99年度の育毛剤の市場規模は610億円で前年度対比87.7%増となり、年を追う毎に売上は右上がりの一途を辿っています。今なぜにこんなにも頭髪に悩む方が増えているのでしょうか？

現代においては医学の発展とともにあらゆる育毛・発毛剤が開発されてきました。確かにその恩恵を受けられた方も大勢いらっしゃると思います。しかし研究が進んでも特定の成分における効果は日本で認可がおりず、個人輸入の域を超えられませんし、昨今では市販品でさえ副作用の危険性も高く、効果がありそうでも手が出ないのが現状です。しかも、私たちが暮らしている環境には脱毛を誘発させる要因が山積みにあります。環境汚染（空気・水質汚濁）、飲酒、喫煙、ストレス。様々な因果関係が絡み合っている様に思えます。

そんな環境の中で、今までいろんな育毛剤を試したが、効果がなかったり、三日坊主で終わってしまったりで、発毛の喜びを感じぬままこられた方々に、是非、読んで頂きたいという思いでペンをとりました。

答えは思いがけずシンプルなところにあります。

髪の毛の起源は、皮膚と全く同じ所から始まっています。つまり、あなたの毛髪は手足の爪が伸びることや皮膚がターンオーバーすることと全く同じ原理で成長しているのです。それらを一つ一つ、学術的検証や臨床、データをもとに解き明かしていきたいと思えます。

この書を読み進めていくうちにより多くの方々が希望を持ち、実行し、実現されていくことを心から信じております。

# 5人に1人は毛髪について悩んでいます

若年層・女性にも増えている「脱毛症」とその実態

## 毛髪最大の悩み「脱毛症」

毛髪の悩みはいろいろありますが、やはり脱毛に関することが多いでしょう。一度抜けてしまえば、そう生えてくるものではないと思いきらめる方、自分の毛髪ではない毛で増毛をする方、又はカツラを被る方がほとんどでしょう。

増毛の場合、自分の毛髪に括りつけたり編みこんだりするのでその部分の自毛にはかなり負担がかかってしまいやがてはその自毛も抜けてしまうこととなります。

カツラを被っても、それを止める金具の部分が当たる自毛が傷んで抜けてしまいます。

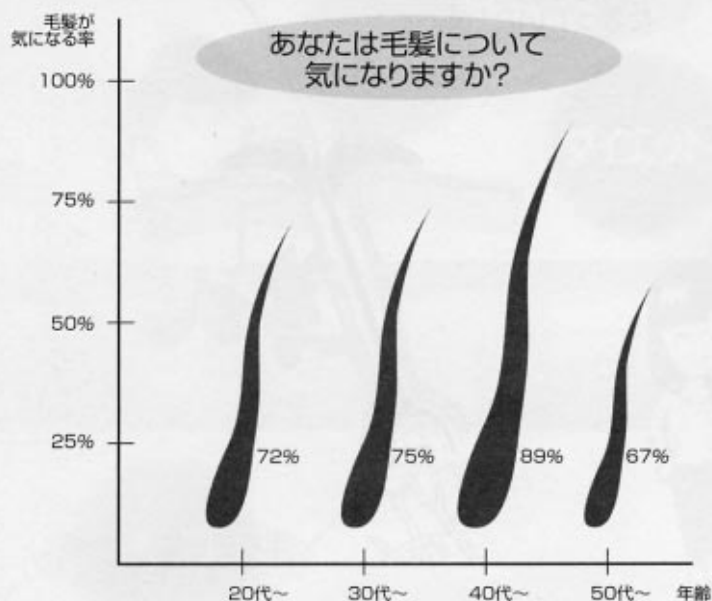
自分で自分の毛を傷めてしまうだけでなく、増毛もカツラも費用はかさんでいくし、周りの人にばれてしまわないかという心配も常につきまっています。これでは問題解決になりません。

もう一度、やり方を考え直す必要があります。

## ●脱毛症の種類

男性型脱毛症	高校生くらいから発症。全国で1000万人以上いると言われている。女性にも増えてきている。
円形脱毛症	ストレスなどが原因で酸性体質になった時に起こりやすい。頭髪がすべて抜けることもある。
網状遷延型脱毛症	年配のご婦人に多い。全体的に薄くなっていく。酸性体質による。
薬剤による脱毛症	制がん剤、抗がん剤、血液凝固防止剤、ビタミンAの大量投与、バセドウ氏病の薬、抗生物質など。
接触性皮炎による脱毛症	シャンプー・リンスを良く流さないことや毛染剤などによって頭皮が炎症を起こし脱毛する。
脂漏性皮炎による脱毛症	脂性の人が洗髪を怠ると皮脂が酸化し過酸化脂質ができ、これが皮膚を刺激してかぶれを起こして脱毛する。
栄養不足による脱毛症	急激なダイエットなどにより脱毛する。
妊娠出産による脱毛症	ホルモンバランスが崩れて脱毛する。1年くらいまでにはほぼ治る。
アレルギーによる脱毛症	急激に増加している。身体中の体毛が抜け落ちる。体質改善を含めた徹底的な治療が必要となる。

## 脱毛に関する実態意識調査



- 20代～… 独身者が多く異性の目を特に意識するこの年代にとって薄毛、脱毛は非常に気になることであると思われます。
- 30代～… 結婚とともに多少は解消するようですが、まだまだ見た目を気にする年代のようです。
- 40代～… 「外見ではなく中身で勝負」と思いつつも、特に既婚者の方はお子様の目が気になるようです。
- 50代～… 人間的にも余裕が出てきて落ち着いた頃ですが、毛髪の悩みはなかなか消えません。

## 女性にも多い不健康な髪

近頃ではテレビのCMでも女性用の育毛剤を見かけます。それほど、女性の脱毛・薄毛も増えているということでしょう。

パーマやカラーリングを繰り返す方は多いと思います。しかし、どちらも髪に大切なキューティクルを広げてパーマ液・染毛剤を髪に染み込ませるので非常に傷む原因となります。

また、毎朝のお出かけ前のセットで朝シャンプーの後にドライヤーで急速に乾燥させたり、ブラッシングがヘアケアの基本とばかりにやりすぎたり。

そのどれもが大切な毛髪には負担になっているのです。急いでいてもヘアケアは「ていねい」「控えめ」を心がけましょう。

また、その他にも女性特有の原因があります。ダイエットによる脱毛です。毛髪にとっては大切なたん白質をやせるために極端に減らしたりするからです。これでは毛髪も栄養失調になります。

## 毛髪の傷は毛根や頭皮まで危ない

毛髪のダメージは、脱毛などと無関係に思われますが、それは違います。ダメージヘアになるということはそれなりに不適切なヘアケアを行っているということです。そしてその行為は同時に毛根や頭皮のダメージを招く可能性があります。

