

# Dr.伊藤の育毛アドバイス

30代～40代の女性へのアドバイス



## 30代～40代の女性へのアドバイス

### 1. 『30代・40代女性の脱毛の根本的要因』

30代40代の結婚している女性に共通して言えることは、出産によってそれまでの生活パターンが大きく変わってきたということです。結婚直後はご主人と二人の生活リズムでよかったものが、出産後からは赤ちゃん中心の生活に変わっていきます。最初のうちの夜泣きは3時間ごと、その後も4時間おきに授乳やオムツの交換など、それだけで産後の体と神経はへとへとになり、寝不足によって自律神経のバランスを崩してしまいます。

この時期、育児への家族の理解や協力が得られ、母体の回復に神経を使ってくれたり、栄養や休養を十分に取らせてもらえればよいのですが、現実にはこのような奥様はまれと行ってよいでしょう。見知らぬ土地に嫁入りして、ご主人の愛情だけが頼りの生活も、昼間は当然ながらご主人は仕事。ご主人の家族とも一緒に暮らさなければならぬかもしれませんし、日中は、姑と二人きりということもあるでしょう。結婚してご主人の家族ともやっと打ち解け、ホッとしたところへ妊娠。しかし初めての体の異変による不安感をご主人にもわかってもらえず、それを訴えようにもご主人は仕事が忙しく帰宅はいつも夜遅い。そして、帰ってきても話を聞こうとはしない、そんな経験をしてはいないでしょうか。

新しい生命が生まれる、自分たちの子ができた、まだ見ぬわが子を想像して希望に燃え、食事に気を使うようになるなど、本来なら一番うれしい時はずです。しかし、女性たちはなぜか妊娠すると不安がよぎるといいます。それは社会環境から家庭環境、経済的なことからくる不安であり、ましてや仕事をもっている女性なら男性には到底理解できない大きな悩みとなることでしょう。

あるいは結婚しても子供ができなければ、それはそれで夫婦関係から家族関係にまで問題が起きる場合がありますし、また、結婚をしなければ気軽にいいわ、ともいえません。最近では嫁姑問題を嫌がり、両親と別居して夫婦で生活する人たちが大変多くなりました。しかしその結果、育児や料理の重要性が薄れたり、家族間の対話によって得られる生活上の知識や知恵が、途絶えることにもなっていました。先人の知識や知恵を得られずに育児や家事をするということは、何をしても緊張感や失敗が伴いがちです。こうした核家族化によって起こる弊害は、その中で育った現在の青少年たちの、犯罪や非行、異常行動などに、さまざまな形で現れてきています。

こう見てくると、子供を持つ現代の30代40代の女性とはいかに過酷な年代層なのか、ということがよくわかります。子供に関して言えば、育児、教育、しつけ、受験、そして社会人として送り出すまでの親としての責任。社会環境で見れば、地域や隣近所との付き合い、学校との協力会合、夫の転勤による転居、社宅の問題といった、母親として妻としての負担。その上に炊事、洗濯、掃除などの日々の家事があり、女性がいかに神経を休める暇もなく働き、緊張を強いられているかがわかります。しかしこうした現状を、いったいどれほどの夫や子供が理解していることでしょうか。

30代40代の女性の脱毛の要因には、大きくとらえると以下の三つが考えられます。

その一つは、実は自分自身のための人生がなく、すべては家族の犠牲になっていて、努力が何も報われず、心と体が疲れてしまっているということ。そしてそれを癒す術を知らず、気づいたときには脱毛が始まっているというケースです。

また一つには、昔からの和風家庭料理をあまり作らなくなったことにより、栄養の偏りが起こっているのではないかと、ということです。そして食品添加物がいかに体や脳にダメージを与えるものかを知らずに、いつの間にかそれらを沢山とり、また本人だけでなく夫や子供にも外食をすすめたり、カップメンやハンバーガーを食べさせたりしているということです。こうしたことから自己免疫力や細胞の活性が衰え、その結果脱毛を引き起こしているのです。

もう一つは、生活のリズムの問題です。現在の30代40代はテレビの普及とともに夜型生活で育った世代でもあり、根本的に体内時計(体内リズム)が狂ってしまっている人が多いのです。深夜になっても眠くならないという人が多く、そのため成長ホルモンの分泌が少なくなって体の細胞活性もなく、結果として薄毛や脱毛を引き起こすというものです。

これらの生活は、すでに本来の生命活動ができなくなっている状態です。ストレスによって体はアドレナリンを放出し、自分の体を守ろうとします。アドレナリンは一時的にはストレスに対してそれなりの役割を果たしますが、ストレスが長期にわたり、かつ癒されることのない状態があると、常に分泌し続けることとなります。

アドレナリンは別名、攻撃のホルモンともいわれ、精神力を高め、肉体を強くしてくれるものですが、それが長期にわたると血液の血小板凝集作用が生じて、血液の流れを極度に悪くするのです。そのため、酸素や栄養素のほか、各種ホルモンをスムーズに必要な場所へ運ばれなくなり、体は疲れやすくなり、頭はスッキリとせず、何をするのも億劫になり、ますますストレスが溜まってしまいます。そうした状態のところには体内リズムの乱れが加わり、良質のタンパク質が十分にとれていない食生活をしていれば、事態はすでに悪循環です。

女性ホルモンバランスは、妊娠と出産によって女性ホルモンと黄体ホルモンの放出があり、自然の摂理とはいえ精神的にも肉体的にもとても不安定な10ヶ月から1年を過ごすこととなります。不妊症の治療やピルの服用によって合成ホルモンを取り入れると、より不安定な体や精神状態になります。このようなときに出産経験のある母親のもとで見てもらえるなら、どれほど心丈夫で楽になることでしょうか。

社会で働く30代40代の女性の場合は、とくに個人的な才能や資格をもっていない限り、男性中心の経済社会の中、結局自分の能力や努力は報われないままに、男性社会の犠牲となって、ただ神経と肉体をすり減ら

すだけの仕事を強いられることになっているようです。

テレビの普及から40年、それまではラジオや雑誌しか身近な娯楽がなかったため、大人も子供も午後8時か9時には寝ていました。そして朝は午前5時か6時には起きていました。このような生活を続けていれば体内リズムは乱れることなく、子供にもだいたい3歳くらいまでに体内時計のスイッチが入っていたのです。ですから、今40歳以上のほとんどの人は体内時計のスイッチが入っており、体内リズムの狂いによる脱毛の心配はありません。ところが40歳以下の人には、この体内時計の狂いによる脱毛が今大変多くなっているのです。

30代40代の女性の役割はとても重要で、家庭においてはそれが実に顕著です。家庭では母親が健康で明るく輝いていないと、その家庭は決して幸福を感じることはできません。母親が病気だったり精神的に悩んでいたり、怒ってばかりいて愚痴をこぼしていたら、家族はあっという間に破壊してしまうのです。しかしそんなに大切な存在でありながら、日本の女性はあまり幸福ではないようです。なぜなら、脱毛や薄毛で悩み苦しんでいる女性たちの多くは、脱毛の相談に訪れるのも、育毛の相談に訪れるのも、育毛のヘアケアに訪れるのも、ほとんどが一人で訪れるのであり、家族には内緒でヘアケアをしているからです。

育毛のケアをしていることが家族に知れると離婚になってしまう、という人もいます。また、姑が家計を握っているために自分では何も買えず、世間体が悪いという理由で働きにも出してもらえない、という人もいました。事実、今までに何人も女性のたちが夫や姑の強い反対にあい、育毛ヘアケアを断念しています。ここにも根本的な原因があり、現代女性の、とくに30代40代の女性たちの悲しみと苦しみの声が聞こえてくるのです。

愛情のない家庭が増加し、離婚となって、子供は非行に走っています。今まで専業主婦をしていた人にとっては、離婚をしたらその日から生活に困ることになります。昔の人は世間体が悪いという理由で、なかなか離婚もできませんでした。では現代はどうでしょう。女性が学歴をつけたとはいえ、それでも自立や自活はなかなか出来ません。これからは、結婚するしないにかかわらず、女性もいろいろな資格を取得するべきだと思います。そしてたとえパートであっても実社会と関わり、そのライセンスを活用し、それを武器として自分の人生を守り、主体性をもった生き方をすることが重要なのではないかと思います。

結婚は相手に隷属することであると考えたり、相手の家族の犠牲になることが良い嫁や妻であると考えたことはおかしいのです。自分が好きな人と一緒にいる、幸福な生活を営み、家庭を作っていくことが結婚であるはずですが、妻の幸福をまず第一に考えない夫と一緒にいることが間違っているのです。その間違いに気づいたら、早く離婚をしてやり直すことです。その根本的な考え方を直さないと、この先、病気やケガをしても、その家族は誰も助けてはくれません。子供とよく話し合い、何が本当に求める幸福なのかを考えていただきたいと思います。

## 2. 『喫煙が及ぼす髪へのダメージ』

喫煙による体のダメージが声高に叫ばれるようになり、禁煙を実行する人が増えてきています。中高年の男性は禁煙者が多くなりましたが、それでもまだまだ街中で喫煙する人は多く見かけますし、その中には女性の喫煙者も少なくありません。

タバコには肺がんや動脈硬化を引き起こす要因があるとされ、ニコチンやタールなどの有害物質が肺に付着して、酸素交換を悪くするといわれています。酸素の供給がよくないと内臓の各器官への栄養が不足することになり、まして毛根のような抹消の血管には、ますます栄養分が行き渡るのが難しくなるのです。

毛根に栄養が行き届かないと、髪は本来の美しいツヤを保つことができません。喫煙が体内のビタミンCを壊すことは周知の事実で、皮膚の弾力やみずみずしさが失われて肌が荒れるのと同時に、頭皮もダメージを受けます。毛母細胞が働かなくなるために、髪の毛が細くなってツヤがなくなり、切れ毛になるケースが多いのです。喫煙によって頭皮の層は薄くなり、毛根がつぶれて楕円形になると、一本一本の髪の毛はウェーブが出るように変形していきます。こうなってしまうからではもう治せません。

