

安心できる楽しい育児

平成30年12月25日発行 第53巻 第12号
(毎月1回25日発行)昭和41年1月25日
第3種郵便物認可

月刊

赤ちゃん&MAMA

パパも読んで

2019

1

Since 1965 | www.akamama.co.jp

Happy
New
Year!!

特集

ほったらかしでも
貯まる!

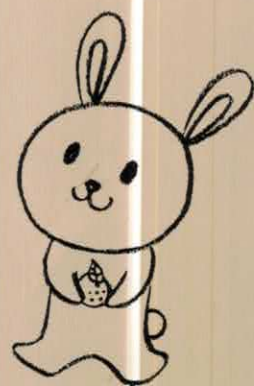
ラクチン 家計管理



赤ちゃん からだ 健康
せきの病気
すこやか赤ちゃん
冬の感染症対策

Mama's Care
産後ママの健康を
守るには

パパの健康相談室
毛髪の悩み



ママも役立つ!

パパの 健康相談室

毛髪の悩み

男性に起こる抜け毛の 代表格AGAとは

抜け毛には病気によるものとそうでないものがあります。病気ではない抜け毛の代表的なものは、男性に起こるAGA（男性型脱毛）です。

頭髪の成長期は、正常時には2～6年ほどですが、AGAでは数か月から1年すると抜けてしまいます。抜けた毛穴からは3～4か月たつとまた生えてくるのですが、成長期がどんどん短くなっていくので結果的に毛の本数が減り、全体が薄くなってしまいます。

AGAは、男性ホルモン（ジヒドロテストステロン）が頭髪の毛根に作用し、成長期を短くするために起こります。そこで、毛根でのこのホルモンの産生を阻害する内服薬（成分名フィナステリド、デュタステリド）がAGA治療薬として使用されています。効果は人によりますが、AGAが進行して毛根が退化してしまう前に始めたほうが、効果は出やすいといえます。

現在、AGAの治療で推奨度A（*最も推奨できる）とされるのは、この内服薬と、市販の塗り薬「ミノキシジル」です（保険

適用ではありません）。

悪化させないためには 頭皮の血流を改善する

白髪は、毛髪の生成工場である「毛母細胞」で、色素を作るメラニン細胞が壊れたりして、色素が供給されなくなることで起こります。

しかし、その詳しいしくみはまだわかっていません。このため、白髪を防いだり、白髪を再び黒くする医療技術は、今のところありません。

薄毛、AGA、白髪は、遺伝も関係するとされますが、はっきりとはわかっていません。また、薄毛や脱毛は、生活習慣の影響も見逃ごせません。

頭皮の血流が悪くなると、毛根にも栄養が行きません。シャンプーや頭皮のマッサージ（スカルプケア）で、毛穴の脂分をとることは大切です。

また、デスクワークでパソコン画面を見ている時間が長く、肩こりや眼精疲労のある人は、頭皮の血流も悪くなります。血流をよくすれば抜け毛が改善するとはいえませんが、悪化させないためにはこうした生活の見直しも重要です。

抜け毛や白髪が ふえてきました… 対処法はありますか？

円形脱毛症の多くは 改善する

病気としての脱毛「円形脱毛症」は、毛根に対して自分の免疫系が攻撃してしまう「自己免疫疾患」と考えられています。ストレスが原因といわれますが、その場合、髪が丸く抜けはじめた6か月以内に強いストレスを感じるがあったのかもかもしれません。

普遍的な病気での国でも、人口の1～2%にみられるとされています。

ステロイドの内服や塗り薬、光線療法など、治療法はさまざまで保険適用です。多くの場合はよくなりますので、あわてずに皮膚科を受診してください。

※「男性型および女性型脱毛症診療ガイドライン2017年版」日本皮膚科学会によるAGA治療の推奨度。なお、フィナステリド、デュタステリドでは、性欲減退、勃起不全などの副作用が10人に1人程度で現れるとされています。



藤本 智子
TOMOKO FUJIMOTO

皮膚科専門医。池袋西口ふくろう皮膚科クリニック院長。浜松医科大学医学部医学科、東京医科歯科大学大学院修了。東京都立大塚病院皮膚科医長などを経て2017年クリニックを開院。日本皮膚科学会、日本皮膚免疫アレルギー学会、日本発汗学会、日本ボツリヌス治療学会等所属。多汗症や腋臭症など汗の疾患にも詳しい。