傷んだ髪はヘアサイクルの途中で折れたり切れたりします。そうすると髪もまばらな印象を受け、薄毛のようになってしまうのです。さらに、この次から生まれくるであろう新しい毛髪の成長を止めてしまうかもしれません。

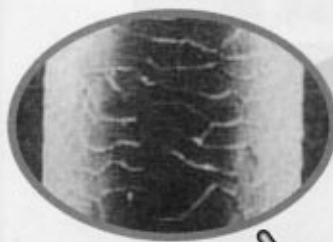
日頃から毛髪にやさしいヘアケアを行い、健康でハリのある髪を保ちましょう。そして、もう一度ヘアケアのやり方を見直した方がいいでしょう。

妊娠時の女性ホルモンのバランスが元で脱毛したりもします。これは半年ほどで元に戻ります。後は、ポニーテールやバレッタなどによる牽引性の脱毛もあります。

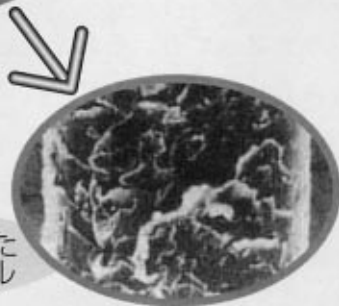
女性で増えてきた薄毛



健康な髪のキューティクル

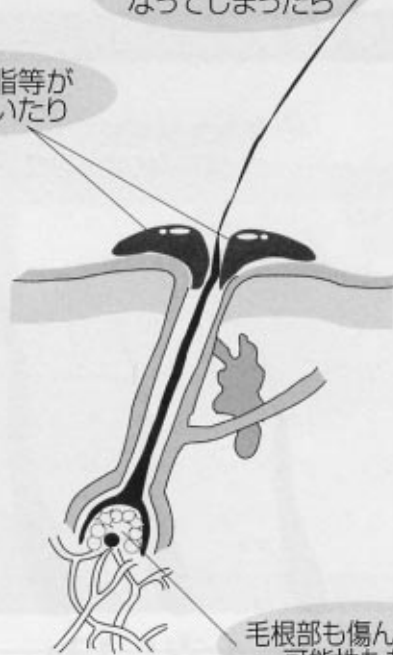


傷んでしまったキューティクル



ダメージヘアになってしまったら

毛穴に油脂等がたまっていたり



毛根部も傷んでいる可能性もある

# 毛髪を自分で守ろう

## 日常生活でできること

### まずは毛髪に栄養を与える食事から

一番大切なのは髪の主成分であるたん白質でしょう。それはシスチンと言われるたん白質でアミノ酸からできています。そしてそのアミノ酸は「必須アミノ酸」なので体内で合成できません。ですから食事でするしかありません。たん白質を多く含む食品には納豆・鶏ささみ・卵・牛乳等があります。海藻類も必要ですが、まずはこれらをバランス良く摂取するようにしましょう。

そしてそのたん白質を代謝させるのに必要なのがビタミン類です。細胞の再生、毛髪の成長などにも関わってきます。

そしてよく髪に良いと言われる海藻類は、豊富なミネラルで髪質アップには効果がありますが、増毛はできません。魚介類はミネラルだけでなく、ビタミン類も豊富なのでできるだけ摂取するといいいでしょう。

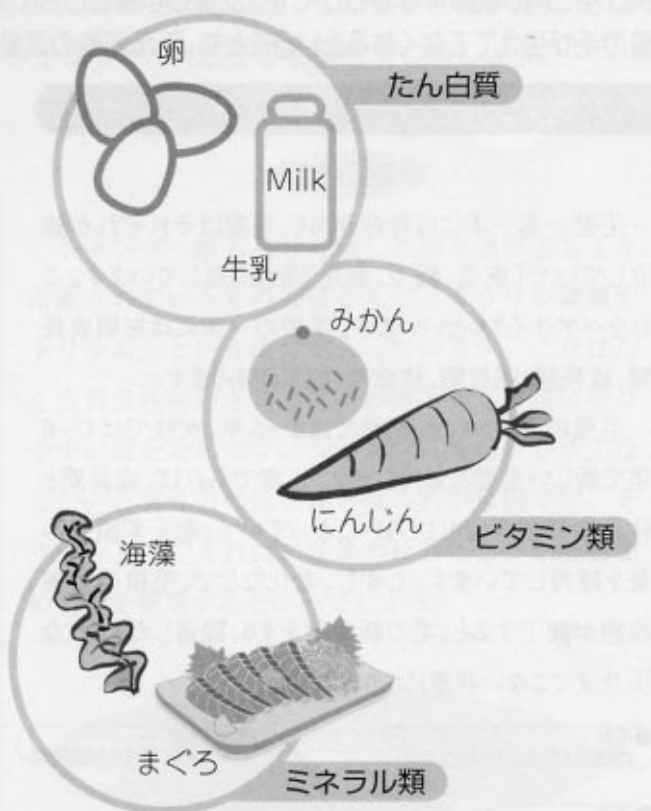
### 日常生活での注意点

まずはできるだけストレスを感じないようにしましょう。全身の血行が悪くなり、その毛細血管の収縮は毛根でも起こります。すると毛髪の成長に悪影響を与えてしまいます。また、睡眠不足や徹夜もストレスの原因になります。頭皮が本来休んでいるはずの時間に皮脂の分泌がさかんになると毛穴がふさがれて、どんどん汚されます。毛髪は深夜から明け方にかけて成長するので、その時間帯はできるだけ休むようにしましょう。

また、タバコは煙に含まれたニコチンが交感神経を緊張させて毛細血管を収縮させてしまいます。

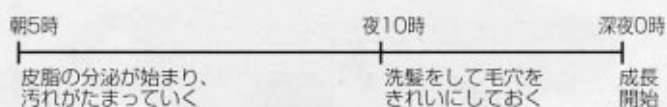
部屋をきれいにするのも大事なことです。ほこりが頭皮に付着し、もともとつまりやすい毛穴にフケや皮脂がたまってしまうのです。