正常な人なら一つの毛根から2~3本の髪が出ていますが、この状況になると一つの毛根からは一本の髪の毛しか出ず、しだいに髪全体の量が減ったように感じられ、事実、髪は薄くなっていくのです。これは活性酸素を体内に発生させ、毛母細胞を破壊します。

タバコは、かつて男性の狩猟や儀式などを行う際の、鎮静作用や麻酔作用のような役割で用いられていたものですから、本来、女性が喫煙した場合の体へのダメージは、男性が受けるダメージの倍以上になるといわれています。

また、タバコには血管を収縮させる作用があるため、妊娠中の女性がタバコを吸うと、胎盤を通して赤ちゃんに酸素を供給することが出来なくなる場合があります。これによって未熟児が生まれたり、死産するなど、大変な結果を招いたりしてしまうことにもなるのです。

タバコの害は、吸っている本人の問題だけではありません。タバコの煙は本人が吸い込む「主流煙」の害よりも、タバコの先端から立ち上る「副流煙」の害のほうが大きいといわれ、夫が喫煙者である場合、その妻が肺がんになる率の、およそ2倍であるという調査結果も出ています。

アトピーや自己免疫疾患という、とても治療の難しい難病と呼ばれる病気が増えていきます。タバコにしみ込ませた合成香料やタバコを包むアンモニアの紙が不完全燃焼するときの煙は、実はニコチンよりも怖く、このような難病の原因とも考えられているのです。

タバコは血流を著しく悪くします。頭皮温を測っていると、タバコを吸うことで皮膚温がまたたく間に下がるのがわかるのです。その一つの例として、タバコを吸う円形脱毛症の人の場合、回復がとても遅く、通常

の倍以上の時間がかかってしまう、ということになるのです。

また、タバコの発がん物質は皮下脂肪中に蓄積されます。内臓にも蓄積されますが、特に女性は皮下脂肪が多いため、発がん物質の蓄積率が高く、喫煙によって着実に発ガン体質になってしまうのです。

皮下脂肪には、このほか食品ケミカルの有害化学物質や合成香料・合成着色料なども蓄積されますが、これらはアトピー皮膚炎の元凶です。これらが毛母細胞に蓄積されると、ひどいカユミとともに毛乳頭が自己免疫力の作用で、リンパ球や白血球、活性酸素などによって破壊されます。その特徴は、本来は丸いはずの毛根が欠けたようになっていたり、頭皮が赤みを帯びているということです。そして手で少し押さえてみるとブヨブヨとしています。

最近特に、このような頭皮の人が増えています。40代からの女性に多く見られますが、喫煙している人の場合は、30代の人にもみられるのです。さらには乾燥毛と、ダイエットによって栄養が髪に行き渡っていない状態と同じように、ツヤのない細かく縮れたような毛質となっています。

女性の喫煙率の増加という傾向が、薄毛・脱毛に悩む女性の増加と比例していることが、こうしたことから見えてきます。

### 3.健康な体づくりのために、あきらめずに便秘を解消する

スムーズな排便は、健康な体のためにとっても重要なこと。ところが女性には便秘の悩みをもつ人がとても多いようです。いつまでも便が出ないと、腸内が異常腐敗するもとなり、吹き出物や肌荒れ、さらには大腸ガンやその他のいろいろな病気を併発しやすくなります。またいつもの便秘だからとそのままにして、単純に片付けてしまっただけではいけません。日頃の食事や生活全体を見直していくことで、便秘は治せるのです。

便秘を解消する為の自然療法を以下に記しますので、安易に便秘薬を服用したりせず、自然にスムーズな排便ができるよう、心掛けてみてください。

- ・ 前日のうちにコンブ水をつくっておき、毎朝飲む。  
(コンブ水の作り方・コップ一杯のミネラルウォーターの中に枚状チューインガムの大きさに切った乾燥コンブを1~2枚入れて、夜のうちに冷蔵庫の中に入れておきます。そのコンブ水を朝食前に飲んでください。)
- ・ 三食きちんととり、食事を抜いたりしない。
- ・ 暴飲暴食をしない。食事は腹八分目にとどめ、満腹するまでたべないこと。
- ・ 天ぷら油やサラダドレッシング用のオイルは、オリーブオイルを使用する。
- ・ 動物性タンパク質(特に肉食)を控え、食物繊維の多い野菜を多くとる。
- ・ パン食より、米を主食にする。
- ・ 毎日、20~30分の散歩をするなど、軽い運動を行う。
- ・ 夜更かしをせず、早寝早起きの生活リズムを習慣とする。
- ・ 喫煙をしない。
- ・ アルカリ性食品を多くとる。
- ・ 毎日の入浴を習慣とし、浴槽では胸のあたりまで15分くらいゆっくり浸かる半身浴をする。

### 4.ストレスの抱えすぎは、髪トラブルの始まり

現代社会に生きる人々の多くが様々なストレスを抱えて生きてきています。私たちの日々の暮らしの中にはストレスの材料があふれ、外に仕事をもつ女性も、家事や育児に追われて家庭を守る女性たちも、実に様々なストレスを抱えているのです。

ストレスは私たちの体の色々な影響を及ぼします。極度のストレスで神経症になる場合もあります。これらの症状を総合して「不定愁訴」あるいは「自律神経失調症」とされてきました。それが、現在では「過呼吸症候群」や「ドライアイ」など、症状別に呼ばれるようになってきたのです。このほか「過敏性腸症候群」や「神経性胃炎」など、明らかにストレスが原因と思われる内臓の病気も増えています。

ストレスから起こる様々な症状は、自律神経とホルモンが影響しているといわれます。心身ともに正常に機能するには、自律神経とホルモンの関係がバランスよく保たれていなければなりません。その状態で初めて、人間は、体温の維持、食物代謝、免疫機能などのホメオスタシス(生体恒常性)を、正常に維持することができるのです。

この自律神経とホルモンのバランスは、髪健康にも大きく影響してきます。自律神経は血管を包み込むように分布しており、その神経が血管を収縮させたり拡張させたりし、血液の流れをコントロールしているのです。

血液は体の各臓器に栄養や酸素を送り届けるという重要な働きをしています。そのため、血液がスムーズに流れなくなると体に様々な障害が起きるのです。

たとえば、ストレスで自律神経が不安定な状態になり、頭皮の血管が収縮ぎみになったり、また、副腎髄質からアドレナリンが分泌され、血小板凝集作用によっても、毛根に運ばれなければならない血液の量が減り、髪に十分な栄養が届けられないこととなります。その結果、生えてくるのは栄養の不足した貧弱な髪の毛になってしまうのです。

ホルモンは各組織の活動を刺激し、体全体の機能を調整しています。そのため、脳下垂体ホルモンに異常が生じると、成長ホルモンに影響を与えて陰毛やわき毛が薄くなり、甲状腺ホルモンの機能低下で、髪の毛は柔らかくやせ細り、産毛のようになってしまいます。

髪の毛のトラブルの原因は様々で、複数の原因が重なって薄毛や脱毛という結果を招くのですが、その中でもストレスが占める割合は大きいといえます。現代社会ではストレスを避けて通るのは難しいことです。髪の毛

状態がよくないと気づいたら、まず、ストレスが原因となっていないか、何がストレスになっているのかを探してみてください。

### 5. 出産後の脱毛より、その後のストレスが原因の脱毛の方が心配

脱毛の悩みの相談の中には、出産後に大量に髪が抜けるようになったことを心配する声が多くあります。

妊娠中の女性の体は黄体ホルモンの分泌が活発になり、髪の毛周期のリズムが一時的に変化しています。そのために、通常であれば休止期に入って抜けるべき髪の毛が抜けずにそのまま成長し、出産を終えてホルモンの分泌が通常の状態に戻ったときに、一斉に抜けるようになるのです。

シャンプーのときなどに大量に抜けた髪の毛を見ると、誰もが驚いてしましますが、一度にたくさん抜けるのはそうした理由によるため、ほとんどの場合心配することはありません。妊娠中に脱毛する事はありませんが、もし、妊娠中に異常な脱毛があれば、それは体が何らかの大事なメッセージを出している、ということになります。

出産後脱毛のケアとしては、出産によって消耗したタンパク質やカルシウムなどの栄養を十分に補給し、そして休養を心掛けることです。栄養が行き渡るようになれば、抜け毛の量も減り、髪は次第に正常な状態に戻ります。

ただ、気をつけたいのはその後の問題です。妊娠中におなかの赤ちゃんに必要な栄養を与えてきたお母さんの体は、出産後には相当に体力を消耗しています。そして、完全にもとの体に回復しないうちから、慣れない育児や家事に追われ、また、授乳のために睡眠不足が続いている状況にあるかもしれません。最近は仕事をもつ女性が増えていますから、職場復帰への気持ちが焦りとストレスになっている場合もあることでしょう。

そうした様々な問題が新たな脱毛の原因になってしまうのは、十分に考えられることです。そして肝心な点は、このような状況から起きる脱毛は、先に述べた出産脱毛とは、違うものだということです。出産後いつまでたっても脱毛が続いていたりする場合は、別に原因があるかも知れません。その点を考えてみてください。そして、できるだけ早めに正しい手当をはじめられる事が大切です。

### 6. ストレス対策として癒しの時間をもつ

現代社会ではストレスを抱えずに生活する事はかなり難しいものですが、しかしそれを上手に解消していくことで、少しでも脱毛の原因となる大きな影響を避けることが出来るのではないかと思います。

以下に、ストレス対策をいくつか掲げますので、実行してみてください。

- ・ 趣味を持つ。
- ・ ヒーリングタイム（癒しの時間）を毎日2時間とる。自分だけの時間をもつことが大切で、そのためには何らかのリラクゼーションを生活の一部として取り入れる。たとえば、マッサージ、温泉（リラクゼーションバス）、香（アロマテラピー）、茶道・茶（ハーブティー）、音楽療法（ボディソニック）・音楽（アルファ波ミュージック）、ダンス、ヒーリンググッズの利用、そして時には旅行など、生活と切り離れた時間をもつ。
- ・ 毎日の入浴はとても大切なリラクゼーション。ぬるめのお風呂に腰までつかり、汗が出るまで10~15分間くらい入ったら、肩や首、ふくらはぎを揉む。
- ・ テレビは午後8時以降は見ない。
- ・ 夜はパソコンやゲームをしない。
- ・ 家庭に外の仕事をもち込まない。
- ・ 早寝早起きの習慣をつけ、午後10時までに寝る。
- ・ 朝の散歩を習慣づけ、日中は30分くらいは日光を浴びる。暑い日も日陰でよいので外に出る。
- ・ 読書の時間をつくり、仕事には関係のない趣味関係の本を読む。
- ・ 休日は出来る限り外に出て、自然に親しむ。
- ・ ペットを飼う。
- ・ 仕事中心の生活を改め、「自分の人生を楽しむ」ということを主体にする。

### 7. 『環境ホルモンと脱毛』

ホルモンとは内分泌器官が生み出す、指令を出すための様々な物質の総称で、最近話題になっている環境ホルモンとは、内分泌かく乱化学物質のことをいいます。

化学物質による影響は、妊娠中の子宮内で受けた場合は、神経や行動異常を起こし、さらには潜在的な能力を失うといわれ、脳性マヒや精神遅滞、学習障害、注意力散漫、多動症などが起きるといった報告があります。

私たちの体には、細菌やウイルスなどから体を守る防御システムが、絶えず働いていて、それによって健康でいることができると思われていました。しかし、98年12月に横浜市立大学で行われたマウスを使った実験では、母親マウスに注射したビスフェノールAという環境ホルモンが、胎盤、そして脳関門という二重防御を突破して、胎児の脳に侵入することが確認されたそうです。

また、北海道大学の研究では、妊娠中の母親ラットにビスフェノールAを65日間与え続けた結果、生まれたメスは離乳後の投与の有無にかかわらず、まったく投与しないものと比べて脳・神経の損傷レベルは、1.8倍にもなったそうです。

ビスフェノールAは、以前にドイツの研究機関によって、アメリカの缶詰から検出された、という内容がNHKのテレビで放映されていました。缶詰の内側に施されたコーティング剤がその原因で、ガンを増殖させるとの実験結果でした。アメリカ政府が、環境ホルモンの疑いがある86000種類をリストアップしたそうです。

人類が今までに作り出した化学物質は約1500万種類、そのうち約10万種類が商品として出回り、毎日2000

種もの新規化学物質が生み出されています。それらの中で安全性が確認されているものはわずか3%ほどだそうです。

こうした環境ホルモンを摂取しないためには、以下に述べる事柄に注意する必要があります。

- ・ 合成保存料、合成着色料、合成香料、発色剤（亜硝酸塩）、化学調味料などの食品添加物を含む、カップメンなどのケミカル食品は一切食べない。
- ・ 農薬を使用した野菜や果物を食べない。
- ・ 肉、米、オレンジ、リンゴ、グレープフルーツ、パイナップル、バナナ、マンゴー、トウモロコシなどの防腐・防カビ処理をした輸入食物を食べない。
- ・ 成長ホルモン剤を投与された牛乳を飲まない。飲み物は緑茶や民間茶を飲む。
- ・ 養殖魚介類を食べない。P C B 汚染された魚を食べた母親から生まれた子供には、知能低下、発育障害、呼吸器障害、生殖器異常、運動機能低下、認識能力の低下、免疫力の低下などが現れやすくなる。
- ・ 白米より、玄米や、ヒエ、アワ、キビ、ムギなどを玄米に混ぜた穀物食をとる。
- ・ 白パン、ジャム、マーガリン、ケーキ、スナック菓子、コーラなどをとらない。
- ・ 歯科医院で虫歯の治療をするときに、詰め物に環境ホルモンのフタル酸エステル、コーティング剤にビスフェノールAが使用されることが多いので注意。
- ・ 流産、不妊、早産、奇形、ガンなどを引き起こす可能性のあるダイオキシンの発生源となる、塩化ビニールを焼却しない。
- ・ 住宅はコンクリートではなくスギやヒノキなどの木造に。インテリアなども木製品にする。
- ・ 建材には、神経を冒す有機リン、ホルムアルデヒド、有機溶剤などを使用した化学建材を用いない（防虫畳、防ダニ抗菌カーペット、塩ビ壁紙、フローリング合板、合板本棚などに注意）。新築5年以内のマンションや住宅は、昼中はいつも風通しを良くし、夜は室内の化学物質を吸着し無毒化する空気清浄機を使用する。
- ・ 塩素の入ったプラスチック製品は使用しない。燃やさない。
- ・ 焼却場近くでとれた野菜は食べない。変な匂いのする場所は特に危険。
- ・ 埋め立て処分場の近くの井戸水は飲食には使用しない。
- ・ 道路沿いの家は空気清浄機を使用する。

## 8.性的指向や性行動にまで影響を及ぼす人工エストロゲン（環境ホルモン）DES

このほか、人工女性ホルモン剤の合成エストロゲンの使用は、免疫疾患、脳や脳下垂体の異常、発育障害、不安感、拒食症、強迫神経症、重度のうつ病等を引き起こすほか、過剰なエストロゲンの使用では性的指向にまで影響が現れるといわれます。これは、人工エストロゲンの影響を出生前（胎児のとき）に受けると、その女性は同性愛指向になったり、性格が男性化したりするということです。最近の若い女性の行動や物の考え方を見ていると、確かに男性のように積極的な行動に出ています。女子プロレスや柔道などのスポーツの世界では、その体型もさることながら、考え方もがまさに男のようです。そして素敵な男性がいれば、女性の方から積極的にラブコールをしています。それに引き替え男性は消極的で、女性からの誘いを待っていたり、声をかけられるのを喜んだりしているようです。

20年以上前までは、こんなことは考えられませんでした。しかし、ことはそう笑って済まされないところまで来ています。ちょうど20年くらい前までは男性の若ハゲが異常に多かったのですが、ここ5年間くらいは男性の若ハゲが激減して、著しい薄毛や額がハゲ上がった若い女性の増加が特に目立ってきているのです。これは明らかに女性の男性化であり、男性ホルモン過多の現象による環境ホルモン（化学物質）が、女性ホルモンバランスを崩しているものと思われる。

女性の若ハゲは、今後さらに顕著に現れてくると思われる。また、女性の犯罪が暴力的になってきて、子殺しや夫への暴力、育児放棄といった大きな社会問題となるのは、もはや時間の問題といっていいいでしょう。

なお、性ホルモンかく乱は、神経ホルモンであるセロトニンの減少を招きます。セロトニンは電磁波被曝によっても起こり、セロトニンの分泌が減ると、うつ病になったり、自殺するようになるといわれます。不安や抑うつ性は外から一見ただけではわかりません。神経性の病気が化学物質や電磁波の影響もあるということを感じておいて下さい。

さらに、カップメンなどに使用されている容器のスチレン樹脂（スチロール）は、環境ホルモン、神経毒物、発がん物質の三つの危険をもつものです。食品としても問題のあるカップメンですが、容器もまた安心できるものではないようです。

## 9.恐怖のカップメン

平成10年4月4日に、テレビ朝日の「ザ・スクープ」という番組で、カップメンのスープに含まれるフタル酸エステル濃度を公表していました。

フタル酸エステルはプラスチックなどの可塑剤に使用されているもので、プラスチックを型に入れて固めるために使用されているものです。カップメンの騒動についてはテレビや新聞などで大きく取り扱われていますから、皆さんもよくご存知のことと思いますが、カップメンの組合は、環境ホルモンのスチレンモノマーはでない、と新聞に嘘の釈明広告を出していました。その後、船瀬俊介他著「買ってはいけない」が出てから材質を変えたようですが、もうすでに私たちは40年以上も前から、多摩川の700倍の1100PPbという、ケタはずれに多いフタル酸エステル（環境ホルモン）を飲んできてしまいました。

若い男性の精子が激減し、不妊症にいたるまで精子数が減り、なおかつその少ない精子も元気がなかったり、奇形であることが多いといわれています。思えばそれ以前に川や池で異常に背骨の曲がった魚や、手足の数が多いいカエルなどが見つかっていました。そうした自然界からの警告を私たちの何ら受け止めもせず、放置してきたのです。環境汚染の怖さを、私たちの体の健康を代償として知ることになってしまいました。そしてそれは、まさにこれから目に見えて私たちを苦しめることになっていくのです。

今更カップメンを食べなくなったところで、それで済むでしょうか。脳を侵され、ホルモンのバランスを完全に崩された人々に対する健康調査も検査も、国は何ら対策を打ってはいません。若者の犯罪は凶悪化し、低年齢化しています。自己中心のエゴの固まりのような、ものの考え方や行動、この根元にこのようなカップメンやケミカル食品の汚染があるのです。

同じ「ザ・スcoop」では、スチール缶飲料からも、環境ホルモンのビスフェノールAを330PPb検出したと放映していました。多摩川の水のビスフェノールAは1.7PPbですので、缶コーヒーなどはその200倍の量を含んでいることとなります。スチール缶詰類もみな同じように、缶の内側にコーティング剤として処理されており、ビスフェノールAが出ています。アルミ缶も保存には向きませんが、これで、スチールだから安全とはいえなくなりました。結論を言えば、長期保存は必ず何らかのリスクを負うということです。とくに化学物質や化学の力を利用することは、便利な反面、大きな危険と代償を払うことになるのです。