日焼けは健康的に見えますが、紫外線による被



害は毛髪だけでなく頭皮も傷めてしまいます。帽子などを被って紫外線を防ぐのはいいですが、時々帽子を脱いで頭皮が汗で蒸れないようにしましょう。

全身の血行を良くし健康な体づくりから始めることが大切です。



# 毛髪のしくみと成長

## 毛髪と肌は似ています

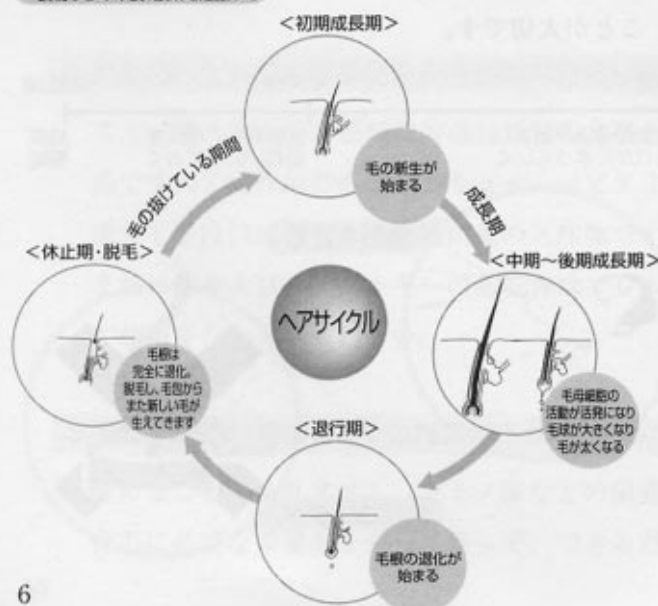
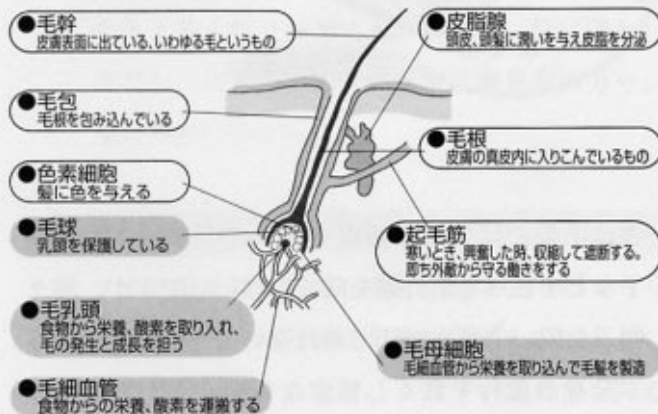
毛母細胞と皮膚の基底細胞は同じ働きをしています。そして皮膚が角質化してアカとなつてはがれ落ちるのが脱げ毛と同じ現象になるわけです。皮膚も年齢とともにターンオーバーの周期が遅くなっていきますが、若くして髪の毛が生えてこなくなるということも、毛母細胞の活動が何らかの影響でとまってしまうということなのです。

### ヘアサイクルとターンオーバー

#### 毛髪

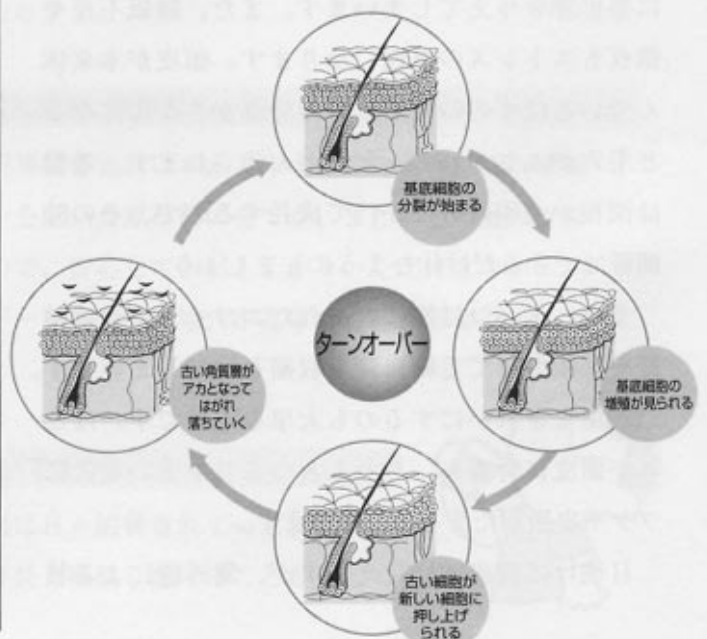
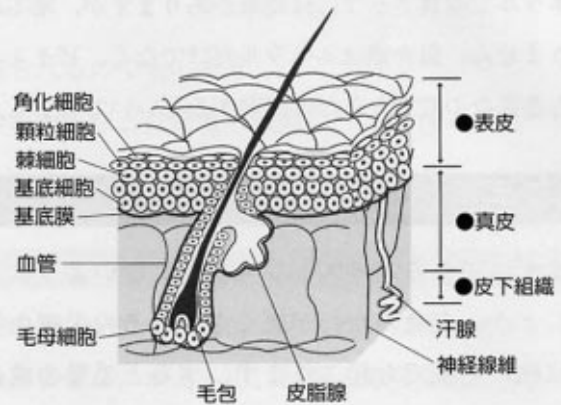
毛髪一本一本には寿命があり、毛髪はそれぞれが独立して「成長、脱毛、新生」を繰り返しています。これをヘアサイクルといいます。毛髪の一生には初期成長期、成長期、退行期、休止期、脱毛があります。

毛髪のサイクルは、男性では3~5年、女性では4~6年で新しい毛髪と交代します。正常であれば、成長期と休止期の割合は9:1くらいになっていて、絶えず頭髪の量を維持しています。しかし、老化などで、毛根の栄養状態が低下すると、毛の新生が止まり、脱落したままになり、生えてこない状態になります。



#### 表皮

皮膚は表皮、真皮、皮下組織の三層で成り立っていて、表皮の最下層にある基底層で新しい細胞ができ、約28日の周期でアカとなって剥がれ落ちます。この周期を皮膚のターンオーバーと言ったり新陳代謝と言いますが、これがスムーズにいくことが美しい皮膚を保つ条件となります。

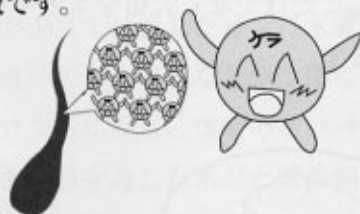


# 毛髪は何でできている？

## 毛髪の成長に必要なたくさんの成分

### 毛髪の成長と皮膚のターンオーバーとの近似性

髪の毛は皮膚の付属器官で、80%~90%がケラチンという、非常に硬くて丈夫なたん白質でできていて中に硫黄を含んでいます。残りがメラニン色素、脂質、微量元素、水分からできています。ケラチンは約18種類のアミノ酸が鎖状に強く結合しあっていて、アミノ酸の割合や結合状態の違いによって、硬ケラチンと軟ケラチンに分かれます。髪の毛や爪は硬ケラチンでできており、柔らかい皮膚の表皮角質層は軟ケラチンでできています。髪の毛は、表皮にくらべてシスチンというアミノ酸が多いのが特徴です。