このほか、水道水の塩素殺菌で生成されるトリハロメタンは発がん物質として知られるようになりましたが、これも環境ホルモ的な作用が疑わしく、水道の水を飲むと流産の危険が1.7倍にもなるといわれます。最悪の環境ホルモンの一つであるダイオキシンは甲状腺ホルモンの低下をもたらし、胎児や幼児が汚染されると重大な知能障害を伴います。また、多発性化学物質過敏症は、心身症、うつ病、パニック発作、さらに気管支喘息、過敏症大腸炎などを引き起こすのです。水道水は飲まないようにしましょう。

以上のように、様々な面で環境ホルモンの汚染があることを理解していただけたと思います。

私たちの体内には約80種類ものホルモンがあり、それは副腎、消化器官、生殖器など、七つの臓器から分泌されており、そのほか血管や各細胞からも分泌されています。これは生体のホメオスタシス(恒常性)を保つためのもので、内分泌系ホルモン、神経伝達物質、免疫系サイトカインのすべてを、ホルモンとして、最近のホルモン学ではとらえているようです。環境ホルモンは、これらすべてに影響を与え、狂わせてしまう物質なのです。 \*参考資料 「環境ドラッグ」船瀬俊介 築地書館

## 10. 『靴擦れ性脱毛について』

脱毛は人それぞれに原因も症状も異なり、それによって脱毛の種類も違います。その中でも30代40代の方に、根本的なところで比較的多くみられるのが「靴擦れ性脱毛」ではないかと思えます。

靴擦れ性脱毛の特徴は、頭皮が乾燥性で皮脂分泌がほとんどなく、毛根が鳥のくちばしのように先細っています。毛質も乾燥毛の方が多く、そのために傷みやすく薬品にも弱い場合が多いようです。乾いたフケが多く出るのも特徴で、カユミを伴いますが、炎症を起こしているわけではありません。しかしそのままにしておくと、やがて徐々に薄くなっていき、全頭的に脱毛してしまいます。

また、靴擦れ性脱毛は、肌が白く、肩が凝りやすい、手足がつったりシビレがある、という体質の方に多く見られるのも特徴です。このような症状は、血液の流れが悪かったり、体のどこかで血液が滞っていたり、血液中の酸素不足や栄養不足、血液成分の異常などによって起こります。

では、肌が乾燥するとは、どのようなことを意味するのでしょうか。乾燥と聞けば誰もが、水分が足りないから乾燥するのだと思われることでしょう。しかし、これでは本当の答えにはなっていません。乾燥肌かどうかは、肌の水分を保護するための、皮脂膜という弱酸性(PH5.5~6.5)の皮脂があるかないかで決められるもので、また、皮脂の新陳代謝や活性が衰えている時などにも乾燥肌になることがあります。

肌が乾燥する第一の原因は、まず老化による可能性が考えられます。女性の肌は30歳を過ぎる頃から、あるいは出産後からも、急激に衰えていきます。若い頃から丁寧に顔や体に美容液や栄養クリームを塗って手入れをしている方でも、頭皮にまで栄養補給を考える人はほとんどいません。

第二の原因は、毎日の洗髪に、石油系合成界面活性剤入りのシャンプーや、脱脂作用の強いアルカリシャンプーを使用している、ということです。髪を健康の為に望ましくないこれらのシャンプーを使用しながら、さらにコールドパーマやヘアダイなどの薬品や、頭髪化粧品の長期使用によって、頭皮の角質異常は確実に起きてしまうのです。

そうした靴擦れ性脱毛の方の為に育毛ヘアケアシャンプーを開発していますので、それをご使用くださる事が大切です。

第三の原因として考えられるのは食生活の問題、第四に体の健康の問題、第五には環境からの影響が考えられます。

## 11. 『体内リズムを保つための睡眠』

現代人の生活は、様々な場面で体内リズムを狂わせる要素がたくさんあります。そのような環境下で私たちが健康を維持していくために、最も身近で有効な方法が睡眠です。睡眠は体と心のリズムの修復タイムともいえます。

睡眠は必ず8時間でなければいけないということはありません。問題は睡眠の量ではなく質です。例えば思春期の子供にとって大切な成長ホルモンは1~2時間おきのリズムをもち、その60%が寝ている間に分泌されます。最も多く分泌されるのが寝入りばなで、その後一晩に3~4回繰り返し分泌されます。眠りは、浅い睡眠、入眠、深い睡眠の順でつづき、深い睡眠はおよそ90分の決まった周期でおとずれます。成長ホルモンは

この深い睡眠のときに分泌されるのです。

たとえば夜 11 時頃に寝る人は、夜中の 1~2 時頃に成長ホルモンが最も多く分泌され、その後 1~2 時間おきに分泌が繰り返されます。しかし、夜中の 1~2 時頃に寝る人は、分泌のピークは 3 時頃に大きくずれ、それ以後の分泌回数も減ることになります。朝方になって眠りが浅くなると分泌量もへり、一晩の分泌ホルモンの総量も著しく減ってしまうのです。

理想的な眠りは、深い眠り（ノンレム睡眠）を十分に確保し、浅い眠り（レム睡眠）から目覚めへとスムーズに移行することです。深い眠りと浅い眠りのリズムは 90 分ごとですから、3 時間で 1 サイクルとなり、その 2 倍の 6 時間あればよいこととなります。逆に 9 時間以上の長い睡眠は、浅い眠りや中途半端に目覚めた状態が続くことになり、質の良い眠りとはいえません。

人間の体は、午前 0 時から 4 時までが最も眠りに入りやすい状態となり、なかでも最も眠りが深くなるのが午前 0 時から 2 時までです。この時間帯は血圧も下がりますが、副交感神経の働きでその血流量は最大となり、脳へのエネルギー補給を行います。つまり神経疲労の場合はこの時間帯に安眠を得ることが、最も重要なことなのです。

ところが、もし時間を 1 時間ずらして午前 1 時に入眠すれば、脳の疲れが完全にはとれず、翌日は体が重く、体温の低下をもたらしています。これによって体はけだるく、気力が出ず、といった悪循環となるのです。理想的な眠りを得るためには、遅くとも午後 10 時頃には床に入り、午後 11 時前には消灯する習慣をつけるようにしましょう。

遅くまでテレビを見ているのもよくありません。夜の交感神経の使いすぎは自律神経のバランスを崩し、副交感神経が働かなくなって安眠が得られなくなります。夜眠れないとか、なかなか寝付けない人は体内時計が狂ってしまっているのです。それを直すためには朝 6 時頃（5 時半でもよいが 7 時では遅い）の一定時刻にタイマーなどをセットしておき、昼間の明るさになるよう点灯したり、また、カーテンで部屋を暗くせず、レースのカーテンにして日の出の陽光が部屋に入るようにします。このリズムを変えず維持することで、体内リズムは正常になるのです。

## 12. 『頭皮の血行不順と脱毛症』

脱毛している人の頭皮温度（以下接触温度計による）は、だいたい 26 度から 28 度くらいです。一般的に正常な人の場合でも、つむじ付近の天頂部と生え際は温度が低い傾向にあります。それでも側頭部で 32 度以上、後頭部から襟足にかけては 34 度前後はありますから、脱毛している人の頭皮温度がいかに低いかがわかりでしょう。

頭皮温度が低い人の場合、現在は脱毛していなくても、いずれ脱毛が始まることはほぼ間違いのないと思います。逆に言えば、現在は脱毛している人でも頭皮温度が正常値なら、間もなく髪の毛は生えてくるでしょう。なぜなら、発毛と体温はとても密接な関係にあり、低体温が脱毛の一つの原因でもあるからです。

問題は、頭皮温度を上げることは簡単ではない、ということです。

一般的に、低体温の人は頭皮温度も低いという傾向があります。体温が低いのは、血行不良や、細胞が活性化していないため、最近では大人だけでなく、普通は体温が高いはずの子供にも多く見られます。そしてその原因には、自律神経が正常に働かなくなっていることが深く関係しているのです。

自律神経を狂わせる大きな原因の一つは、理想的な睡眠がとれていないこととなります。たとえば、夜遅くまで起きていると、夕食で摂った栄養が、睡眠に入る前に使い果たされてしまうのです。

夜更かしをして朝寝坊をすることは、自律神経を狂わせる最もよくない例です。夜更かしをして夜食を食べれば胃に負担がかかり、寝ている間も自律神経が休まず、これもまた低体温のもとになってしまいます。そのうえ朝食抜きというような生活を続けていれば、ハゲてしまうのは不思議なことではありません。

眠っている間に副交感神経が働き、体温も血圧も低くなっています。朝起きて、少し体を動かすと、やがて交感神経が働き始めます。腸も動き始めて排便を促し、空腹を感じるようになります。そして朝食を摂ることで体温が上がり、それによって頭がスッキリと目覚めてくるのです。このようにして目覚めてから体温が上がるとき、同時に頭皮温度も上がります。

頭皮温度が低い、あるいは体温そのものが低いという人は、ぜひご自分の朝の様子をもう一度見直してみてください。

## 13. 脱毛は私たちの体から発する何らかの警告

脱毛の原因として環境汚染は大きな問題ですが、抜け毛を引き起こすのはそれだけではありません。

毛周期が正常に働いている頭皮なら、通常のシャンプーやブラッシングによる 100 本程度の抜け毛は、特に心配することではありません。しかし、髪に元気がなかったり、成長期の髪なのにもかかわらず痩せていたり、抜けてしまったりするということは、休止期を経て抜け落ちた後の毛根に、新しい髪が生えてこなくなっているということで、これが薄毛・脱毛です。これらは何らかのトラブルによって、毛母細胞の働きが衰えていることによります。

脱毛の原因には、動物性タンパク質の摂り過ぎ、胃腸障害、ホルモンの異常、ストレスによる交感神経の異常などが考えられますが、その根本的な原因は、現在もまだ医学的に解明されてはいません。その為か、皮膚科医のなかには「脱毛症は病気ではなく生理現象」と見做して「ハゲは治らない」と考えている人が多いのです。

確かに脱毛そのものは病気ではありません。しかし、私たちの何らかの警告が、髪の毛によって発せられているということは否定できないのです。



## 15. フケの量が多くなったら要注意

私たちの体ではたえず新陳代謝が行われます。これによって皮膚の表面の角質層はアカとなって剥がれ落ち、頭皮からはフケとなって落ちていきます。とくに春や秋は新陳代謝が活発で、若い人ほどフケが出やすくなります。フケは生理現象としてごく自然なものですが、その量が多すぎると問題です。なぜなら、フケは直接的な脱毛の原因ではありませんが、フケ症になる原因は十分に脱毛の原因と考えられるからです。

フケには皮脂腺から出る脂肪が混ざり合っており、頭皮の角質層のバランスが崩れているときに出やすくなります。たとえば何らかのストレスを受けた場合、交感神経が緊張して皮脂腺の働きが活発になり、頭皮から分泌される皮脂の分量が増えます。過剰に分泌された皮脂によって、頭皮は細菌が繁殖しやすい不潔な状態になってしまうのです。

また、動物性タンパク質の摂り過ぎなどで食生活のバランスを崩すと、胃腸障害などにより頭皮に栄養が行き届かなくなります。新陳代謝が正常に行われず皮脂分泌が過剰になると、頭皮はカユミに襲われるようになり、炎症を起こした状態になってしまうのです。無意識に頭を掻きすぎると頭皮に傷をつけ、細菌が侵入して化膿することもあり、さらには髪の毛をつくりだしている毛乳頭までが化膿してしまうと、そこからは二度と毛が生えなくなってしまう場合もあります。

最近では、合成界面活性剤シャンプーで毎朝、毎晩洗ったことから、皮脂を取りすぎ、そのために頭皮が異常に乾燥して表面だけ白く粉をふいたような状態になる例も見受けられます。

また、自己免疫力が衰えたり、疲労によって体質が酸性に傾くと、本来は弱酸性の角質のPHが、弱アルカリ性になるため、雑菌が繁殖しやすくなる場合もあります。フケが気になり始めたら、頭皮を清潔にすることも大切ですが、夜更かしをせず、肉食中心の食事も改めて、生活習慣を改善していくことも大切。ジングピリチオンなどを含むフケ止めシャンプーの乱用も避けてください。

シャンプーすればフケはすぐに洗い流せると思われるかもしれませんが、実はそう簡単ではありません。髪の毛1本1本が、毛穴をいっぱいにふさいでいるため、ふさがれた部分の古い角質層(毛穴に残っているフケ)は剥がれにくくなっているのです。このフケをきれいに洗い流すためには、よくブラッシングすることが大切。そうしてフケを浮き立たせておき、その後ていねいに私が開発した体質別、症状別の育毛用ヘアケアシャンプーをするとよいでしょう。

## 16. 合成シャンプーの本当の恐ろしさ

合成界面活性剤の働きをご存知ですか。界面活性剤は汚れを落とすにはなくてはならないものであり、台所用中性洗剤や洗濯用合成洗剤には、少しの洗剤量で油污れが取れるということで、最近はやり強力なものが出回ってきているようです。これらの中性洗剤は、手が荒れるとか油污れが落ちないというアルカリ石鹼の弱点をカバーする、という理由で人気があり、多くの人々に使用されています。体のためにも良くないものなのですが、市販されているほとんどのシャンプー剤にも、乳化剤として「合成界面活性剤」が含まれているのです。

合成界面活性剤は石油から合成されたもので、その1滴でゴキブリを殺すことができるほど強い脱脂作用があり、シャンプーだけでなく合成洗剤にはすべて使用されています。本来は混じり合わない水と油を乳化させるのですから、その威力は相当なものと考えてよいでしょう。このような合成界面活性剤の入ったもので髪や頭皮を洗うということは、皮脂を溶かしてしまうということです。

合成界面活性剤入りのシャンプーを使って、毎日、それも朝晩のように洗髪をすると、頭皮の角質は取られ、赤くうっ血したようになり、乾燥して白く粉をふいたようになります。そのうえひどいカユミが出て、一ヶ月もするとひどい抜け毛が始まり、三ヶ月もすると頭皮は透けて見えるようになります。この中性洗剤はLASと呼ばれ、生活排水から湖へ入ったものは分解せず湖底に沈んでいます。これはアミノ酸を分解する物質ですから、人間の体内に入れば、内臓を溶かしたり、卵子や精子を溶かしてしまいます。シャンプーから頭皮に染み込み、そして毛乳頭へ入ればその組織を溶かし、毛根そのものも消滅させるものなのです。

では、シャンプーとリンスが一体のリンスインシャンプーはどうでしょう。このシャンプー・リンスにはポリマーという化学物質が入っています。髪の毛の汚れを落としながらツヤを与えるということは、髪の毛にプラスチック加工を施した状態と考えるとわかりやすいかも知れません。しかしこのようなリンスインシャンプーを長期間使用すると、髪がベタツとしたりパサパサになったりしてしまいます。

美容院でパーマの前に強力なシャンプー剤を使用するのは、このような化学物質をしっかりと落とさなければならぬからなのかも知れません。

余談ですが、美容院で毎日、この強力なシャンプー剤を使用し、施術している美容師には、好きで美容師を志した人でも、その手荒れのひどさに美容師を辞めなければならなくなる人を、私は何人も見てきました。合成界面活性剤入りのシャンプーや強力アルカリシャンプーの被害は、こんなところにも出ているのです。市販のシャンプー剤や家庭用洗剤は十分に注意して購入するようにして下さい。

ところで、私はよく出張をするのですが、その際、ホテルに備えてあるシャンプーは使いません。それでシャンプーすると髪はパサパサになってしまいますし、頭皮が乾燥してカユミが出てしまうからです。さらに困った事には指の皮膚や手のひらまで角質が剥がれてしまい、手がガサガサになってしまいます。そして今更ながら、強力な合成界面活性剤が入っているのだと再認識し、恐ろしくなってしまうのです。その意味でも天然成分、生薬配合の育毛用ヘアケアシャンプーを私は開発したのです。

なお、殺菌剤入りのハンドソープもひどい手荒れを起こします。アトピーやアレルギーが手にだけ出ている時には、ハンドソープにも気をつけて下さい。

## 17. [朝シャン]が習慣の人はすぐにやめて!

人前に出る時にはより清潔感を感じるあまりか、サラサラヘアをより持続させたいと思うゆえか、朝のシャンプーを習慣にしている人が少なくないようです。しかし、朝のシャンプーは健康な髪のためには決して良い事ではありません。美しい髪を維持するためにも、ぜひ改めたい習慣です。

朝、外出前の慌ただしさの中でするシャンプーは、洗い方もつい乱暴になったり、すすぎが不十分になりがちです。さらには、洗った髪を良く乾かさずに外出してしまう、という場合も多くなるのではないのでしょうか。厳密に言うならば、髪は乾いても頭皮が完全に乾かないまま外出してしまうという事が問題です。

後頭部には脳下垂体があります。髪や頭皮が濡れた状態していると、この後頭部が冷えて、ホルモン分泌に悪影響を及ぼしたり、低体温を招いたりするのです。たとえば高熱を出した時に頭を冷やすと体温が下がる、という例を挙げるとわかりやすいでしょう。高熱も出ていないのに体温を下げるのは、体にとっては良くない事なのです。

また、シャンプーによって洗い流された皮脂が回復してこないうちに外出すると、空気中の雑菌が髪や地肌につく可能性が高く、湿疹の原因にもなります。健康な髪と頭皮のためには、洗髪後少なくとも12時間は、外気に触れないことが望ましいのです。

## 18. 『副腎皮質ホルモン剤とは』

ホルモンというのは甲状腺や卵巣、睾丸といった内分泌器官で作られて、おもに血液中に分泌され、一定の臓器や組織の機能を調節している物質の総称です。私たちの体の中で分泌されているホルモンは何十種類もあり、それぞれが大切な役目を持ち、各部組織の細胞の動きを助けています。

「副腎皮質ホルモン」は腎臓の上にある「副腎」という臓器の「皮質」から分泌されているホルモンで、副腎の「髄質」からアドレナリンを分泌する「副腎髄質ホルモン」が「闘争のホルモン」といわれるのに対し、副腎皮質ホルモンは「癒しのホルモン」ともいわれています。副腎皮質ホルモンは、おもに炎症を抑える作用や止血する作用などがあり、生命維持に重要な役割を担うもので、こうした作用を化学的に合成して作られた薬が「副腎皮質ホルモン剤」です。

体のどこかに炎症が起きたとき、多くの場合それを鎮めるために抗炎症剤が用いられています。この抗炎症剤にはいくつかの種類がありますが、副腎皮質ホルモン剤(ステロイド剤、ステロイド・ホルモン剤)も、この抗炎症剤の一つなのです。

副腎皮質ホルモン剤は、炎症を鎮める作用の薬の中で最も強力な作用があるもので、現在いろいろな治療に用いられています。しかし、炎症を抑える効果が大きい反面、大量に用いたり長時間使用すると、様々な副作用が起こりやすく、使い方がむずかしい薬とされているのです。したがって、他の薬を用いて効果が得られなかった場合や、生命にかかわるような急を要する場合にのみ用いるのが原則とされています。

副腎皮質ホルモン剤は抗炎症作用や止血作用のほかにも幅広い作用があるため、様々な症状の治療に用いられています。病院などで用いられている病気の種類の一部を挙げてみると、リウマチ疾患や全身エリテマトーデスなどの膠原病、気管支喘息、花粉症、アレルギー性鼻炎などのアレルギー性の病気、慢性関節リウマチ、つわり、膀胱炎などで、皮膚科では、皮膚炎、じんましん、やけど、虫さされ、そして脱毛症にも用いられているのです。