### ●毛髪と角質層のアミノ酸組成(%)

アミノ酸	毛髪(硬ケラチン)	角質層(軟ケラチン)
グリシン	9.5	5.8
アラニン	4.0	9.1
バリン	4.7	6.7
ロイシン	9.1	9.1
イソロイシン	2.2	1.9
フェニルアラニン	2.7	1.4
プロリン	3.7	6.7
セリン	7.6	11.4
スレオニン	7.2	5.9
チロシン	3.1	2.6
アスパラギン酸	8.0	4.2
グルタミン酸	14.8	11.6
アルギニン	9.6	2.9
リジン	2.6	6.4
ヒスチジン	0.9	2.2
トリプトファン	0.7	1.4
シスチン	16.0	8.9
メチオニン	1.0	1.6

### たくさんの成分の摂取が必要

必要な成分はわかっても、食事によりこれだけのものを摂取しようと思えば大変です。まず材料となる食物から調べて揃えなければなりません。

これでは毎日続けようと思っても、ほとんどの方が三日坊主になってしまいます。しかし、邪魔

くさいからと言って摂取しなければ髪は元気になりません。下記のようにそれぞれの成分の働きを考えればどれも必要と思われます。

ですから、この問題を解決しなければ毛髪の悩みを解消することは難しいでしょう。

### アミノ酸以外に必要な栄養素

レシチン(リン脂質で細胞膜を構成する重要な成分で栄養素の出入りを調整します。細胞膜自身の酸化も防ぎます。)

- リノール酸・リノレン酸/不飽和脂肪酸で、血管壁に付着した老廃物やコレステロールを溶解し、目詰まりをなくす働きがあり、血液の流れをスムーズにします。
- イノシトール/皮脂腺を調整し、毛の成長を助けます。また、脂肪の代謝を促進しコレステロールも低下させます。

### ビタミン類

- ビタミンB1/糖質の代謝に必要です。
- ビタミンB2/目・皮膚・口・鼻の粘膜の健康維持に役立ちます。
- ナイアシン/細胞の代謝や遺伝子の修復に役立ちます。
- パントテン酸/糖質やたん白質の代謝に役立ちます。
- ビタミンB6/たん白質や脂肪の吸収・代謝を助けます。
- 葉酸/ヘモグロビンや赤血球、核酸の合成に関与します。
- ビタミンD/カルシウムの吸収を助けます。
- ビタミンE/細胞の酸化や老化を防いだり、血液の流れをスムーズにします。  
また、過酸化脂質の生成を抑え血管を強化し、頭皮のフケ・かゆみ、雑菌の増殖を防ぎます。
- ヘスペリジン/活性化酸素を消去、毛細血管を強化する働きをします。



# 人間の体はアミノ酸でできています

## 毛髪以外にも大活躍のアミノ酸

### アミノ酸は人体には絶対必要

毛髪になくてはならないアミノ酸は、同時に人体にもなくてはならないものです。その役割は多岐に渡っています。たった20種類のアミノ酸が複雑に組み合わさって人体をつくっているのです。人体を構成する脳、筋肉、骨、内臓、血液、皮膚、爪、そして毛髪など、細胞のひとつひとつに至るまですべてアミノ酸からつくられています。

アミノ酸は数百種類あると言われていますが、私達の身体にはそのうちの20種類が必要です。それらアミノ酸は、いろいろな組み合わせでたんぱく質になって、身体中に拡がっています。

アミノ酸の中には、身体の中ではつくることが

できない必須アミノ酸が9種類と、身体の中でつくることができる非必須アミノ酸が11種類あります。必須アミノ酸は、特に食事によって摂らなくてはなりません。とは言え、食事だけで必要なアミノ酸を摂取するのはなかなか困難です。そこで、アミノ酸・たんぱく質栄養補助食品等によって足りないアミノ酸を補えば、身体に余分な糖質や脂質を摂ることなく、速やかに必要なたんぱく質を補給することができます。

アミノ酸は毎日の生活の中で、たんぱく質の原料としてだけでなく大切なエネルギー源にもなっています。



全部アミノ酸でできています



# なぜ脱毛してしまうのでしょうか

## 脱毛の原因とメカニズム

毛髪が抜けてしまうのにはいくつかの原因があります。男性ホルモンによる脱毛指示、ストレスなどで酸性体質になった時、急激なダイエットなどで栄養不足になった時、などがあります。

それらがなぜ脱毛になってしまうのでしょうか。

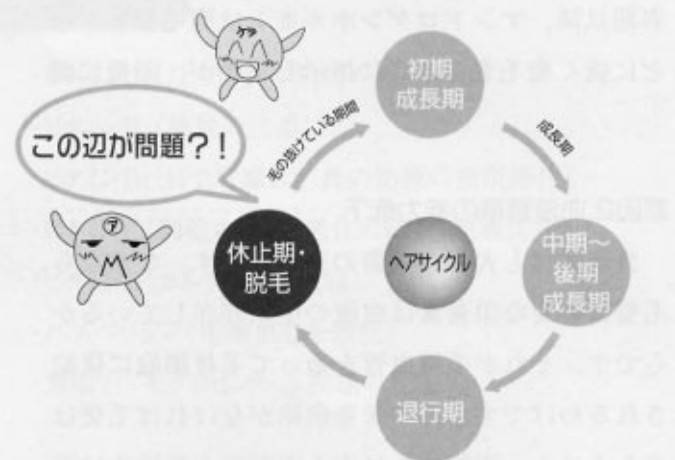
### 毛髪の育毛周期に異常が生じる

毛髪はいつも成長し続けているわけではありません。一定期間成長すると、自然に抜けてしましますが、ある時期になるとまた新しい毛髪が生えていきます。この毛髪の生え変わる周期をヘアサイクルといいます。