しかしここで理解しておきたいのは、副腎皮質ホルモン剤を用いる目的は、症状を一時的に抑えることにあり、症状は治まったとしても、病気自体は残ることが十分に考えられるということです。

脱毛して皮膚科にかかった場合、その多くは塗り薬などにこの副腎皮質ホルモンが処方されます。長い間使用すると、皮膚から吸収されたこのホルモン剤が血管内に過酸化脂質を形成し、血流を阻害します。ホルモン剤は少なすぎても多すぎても体に良くない、微妙な物質です。もし、ホルモン分泌が少なくて脱毛を引き起こしているのだとしたら、安易にホルモン剤を投与するのではなく、なぜホルモンが分泌しないのか、という原因を考え、その原因部分を治療していかなければならないのが、本来のはずです。

外から入れられたホルモンがスムーズに吸収されず、ホルモン過多になってしまうことも考えられます。副腎皮質ホルモン剤を投与され、それによって消化不良や不眠症、神経過敏、などの副作用が出ると、脱毛の場合、状況がより悪化してしまう事にもなりかねません。あらためて、薬の怖さ、ホルモン剤の怖さを、よく認識しておきたいものだと思います。

「癒しのホルモン」「安らぎのホルモン」である副腎皮質ホルモンを自然に分泌させるには、休養やリラクゼーションを十分にとり、過剰なストレスを和らげるようにして生きる希望を見出し、ストレスに負けないようにすることです。

\* 参考資料 「薬の手引き 最新版」小学館 「最新医学大辞典」医歯薬出版

## 19. 『アトピーと食生活』



食生活の問題は脱毛症と非常に大きな関係があります。脱毛症に悩む人の中には、同時にアトピーも、実は食生活の問題が大きく影響しています。

カップメンに代表されるような、食品添加物が含まれたインスタント食品や、合成香料、合成着色料、化学調味料類、輸入肉を使用した外食ハンバーガーなどは最も注意すべきもので、多くの場合、アトピーの原因となっています。

こうした食品添加物が皮下脂肪中に入ってしまうと、体はそれらを異物や細菌とみなし、白血球の顆粒球により、活性酸素などでそれらを攻撃しようとし、そのために炎症が起きたり、カユミが出たりするのです。そして、それを搔いてしまうために湿疹となつてたれてしまい、症状はより悪化してしまいます。

食品添加物を含んだ食生活が続いていた場合、体内に蓄積された合成物を完全にとはいかないまでも体外に排泄するためには、およそ6ヶ月ほどかかります。脱毛症とアトピーを同時に抱えてしまった場合、脱毛の手当も、まずこうして6ヶ月間は健康体に戻すために費やされることになるのです。

さらに、アトピー治療に使用されるステロイド剤などの合成ホルモンは、ただ症状を抑えるだけで何ら根本的な治療にはなりません。それどころか、症状は一時的に治まっても、次にもっとひどい症状が出ることもあります。医学書によれば、脱毛を引き起こすとも記されています。

## 20. 『若い男女の若ハゲや薄毛』

昭和60年頃は、若ハゲの男性がたくさんいました。それに呼応するかのよう男性カツラを販売する会社が現れ、アツという間に一つの業界にまでなつてしまいました。それから10年間くらいは男性カツラを作る人が増加するかに見えたが、ある時期を境にその会社は「男性カツラの何々」という呼称をパタッと止めてしまいました。そして今では男性カツラを売のを止めたのか、ヘアケアの宣伝をしています。なぜなのでしょう。若ハゲの状態がカツラでカバーしなくてもよいくらいに脱毛の範囲が小さいからでしょうか、それともヘアケアだけですぐに回復するくらい状態だからなのでしょう。

そういえばここ5年くらいは、以前と比べると若い男性で極端にハゲている人を見かけなくなりました。少し抜け毛が多くなったら育毛剤で手入れをしているからだと思いませんか。いいえ、そうではありません。若ハゲの男性を見かけなくなつた代わりに、逆に若い女性、いえ若い女性ばかりでなく、年齢を問わず女性たちに、薄毛や脱毛、若白髪で悩む人が著しく増加しているのです。こうした日本の状況を見てみると、共通するある一つのものが見えてきます。

若い女性の不妊症や子宮内膜症、そして若い男性の精子の減少による不妊化や奇形精子の異常増加、さらに精神面では無気力、無関心、無節操、すぐにキレる若者や情緒不安定の児童、異常行動の幼児、赤ちゃんのときからのアトピー症状……。今の日本の脱毛増加状態は、環境ホルモン（化学物質）によって、人々の肉体が汚染され、脳内や体内ホルモンの働きが完全に狂つてしまつているためだと大いに考えられるのです。

男性の若ハゲ減少傾向にあつて、当の男性たちは喜ぶかもしれませんが、それは安易に考えすぎです。確かに今現在は、環境ホルモン（化学物質）によって体が女性化しているためにハゲないようなのですが、しかし精子の奇形や減少化によって正常な子孫を残すことが出来ないのですから、その方たちの子供は生まれてきません。たとえ生まれてきても何らかの奇形をもって生まれてくる可能性があります。

この化学物質は女性ホルモン様の働きをするため、自己免疫力が何らかの影響で少しでも衰えれば、体はガンに侵される危険があります。現に今、小児ガンや白血病も含めて、ガンは激しい勢いで増えているのです。この環境ホルモンと呼ばれるダイオキシンやPCB、有機リンやホルムアルデヒドは神経をも侵すため、イライラやうつ病、不眠症となり本来の生体リズム（ホメオスタシス・恒常性）を大きく狂わせて、やがて脱毛へと移行します。

環境ホルモンが女性ホルモン様の働きをするのなら、何も関係がないわ、と女性は思うかもしれませんが、化学物質の作用によるうつ病や不眠症、不妊症は男女を問わずに襲ってきます。以前の男性の若ハゲと同じように、これからは額のハゲ上がった女性や、天頂部のハゲた女性がすごい勢いで増えてくることでしょう。いえ、もうすでに、こうした若い女性をしばしば見かけるようになりました。

ここまででもうおわかりかと思いますが、脱毛や薄毛を回復させるということは、とりもなおさず、環境ホルモンの化学物質を体内から除去することと、その無毒化を目指さなければならないということです。

## 21. 健康な髪のために育毛マッサージを

体全体の血行をよくするマッサージは、育毛のために是非おすすめしたいものです。ここで、誰にでも簡単にできる効果的な育毛マッサージの方法をご紹介します。

まず肩と首筋のコリをほぐす運動です。

1. 背筋を伸ばした状態で、首筋を伸ばすように意識しながら、前後に大きく首を振る。このとき、中央まできたら一度止めるのがポイント。これを2回～3回繰り返す。

2. 背筋を伸ばしたまま、左右に首を倒す。ここでも中央で一度止め、これを大きく2回繰り返す。

3. 首を左右にひねる。中央で止めるようにしながら右に2回、左に2回ひねり、その後右回りと左回りに、首を十分に回転させる。

4. 背筋を伸ばしたまま手を下におろし、肩を後ろに2回、回転させる。

5. 肩を上げ下げする。上げる時には肩を縮めるようにし、下げる時はサッと力を抜くように2回する。

6. 酸素を十分に取り込んで細胞を活性化させるために、胸を十分にそらせながら、まっすぐに下におろして手を斜め後方に2回振り上げる。

肩と首筋のコリがほぐれたら、次に首や頭部の指圧を試みましょう。

- 7.首筋の横を下から上へと3回ほど、両手の中指を使って指圧する。
- 8.襟首のくぼんだところを、首筋に沿って押し回しながら3往復する。
- 9.親指を使って、両手のこめかみを2回ぐっと指圧する。
- 10.頭頂部の血流の流れを良くする為、5本の指の腹を使い早い動作で頭皮をつかみ上げるようにする。

頭部全体にまんべんなく50回ほど行う。

- 11.親指以外の指で、10と同じ様に指の腹で頭全体をまんべんなく、50回ほどパッティングする。

12.5本全体の指を使い、指腹で耳の上から少しずつずらしながら、ゆっくりと頭皮を天頂部へと押し上げるようにし、これを3回繰り返す。

13.手のひらで、頭の両角を頭頂部へ向かって押し上げ、そのままの状態でも5秒ほど止める。これも3回繰り返す。

14.最後に手を軽く握り、手首の力を抜いて上下に振る反動を利用して親指と人差し指が交互する背で軽くパッティングする。手首を使うのがポイントで、これを10回繰り返す。これは頭頂部にある百絵というツボの刺激となり、精神的な安定を得るのにも効果的。

\*以上が全過程15分ほどのマッサージです。お風呂上りなどの血行の良いときに行うと、より効果的です。椅子に座ったままでも大丈夫です。

## 22.間違った育毛法に気をつけて

いくつになっても女性にとって髪は命。脱毛という大きなトラブルは、女性にとって計り知れない精神的苦痛を与えることとなります。そんな時、誰もがワラにもすがりたい思いで、つい目の前にある育毛法に手を伸ばしがちです。その切実な気持ちは誰も責めることはできません。しかし、気をつけていただきたいのは、その育毛方法が本当に信頼できるものであるかどうかということです。どうかしたい、という気持ちはとてもよくわかりますが、そんなときにこそ冷静に、正しい育毛方法を選択していただきたいと思います。

頭皮には頭部常在菌が色々存在しています。これが正常に働いている状態が大切なのです。この正常菌叢を壊してはいけません。

多くの育毛サロンは、脂漏性脱毛だから頭皮の皮脂を取ればよいという安易な考え方でやっています。しかし本当は頭皮の皮脂はとても大切なもので、取りすぎではいけないものです。毛乳頭(毛母細胞)や毛乳頭へ血液を送る毛細血管の中の余分な脂だけを取ればよいのです。皮脂は角質とともに皮膚を保護しているものなのです。