毎日50～100本程度の毛髪が抜けていき、同じくらいの数だけ生えてきます。この抜けている期間（休止期）が短いほど健康な髪に育ちます。

逆に、休止期が長いほど細くて短い毛になって、ついには生えてこなくなってしまうのです。

脱毛は、このヘアサイクルに何らかの異常が起きたことが原因となっているのです。

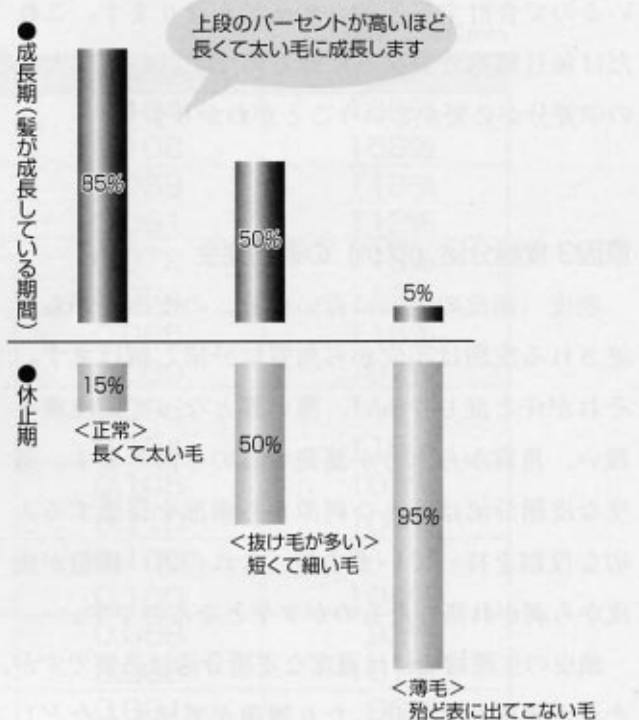


### 育毛周期の休止期がカギ

健康な髪は、ヘアサイクルのうち、毛の抜けている期間（休止期）はおよそ15%、毛の生えている期間（成長期）はおよそ85%とみられています。

抜け毛が多い方、髪の薄い方は成長期が短くなってしまっているため、結果として休止期の割合が増えてしまっているのです。つまり、生えている毛が少ない上に、その少ない毛も十分に太くなっていない細く短い毛ですので、目立ちません。さらに、成長期が短くなると毛はほとんど皮膚の表面に出てこないようになります。したがって毛乳頭の活動を助け、成長期をできる限り長くすることが、育毛のための重要なポイントになります。

そのためには、毛根に十分にアミノ酸などの栄養素がいき届かなければなりません。



## なぜ育毛周期の異常が起こるのか？

### 原因1.男性ホルモンの指示

まず、男性ホルモン（アンドロゲン）が主要原因になっていることが多いでしょう。以前は脱毛は伴性遺伝（性染色体上の遺伝子の支配による遺伝）だと考えられていましたが、「男女ともに遺伝するが男性ホルモンによって男性に遺伝する率が高い」と言っている学者もいます。

男性には欠かせないアンドロゲンホルモンですが、毛髪にはこのホルモンが最大の敵となります。思春期以降、アンドロゲンホルモンは胸毛やヒゲなどに強く発毛するように指示しますが、頭髪に関

してはその全く逆の「脱毛」を指示するのです。

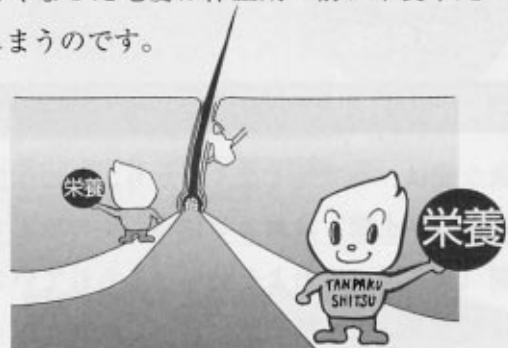
アンドロゲンホルモンが優位となると、男性型脱毛の症状が前頭部や頭頂部に現れます。



### 原因2.血液循環の能力低下

血液循環も大切な要素のひとつです。なぜなら、毛髪に必要な栄養素は血液の中に存在しているからです。それが毛細血管を通して毛母細胞に供給されるわけです。その栄養供給がなければ毛髪は育ちません。平均的な日本人の頭髪本数は約10万本ですが、1本が1日に約0.3~0.4mm伸び続けているので合計すると30~40mにもなります。これだけ毎日細胞分裂をしているのです。いかに大量の栄養分が必要かということがわかります。

通常、加齢とともに皮膚の下の真皮層が変性し硬くなることで毛細血管の血流を阻害してしまい、毛髪に栄養が届かなくなります。そして栄養の届かなくなった毛髪は休止期の前に栄養不足で抜けてしまうのです。



### 原因3.皮脂分泌（フケ）の過剰発生

表皮（頭皮の表面に近い部分）の皮脂腺から分泌される皮脂は毛穴から角質に分泌し続けます。それが汗と混じりあい、薄い膜となって頭皮を覆い、角質から水分が蒸発するのを防ぎます。適度な皮脂分泌は様々な刺激から頭部を保護する大切な役割を持っていますが、これの古い細胞が頭皮から剥がれ落ちたものがフケとなるのです。

で大量のフケが発生してしまいます。フケが溜まると毛穴が詰まり、発毛が妨げられたりするので。また、カユミが伴う場合は掻くことによって頭皮の状態がさらに悪化しそれが脱毛症の大きな原因になることもあります。

ホルモンの分泌、栄養のバランス異常、雑菌の繁殖などでフケが急に増え始めるのは要注意です。

頭皮の生理機能には適度な皮脂分泌は必要ですが、それが過剰だと酸化したり雑菌が繁殖するなどし

# 細い髪も太くなれば多く見えます

## アミノ酸・たん白栄養補助食品の摂取による毛髪の太さの変化

アミノ酸・たん白栄養補助食品を30日間摂取した15人のモニターの方の毛髪を電子顕微鏡により太さを測定しました。その結果、15人中9名に太さの変化が現れました。その9名の結果は下表の通りです。差はあるものの、全体的に太くなりました。それだけでなく、全員に抜け毛の減少の報告もありました。

また、その後の同様の実験でも92%もの方が、髪の毛の本数は変わらなくても太くなることにより髪が多く見えるようになりました。

### 使用したアミノ酸・たん白栄養補助食品の成分

- ・植物レシチン(血行を良くし、毛髪に栄養を運ぶ)
- ・乳ペプチド
- ・卵殻カルシウム
- ・シスチン(皮膚・毛髪の合成)
- ・ナイアシン(細胞の代謝や遺伝子を修復する)
- ・イソロイシン(筋肉・肝機能強化)
- ・パントテン酸カルシウム(糖質やたん白質の代謝)
- ・ビタミンB<sub>6</sub>(たん白質や脂肪の吸収・代謝)
- ・ビタミンB<sub>1</sub>(糖質の代謝)
- ・ビタミンB<sub>2</sub>(目や皮膚、口、鼻の粘膜の健康維持)
- ・ビタミンE(細胞の酸化・老化の防止、血液循環)
- ・ビタミンD(カルシウムの吸収)
- ・ヘスペリジン(毛細血管を強化)
- ・葉酸(ヘモグロビンや赤血球の合成)