これほど詳しく原因や要因を述べている通り、多岐に渡っています。

ところが多くの育毛サロンでは機械で無理やり除去したり、強アルカリ、アルコール等で除去するので、大切な角質や皮脂の組織に大きなダメージを与えるのです。最近では頭皮の皮脂を無理に取りすぎてしまったためにカユミや湿疹、炎症を起こすというトラブルが発生している育毛・脱毛サロンも多いようです。皮膚科学の理論を知らない結果です。イオン導入などで電気を使用して頭皮へ育毛剤を入れようとするすると、電気アレルギー、金属アレルギー、アルコールアレルギー反応を起こすこともあります。なお、オゾンスチーマを使って行いますと、強い酸化力で皮膚にダメージを与えます。オゾンは確かに殺菌作用はありますが、オゾンとの育毛関係は未だ立証されてはいけません。逆に、その影響で過酸化脂質が形成され、血流を阻害したりする恐れが生じます。高濃度酸素水を皮膚へかけても皮膚の活性には何ら関与はしていません。皮膚から酸素吸収は1%くらいのもので、毛母細胞のための酸素は毛細血管より運ばれるものです。

最近、ほかの育毛サロンで一年間くらい育毛手当をしましたが、一向に良くならないどころか、以前よりかえって髪が薄くなったとか、カユミが取れないと言って、相談に来られる人が増えています。そこで頭皮の状態や脱毛根を見てみると、毛穴の汚れもまったくと言っていいほど取れておらず、毛根にも皮脂や老廃物がビッシリと付着しています。これでは何の回復も期待できないでしょう。

そこはテレビCMで大きく宣伝し、いかにも絶対に発毛してくるように思えて行かれたようですが、そこでは月に一度しか育毛手当をしてくれず、育毛理論の説明も、食事等のアドバイスも一切なかったそうです。月に一度や二度の手当で改善できるはずがありません。また、手当を行う技術者の中には、理・美容師の国家試験免許を持っていない人もいます。安い安いと料金ばかりを全面に出して宣伝をしている所は良く調べてみれば、技術面や育毛機器に信頼性や実績が乏しいのです。そして結果的に高額な費用負担となり回復もしないというのが実体です。

薄毛や脱毛の原因は人さまざまです。すべては個人レベルで原因を追求し、そのプロセスを見直さなければなりません。それが育毛手当の基本といえます。しかし実際にそのような手当が施されることはとても少なく、脱毛といえば、明日にでも髪の毛が生えてくると錯覚するような育毛剤が使用されたりしていますけれども現実には、そのように簡単に髪が生える育毛剤などありません。

育毛剤や養毛剤の成分は、ほとんどがアルコール系の血管拡張剤で、それに殺菌剤と香料、わずかな栄養成分が含まれているものです。血管を拡張する成分なら血液の流れがよくなって、発毛に効果があるかもしれないと期待されるかもしれませんが、しかし、これらの育毛・養毛剤の効果というもの、実は疑問なのです。

先にも述べましたように薄毛・脱毛の状況は一人一人異なります。誰にでも万能に効果が期待できる育毛・養毛剤というものはありません。それどころか、逆にそれらを使用したために、頭皮に吸収されない異物が毛穴に詰まって毛根にダメージを与えてしまうという例も実際に少なくはないのです。

そうしたひどい事例とならないためにも、決して間違った育毛法に惑わされることのないようにしたいものです。

### 23. 髪のために、食生活を見直す

健康な髪のもととなる健康な体を維持するためには、常に弱アルカリ性の体質を保つ事が大切です。もし、あなたが肉類が好きで、お酒が好き、甘いものが好き、タバコも吸う、としたら、おそらくその体は酸性体質です。このままずっと気にせず、そのような食生活を続けていると、いずれ動脈硬化や狭心症などの成人病になってしまう確率は高く、同時に薄毛・脱毛になる確率も高くなります。

そのようなことにならないためにも、毎日の食生活をいいかげんにしてはいけません。では実際にはどのようにすればいいのか、体質を改善するための食生活の基本を、次にご紹介することにしましょう。

#### 植物性脂肪（不飽和脂肪酸）を多く摂る

脂肪は人間の体を維持していくために、なくてはならない栄養素のひとつです。動物性と植物性の2種類があり、動物性脂肪の多くは飽和脂肪酸で、ラードのような固形のもの。植物性脂肪の多くは不飽和脂肪酸で、液状のものです。体質改善のためには植物性脂肪を摂ることが大切です。

不飽和脂肪酸のひとつであるアルファリノレン酸は、血液中のコレステロールと結びつき、胆汁となって排泄されます。これは、コレステロールを除去して血液の凝固を防ぎ、血液中の中性脂肪を減らす働きをします。また、不飽和脂肪酸は魚介類や海藻類に多く含まれ、植物油なかでは菜種油、大豆油のなどに豊富に含まれています。

植物性リノール酸はイライラをつのらせ、攻撃性を高めて睡眠障害を起こすと言われていたため、極力摂らないようにしましょう。また、人工植物油のショートニングやマーガリンの摂取も厳禁です。

#### 野菜を多く摂る

野菜に含まれているビタミンやミネラルは、他の栄養素との潤滑油となって働くもので、体の調子を整えるという大切な役目をしています。

野菜に含まれる食物繊維は腸のぜん動運動を促して便秘を解消し、コレステロールや有害物質を吸着して体外に排出する働きをします。また、動脈硬化をはじめとする様々な成人病の予防にも効果があり、緑黄色野菜に豊富に含まれているカロチンは、皮膚や粘膜を丈夫にし、脂質の酸化を防いで万病の元といわれる活性酸素を無害化するという働きをします。

このほか野菜には、ビタミンC、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、鉄分なども含まれ、私たちの体を活性化させて毒素を取り除き、さらには循環器系の機能低下を防ぐなどの働きもしています。大人1人あたりの1日の必要量は、淡色野菜200グラム、緑黄色野菜100グラムです。体の不調は髪の不調のもとでもあります。毎日の食事に、心掛けて野菜をとり入れるようにしましょう。

#### タウリンを多く摂る

人間の体の中の心筋、脾臓、筋肉、肺、骨髄などにあるタウリンには、血液中のコレステロールを減少させる働きや肝臓の解毒機能を強化する働き、血圧を正常にする働きなど、多くの生理的効果があり、また、コレステロールを胆汁として体外に排出する作用や、心筋梗塞を防ぐ効果などもあるといわれています。

タウリンはとくに魚介類に多く含まれ、なかでも貝類、イカなどに豊富に含まれています。

#### 動物性タンパク質より植物性タンパク質を

同じタンパク質でも肉類はカロリーも高く、植物性タンパク質の方が数段優れているといえます。タンパク質はできるだけ豆腐や納豆などの大豆製品や海藻など、植物性食品から摂るのがお勧めです。肉は魚か鳥のササミなどならよいでしょう。

#### 糖分を控える

糖分は酸性体質を助長します。間食が習慣で特に甘いお菓子に目がない人は、要注意。コーヒーや紅茶に砂糖をたっぷり入れる習慣の人などは特に、糖分の摂り過ぎに気をつけてください。合成甘味料は特に危険です。

#### 髪のためによい食品 ゴマ

ゴマは豊富な栄養を含む自然食品で、その効果は現在わかっているだけでも驚くべきものです。たとえばゴマ25グラム(大さじ山盛り2杯分)には、鉄分がほうれん草65グラム分、カルシウムが牛乳1.5本分、ビタミンB1が胚芽米ご飯240グラム分、ファイバーがピーマン140グラム分に相当する栄養素を含んでいます。ゴマに含まれるビタミンEは血管の若さを保ち、動脈硬化を防ぎ、老化を遅らせる働きをし、またリノール酸とビタミンEが協力しあうと血管壁にたまったコレステロールを除去するため、高血圧、脳卒中、心筋梗塞の予防にも力を発揮します。

血流の流れが滞ると頭皮にも悪影響を及ぼしますから、この効果は髪のために理想的なものです。とくに黒ゴマの黒い色素であるメラニンの形成を促進する働きをし、髪の色にも効果的です。

#### 髪にとってよくないもの ナトリウム(化学合成物質)を含むもの

化学生成ナトリウムは、免疫力を低下させ、アトピーなどの皮膚炎を誘発したり、人間の中枢神経を侵して生きる意志を失わせたりするともいわれています。ナトリウムの害はアジ化ナトリウムなどの問題で、その毒性をご存知の方も多いと思います。髪を发育させる毛乳頭の活性の妨げになる可能性も考えられますから、できるだけ避けた方がよいと思います。

化学生成ナトリウムは「グルタミン酸ソーダ(遊離グルタミン酸)」「調味料アミノ酸」「タンパク酵母分解物」「発酵調味料」「こんぶエキス」「酵母エキス」「タンパク加水分解物」「植物加水分解物」「うま味調味料」などに入っているもので、表示方法が変わっても化学合成のグルタミン酸ナトリウムが含まれています。

コンビニエンスストアやスーパーマーケットなどにある食品の、パッケージの裏に表示してあるアミノ酸は、正確には化学物質の一種のグルタミン酸ナトリウムで、アミノ酸ではありません。グルタミン酸はうま味を脳

に感じさせる物質ですが、化学生成のグルタミン酸ナトリウムは脳を狂わせます。化学物質のグルタミン酸ナトリウムによって、無理にうまいと感じさせる事は、人間の味覚を狂わせ、脳にも大きなダメージを与えます。妊婦の方や乳幼児には、絶対にこれらのものを食べさせてはいけません。幼い脳への、また胎児への影響は計り知れないのです。

このほかの化学生成のナトリウムは、フッ化ナトリウム、塩化ナトリウム、水酸化ナトリウム、炭酸ナトリウムなどで、フッ化ナトリウムや水酸化ナトリウムは歯磨き粉やうがい薬などに、発がん性のサッカリンとともにあり、塩化ナトリウムはグルタミン酸ナトリウムの食卓塩・味塩などにも入っています。