### 実験の手順

- 15人のモニターにアミノ酸・たん白栄養補助食品を30日間摂取してもらう。
- マイクロスコープによって各人の毛髪の太さを測定する。

		直径 単位mm		
		使用前	使用后	増加率
男性A	細毛	0.063	0.104	165%
	太毛	0.069	0.108	156%
男性B	細毛	0.075	0.089	118%
	太毛	0.081	0.091	112%
男性C	細毛	0.061	0.072	118%
	太毛	0.065	0.074	113%
男性D	細毛	0.056	0.065	116%
	太毛	0.064	0.069	107%
男性E	細毛	0.082	0.096	116%
	太毛	0.090	0.104	115%
女性A	細毛	0.101	0.105	103%
	太毛	0.105	0.110	104%
男性F	細毛	0.090	0.100	111%
	太毛	0.096	0.100	104%
男性G	細毛	0.063	0.058	92%
	太毛	0.067	0.068	101%
男性H	細毛	0.094	0.091	96%
	太毛	0.098	0.101	103%

# 抜け毛の原因にもなるダメージを髪に与える 水道水の塩素などの汚染物質

ダメージを受けた毛髪は抜け毛の原因ともなります。

水道水に含まれる塩素等が毛髪や地肌を傷めている上に、大量の有害物質があなたの体内に吸収されているのです。この実験ではそれが事実であることがわかりました。

## 使用した実験材料

- ・ オルトトリジン試液
- ・ 普通の水道水
- ・ 健康な毛髪



## 実験・塩素が細胞に及ぼす影響

水道水に含まれる塩素が髪に付着し、細胞を破壊することを示す実験です。

使用したオルトトリジン試液は、塩素があると反応して水が黄色に変化します。

### 実験 1



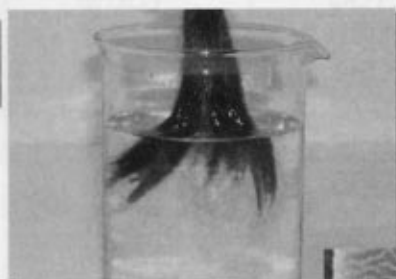
コップに水道水を入れてオルトトリジン試液を数滴たらしめます。



黄色に変化しました。肌や毛髪の細胞を壊す塩素が含まれている証拠です。

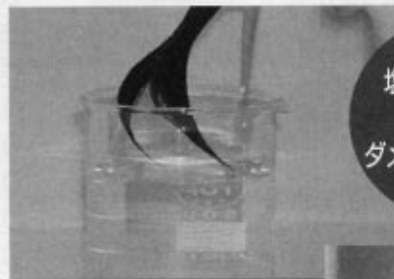
水道水には塩素が含まれている

### 実験 2



実験1と同じ水道水からとった水道水に毛髪を入れて、かきまぜます。

かきまぜる前のきれいなキューティクル



塩素が毛髪に吸着するので、オルトトリジン試液を入れてもほとんど黄色に変化しません。

塩素が毛髪に吸着してダメージを与える

結果 毛髪を守るキューティクルがはげて全然ありません。これでは毛髪もたまりません。

※印刷の都合により写真での色の変化がわかりにくくなっております。

# 水道水の塩素などの汚染物質から 毛髪を守りましょう

脱毛の一因であるとわかった水道水などの汚染物質から大切な毛髪を守るためにはどうしたらいいでしょうか。外側からのヘアケアを考えてみましょう。

## 水道水には必ず残留塩素があります

水道局では通常水は塩素消毒が行われているので、この塩素はどうしても避けられません。ほとんどの地域の水道局は1.0ppm前後になっています。それは病原菌から水道水を守るために必要なことなのです。安全性確保のための殺菌力があり、生涯にわたって摂取したとしても人体の健康を損なう恐れのないレベルを基準としています。

この残留塩素のおかげで滅菌したビンに水道水を2～3日入れて置いても大腸菌などの生菌の発生率はほとんどゼロなのに対し、塩素のないバック入りの水または浄水器を通した水だと数百個も発見されたという事実があります。

## 毛髪への悪影響とヘアケア

肌に悪影響をあたえるのであれば、当然毛髪もダメージを受けます。残留塩素により毛髪の主成分であるたん白質が酸化・分解されるからです。

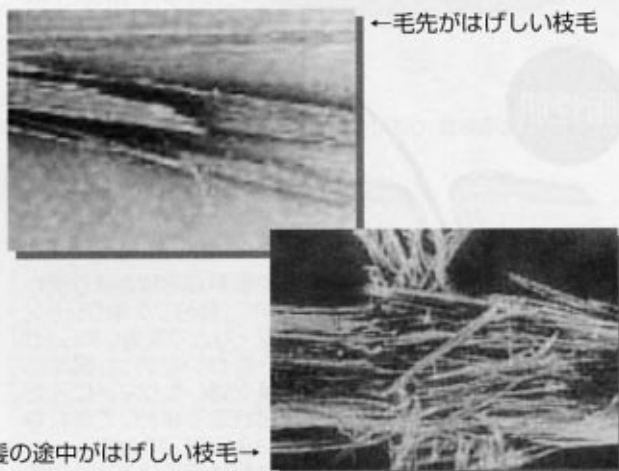
そこで、お風呂用浄水器または浄水機能付きシャワーヘッドを使用するのがいいでしょう。これだけでかなりスキンケア・ヘアケアの効果も上がります。

シャワーヘッドの場合は、本体部分に繊維状活性炭などのカートリッジを装着するだけのものが市販されています。全てを取り除くことはできませんが、かなり効果が期待できます。

多少費用もかかりますが、信頼のできる物をじっくりと選びましょう。

しかし、決してメリットだけではありません。一定の濃度を超過してしまった水は酸化力が強くなってしまい、髪や肌のたん白質を酸化させてしまう可能性があるのです。肌の弱い方がお風呂につかるとピリピリしたりカユミを感じたりするのはそのせいです。残留塩素の濃度が高い温水ほど肌の保水力や保湿機能が落ちることもあります。これらの異常が、必ずしも水道水だけが原因とは言いきれませんが、できれば塩素の含まれる水の使用は避けたいところです。

## ● 日常的摩擦のために傷んでしまった髪の毛 ●



# 頭皮の皮脂をコントロールしましょう

イキイキとした髪のはたけ、頭皮の健康は無視できません。毛根には皮脂腺があります。ここから出る皮脂の分泌量によって脂性肌と乾燥肌との二つに分かれます。

## 頭皮の脂性肌・乾燥肌

毛根には皮脂腺があります。そこから分泌される皮脂は表皮を守る役割があります。適切な量だといいますが、多いと「脂性肌」少ないと「乾燥肌」となります。どちらも毛髪成長には良いとは言えません。

このどちらに属するかで頭皮のケアも変わってきます。顔の皮膚である程度個人で判断できますが、やはり専門医または皮膚科で確かめるのが良いでしょう。

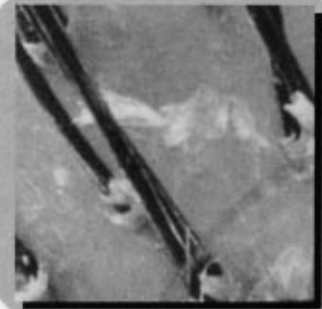
脂性肌は皮脂が適量を超えて固まってしまうと過酸化脂質となり炎症を起こします。

乾燥肌も皮膚が乾燥して角質細胞がなくなると保護膜を失って真皮に細菌などが入りかぶれて炎症を起こします。

健康な毛穴付近



脂性肌の毛穴付近  
(皮脂やフケが付着)



皮脂が多いので  
育毛剤などが浸透しにくい

脂性肌



整髪料などはあまり使わずに、毎日フケ取りシャンプーなどで洗髪しましょう。汗をかいた時は、頭部に風を通したりマメに汗を拭き取るなどして蒸れないようにしましょう。動物性脂肪はあまり摂取しないように。

皮脂が少ないので  
表面の保護を失ってしまう

乾燥肌



髪がバサつきやすいので、整髪料等は水分・油分の補給として使いましょう。育毛剤は皮脂除去タイプは避け、湿疹やかぶれに注意しましょう。冷暖房や紫外線にも弱いので、保護するようにしましょう。

## 頭皮の健康のためのシャンプー

毛髪のために毎日一生懸命シャンプーしている方は大勢いるでしょう。しかし、それが逆にあなたの毛髪を傷つけているかも知れません。正しいシャンプーの仕方でも髪を守りましょう。

### 髪の汚れを洗い流すだけにしてませんか

髪のコホリやニオイだけならお湯だけで洗い流すことはできます。が、毛髪のためには地肌を清潔にしなければなりません。毛穴をふさいでいる皮脂をしっかり洗い流しましょう。

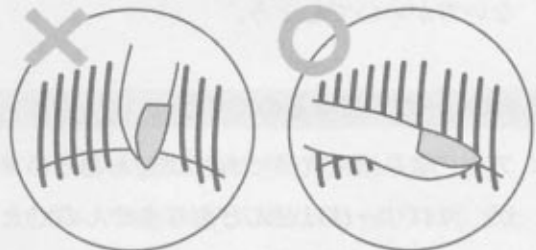
リンスやトリートメントは地肌に使う物ではないので、頭皮につけずに髪にしみ込ませるように使いましょう。くれぐれもせっかくキレイにした毛穴をふさがないように。

シャンプー剤も自分に適した物を選びましょう。市販されているものはほとんど「ラウリル硫酸ナトリウム」という成分が入っています。これはたん白質変性作用と言っているいわゆる薬品火傷になりやすい成分なのです。シャンプーで頭がかゆくなった、と言う方のほとんどはこれが原因です。そういう方はできれば、洗浄力は落ちますが無添加の石鹸を使用するといいでしょう。

#### 1 毛髪のコホリなどをお湯で洗い流す



#### 2 地肌の皮脂を落とすためにシャンプー剤でていねいに洗う



※ツメの先ではなく指の腹でマッサージするように。

#### 3 しっかりシャンプー剤を流したあと、リンスまたはトリートメントを毛髪につける



※日常的に傷んだ髪の表面をリンスが覆うので、髪がなめらかになります。

#### 4 タオルドライで水気を取ってから弱めのドライヤーで乾かす



※ドライヤーの前に、まずはやさしくタオルドライをします。ゴシゴシこすらないように。

# アミノ酸・たん白栄養補助食品を試してみよう

アミノ酸・たん白栄養補助食品を実際に摂取しようとするといろいろと出てくると思われる疑問をまとめました。より効果的に利用できるようになるでしょう。

## 1.アミノ酸・たん白栄養補助食品にはどのような栄養素が含まれているんですか。

人の毛髪である成分、たん白質つまりシスチンと言うアミノ酸を主体として各種のアミノ酸およびミネラル、ビタミンを配合し、まさに理想的な栄養のバランスになっています。ですから、育毛のためだけでなく、健康のための栄養補助食品としても摂取できます。

## 2.どのように摂取すればいいのですか。

市販品でいろいろな増毛食品が発売され始めていますが、アミノ酸系の食品を選ぶと良いでしょう。商品により摂取の仕方は違いますが表示に従って使用することをおすすめします。

食事のように消化力が低下して思うようにアミノ酸を摂取できなかったり、加齢とともに吸収しにくくなるようなことはなく、すばやく吸収されます。

また、食品に含まれるたん白質は、体内に入ると90%ぐらいしか吸収できませんが、アミノ酸・たん白栄養補助食品なら効率よく吸収できます。

たとえ多く摂りすぎても、いらぬ分は尿として排出されるので安心です。

ただし、生まれつきアミノ酸代謝異常の方や、腎臓の悪い方などはあまり大量にアミノ酸を摂らない方がいいでしょう。

## 3.カロリーが気になるのですが。

アミノ酸系増毛食品であれば3gあたりのカロリーは10~30kcalです。商品により違いはありますが、カロリーはほとんどありませんので太る心配はありません。かえって、同量の栄養素を通常の食事で摂取するより、カロリーは大きく抑えられます。

## 4.アミノ酸・たん白栄養補助食品を長期間摂取し続けた場合、副作用の心配はないですか。

アミノ酸・たん白栄養補助食品は通常の食事と同様に考えればわかりやすいでしょう。これは食品ですので副作用の心配はありません。ビタミンを除いた原材料の全てが、また、その他の配合成分も普段口にしていない食物由来の天然物ですので、安心してお召し上がりいただけます。

まれに卵や大豆のアレルギーのある方はアレルギー反応がでる場合があるかもしれません。ご使用をひかえてください。

## 5.長期間摂取し続けるとその効果が下がったりしないですか。

そんなことはありません。アミノ酸などの栄養素は日々消費されていきます。

育毛に必要な栄養素を十分に摂って、できるだけ長く摂取し続けることが大切です。





## 6.アミノ酸・たん白栄養補助食品はすべての人に効果がありますか。

モニターの結果では、約60%の方々に良い結果が現れていますが、個人差があると思われます。しかし、長い年月をかけて薄くなった毛髪は、同じくらいの年月をかけて再生するのが理想です。根気良く摂取し続ける事をお勧めします。

## 7.どの位で効果が現れますか。

体質、体型、年齢、コンディションなどにより異なりますが、早い方なら3ヶ月程で手応えが感じられます。ただ、効果が現れるのには個人差がありますので、神経質になりすぎずに焦らず気長に取り組んだ方が成功しやすいでしょう。あまり神経質になると、それがストレスとなりかえって血液の循環に悪影響をおよぼし、毛母細胞まで栄養が届かずに効果が薄れてくる可能性があります。

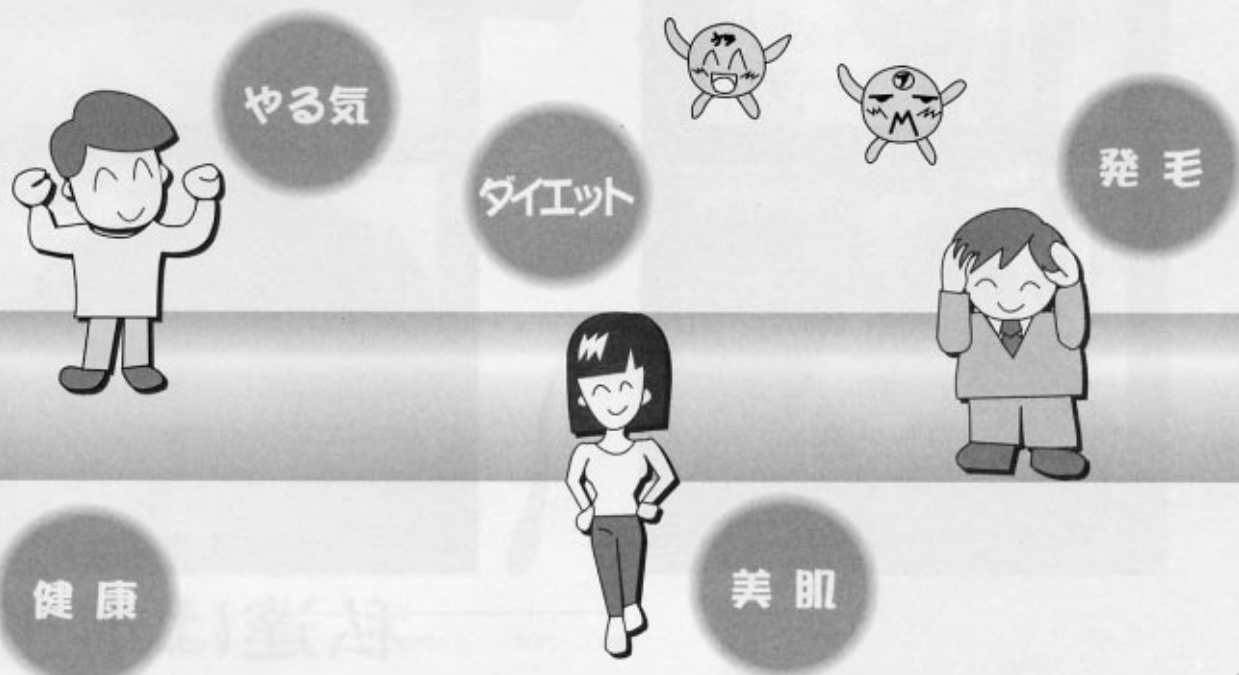
## 8.どの位摂取し続ける必要がありますか。

コンディションを整えて栄養が充分に取り入れられ、毛母細胞が活性化するまでの真の育毛に達するまでには、8ヶ月～1年ぐらいの時間は必要でしょう。

## 9.アミノ酸・たん白栄養補助食品の効果をあげるために、他に注意することがありますか。

いくら優れた効果があるからと言っても、アミノ酸・たん白栄養補助食品だけに頼ってしまうのは問題です。日頃からも日常生活で少し気を付ければ（P5参照）、栄養補助食品との相乗効果はさらに期待できます。頭皮や毛根だけを気にするのではなく、内臓や食生活、生活環境のことも良く考え、全体的に改善していく必要があります。

**アミノ酸パワー!** 様々な効果を得られるアミノ酸をちゃんと摂取しましょう!



# アミノ酸・たん白栄養補助食品で

実体験者の驚きの結果をご本人から報告します

モニターテスト ビフォー・アフター

**1ヶ月で!**

愛知県在住  
Fさん  
53歳

私の場合は、たったの1ヶ月程でこんなに生えてきました。育毛剤だけでなく脱毛症にいいことなら何でも試してきましたが、これまでの方法では考えられない結果です。今ではもっとふさふさです。本当にあきらめなくてよかった。



**3ヶ月で!**

長野県在住  
Nさん  
42歳

たった3ヶ月でこんなに変わるなんて驚きです。最初は頭頂部の地肌が丸見えで、その上細くて癖毛でした。この先もっと薄くなると心配していましたが、もう大丈夫です。髪質も太くてまっすぐになってきています。1番喜んでくれているのは奥さんですね。



私達は本当に

# 本当に髪が生えてきた！

毛髪に必要な栄養素(レシチン・乳ペプチド・ビタミン・ギムネマ・クチナシエキス末等)を含む栄養補助食品を摂取した方々の実際の喜びと驚きの結果をご紹介します。

**6ヶ月で！**

体験者  
Aさん

最初はトップとサイドが区別できました。かつては薄い所を隠そうとトップを伸ばしていましたが、6ヶ月でこんなに自然に増えてきました。しかも白髪の中に黒髪も生えてきたのです。これは本当に嬉しい実体験です。



**6ヶ月で！**

体験者  
Bさん

だんだん髪が薄くなるにつれて心も沈みがちになっていました。が、6ヶ月後のこの変化を見てください！これはもう、うれしい変化です。自分の身体の中にパワーを感じます。心も明るくなりました。



**驚いています!!**

※効き目には個人差があります。

「式吉」の天竺地獄の日本

ひるがき(国文学研究資料館)・学芸春秋(学芸春秋)・角川学芸春秋(学芸春秋)・角川学芸春秋(学芸春秋)

本書は、著者が長年にわたって研究してきた「式吉」の天竺地獄の日本について、その背景と経緯を詳しく解説している。式吉の天竺地獄の日本は、その独特の世界観と、その時代背景をしっかりと理解することが、本書を通じて可能となる。



著者ご紹介

医学博士 笹瀬晃弘 ささせあきひろ

1958年 京都府に生まれる。  
神戸大学医学部 入学・卒業後医師免許取得。  
神戸大学大学院 医学研究科博士課程 入学・修了後医学博士号修得。  
神戸大学 医学部附属病院 皮膚科 入局。  
ニューヨーク医科大学 免疫生物学教室にて共同研究。  
その後医療法人 愛仁会 高槻病院 皮膚科 医長  
兵庫県立 加古川病院 皮膚科 医長  
日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医 修得。  
1993年 ササセ皮膚科(大阪市淀川区)を開院し院長、さらに医療法人 晃有会を設立し理事長となる。

*S Dr.Sasase* スキンバイオ研究所

髪は必ず生きかえる! 定価¥300  
2002年9月1日 発行

著 者 ● 笹瀬晃弘  
発 行 者 ● 松村信人  
発 行 所 ● 澀 標  
〒540-0036 大阪市中央区船越町1-6-2アズタビル403  
電 話 ・ FAX.06-6944-0869  
印刷・製本 ● 日本データネット株式会社