化学生成ナトリウムはこれだけ様々な形で含まれているので、注意するのは大変ですが、口に入れる食品は化学合成物質を避け、歯磨き粉には炭酸カルシウム入りのものを選ぶ、塩は出来るだけ天然塩(人間の体に必要なマグネシウムが豊富)を使う、などを心掛けるとよいでしょう。

#### 髪にとってよくないもの 食品添加物入りのもの

合成保存料や合成着色料が入った食品を頻繁に食べる生活をしていると、肝機能が弱ったり、腎機能に大きな負担がかかったりします。こうした状態になると髪の発育が妨げられ、薄毛やネコ毛、突然変異性萎縮毛、白髪などの要因となります。

また、合成甘味料は急性糖尿病、肥満、心臓病などの要因にもなりうるもので、若ハゲや薄毛を招くことにもなり、防腐剤を使用した食品を摂ると、肝機能に大きな負担をかけ、皮脂性脱毛の原因になったり、生理機能を鈍らせて免疫力をなくし薄毛の原因になったりします。このほか、抗生物質やホルモン剤を用いた肉なども、体内ホルモンのバランスを崩し、人間本来の自然治癒力を失わせ、薄毛・脱毛の原因になります。できれば野菜なども、無農薬・有機肥料栽培のものを選ぶようにすると良いでしょう。

農薬は生理活性機能にダメージを与えます。ワックスを塗ってあるリンゴやオレンジ、バナナなどの輸入品には注意が必要です。最近では、硝酸性チソが赤血球を破壊するという事で問題になっていますが、薄毛や細毛の原因となり、皮脂性脱毛の要因となります。

#### 24. 『パーマとヘアダイの影響』

パーマをかけると髪が傷むということは、認識されているかと思いますが、薄毛・脱毛の原因にもなるというところまでは、なかなか想像出来ない事だと思います。しかし、パーマをかける行為を頻繁に繰り返している、薄毛・脱毛を招く場合もあるのです。

パーマは、一般的には2種類の薬品を使って髪の毛にウェーブをつけます。第1液はチオグリコール酸アンモニウムを主成分としたアルカリ還元剤で、毛髪のタンパク質のアミノ酸成分を結びつけている鎖を切り離す役割をします。そして第2液の臭素酸カリウムという酸化液によって、ふたたびその鎖を結びつけるのです。つまり、第1液をつけて鎖を切っている間にロッドを巻くなどして髪にクセをつけ、その状態のまま第2液をつけて鎖をつなげるのが、いわゆるコールドパーマです。

髪の状態は人それぞれに違いがあり、髪のクセも様々です。アルカリ還元剤には、ある一定の時間内なら髪の毛を浸しておいても良いという規定がありますが、個人差のある髪をすべて一様に扱うのはとても危険なことです。アルカリ還元剤に15分以上浸した髪は、もうそれだけでボロボロになるくらいダメージを受けています。しかもこれを繰り返すと髪のツヤがなくなり、パサパサになって枝毛も増えてしまいます。パーマのかけ方がよくないからといって、ヘアスチーマーやヘアドライヤー、遠赤外線照射などで温めるのもよくありません。加温パーマ用の薬液には、その旨表示されていますが、激しい薬液の作用で毛質と頭皮は相当にダメージを受けることになってしまいます。

こうした理由からも、乾燥肌の人はコールド液の前に、たとえばプラセンターエキス、エラスチン、コラーゲン、スクワランなどを含む美容液オイルを塗布するなど、必ず頭皮を保護する処置が必要です。そして終了後には良質のトリートメントをすることです。

パーマ液は髪に直接つけるものですから、どうしても頭皮に浸透するのを避けられません。また、第2液の臭素酸カリウムが、発がん性物質に指定されている薬品であることも覚えておいた方が良いでしょう。最近では酸性パーマ液やO2パーマ液、システインパーマ液なども使用されています。髪が傷んでいる人や肌の弱い人、ヘアダイをしている人や妊娠中の人は、コールドパーマは避けた方がよいと思います。

また、安易なカラーリングも髪を傷める大きな要因の一つです。

美容院で一般的に行われる髪染めはヘアダイと呼ばれる永久染毛です。これは髪や頭皮への刺激が強いため、あまりお勧めできるものではありません。ヘアダイは、アルカリ成分を含むジアミン系酸化染料と、毛髪への浸透を助ける活性剤、油成分を配合した第1液と、過酸化水素水を配合した第2液を、使用直前に混ぜ合わせて髪に塗ります。第1液と第2液を混合する事で起きる化学変化によって髪を染めるというものです。

ヘアダイはアレルギーを起こす場合があるため、美容院では染める前にパッチテストを行い、トラブルが起きないかどうかを試みます。しかしこれらの薬品は髪や頭皮に対してだけでなく、内臓に浸透することなども指摘されており、体への問題もあることは十分に理解しておいた方が良いでしょう。ヘアダイを繰り返すと、髪の内部に入り込んだ粒子が肥大したまま固まるため、髪のシスチン結合を破壊してしまうという事態も起きます。その結果、枝毛ができたり髪のツヤがなくなったりして、やがて枯れ木のような髪になってしまうのです。

最近では様々なカラーリング剤が市販され、家庭でも簡単に髪を染めることが出来るようになりました。しかし美容院でヘアダイをしても、これだけ危険がともなうのですから、素人が安易に毛染めをすることはあまり賛成できるものではありません。どうしても染めたいのなら、やはりプロに任せられた方が良いでしょう。

最近カラーリンスも注目を集めるようになりました。これは熱を加えずに化学染料と特殊溶剤を毛髪のコアに付着させる方法で、シャンプー後にリンスをするのと同じように使用できる簡便さが、多くの人々に受け入れられています。いわゆるヘアダイと比べると染色力が弱いので、頭皮や毛髪を傷めないと思われがちですが、実際はそれほど安全なものでもありません。

カラーリンスをして脱毛が起きた人の髪と頭皮の状態を見ると、髪の毛根部に細かい粒子のようなものがびっしりついている場合がよくあります。健康な人の毛根は白く丸くなっていますが、カラーリンスをしている人の毛根の多くは黒く汚れ、毛乳頭の太さは健康な人の半分もない場合が多いのです。毛根についているのはカラーリンスの顔料です。これが毛穴に詰まって黒く汚れているのです。これでは正常な髪を育てる毛乳頭の活性化が妨げられ、栄養分は髪に行き渡らず、髪は抜けやすくなります。もし髪が生えても、そこには細い髪しか育ちません。

どうしてもカラーリンスを使いたい場合は使用後に良く洗い流すことです。また、カラーリンス剤をつけている時間を出来るだけ短くするよう心掛けてください。昼間だけ、あるいは外出時だけ、と時間を限定し、出来るだけ早く洗い流すことが大切です。最低でも就寝中は必ず洗い流した状態になるようにしましょう。

最近、天然素材を使用した髪や頭皮に優しいヘアマニキュアも市販されています。安易に毛染めをせず、カラーリング剤は慎重に選ぶようにしましょう。

## 25. 『低体温と食べ物』

常に体温が低めという、いわゆる低体温の方は、できるだけ意識して火を通したものを食べるようにして下さい。エネルギーとなる炭水化物のなかでは、米が最も良く、朝食の場合はとくに消化がよくて温まる雑炊やお粥をお勧めします。野菜を生で食べるのではなく、スープにするなど温かい状態で食べるようにすることが大事。そうするとミネラルも多くとれ、食物繊維もたくさんとることができて消化吸収を助けます。これにジャコなどの小魚や海苔を添えて、タンパク質とミネラルをしっかりと摂りましょう。これを実行することで、まず体温は上がります。

昼食は、どうしても簡単に済ませがちですが、できれば栄養のバランスを考えた手作りを心掛けたいもの。朝と昼に食事をしっかりと摂るのはとても大切なことです。

夕食には必ず良質のタンパク質を摂るよう心掛けましょう。髪の毛はタンパク質で出来ており、夜の間には作られません。ですから夕食はとても大事。夕食に摂った栄養から、寝る前までに使った栄養を除いた残りが、夜作られる髪の毛のために活躍するのです。しかし、いつまでも起きていて、夕食で摂ったはずの栄養が寝る前に使い果たされてしまうとすれば、髪の毛が作られるための栄養はもう残されていません。そのため、食事の内容とともに、早く寝るといことがとても重要な事となるのです。

脳を使う仕事をしている人や受験勉強の人は、太るからといって敬遠せずに適度に糖質を摂ることも大切です。疲れていると感じたら、いつもよりきちんとタンパク質を摂るようにしましょう。

## 26. 『頭皮を保温する』

髪の毛は頭皮の保温の役目もしています。ですから、脱毛すると今まで以上に頭皮温度が下がりやすくなってしまいます。これは悪循環の始まりです。頭皮温度が下がった状態でそのままにしておいては、状況はますます悪化してしまいます。とくに冬季には頭皮を保温する、ということを中心にするようにしてください。

保温のためにまずお勧めするのは、日中はウィッグの着用です。子供の場合はウィッグの着用をイヤがる場合がありますが、冬季はとくに保温が大切です。そのまま放っておかないようにしましょう。

ウィッグを選ぶ際は、蒸れたり、締め付けたり、貼り付けたりせず、塩化ビニール製のベースではない上質の育毛用ウィッグを選ぶことが大切です。最も重要な夜間の保温には、保温キャップを被るのが効果的です。ウィッグと同時にこちらも蒸れたり締め付けたりしないものを基本の条件として選んでください。

## 27. 増毛法の中でも植毛は危険です

髪が薄くなってきたり抜け毛の量が増えてくると、誰もが悩み、何かよい方法はないかと模索します。育毛・養毛・増毛・植毛など、髪を増やすためには様々な方法があり、特許庁には数百件の増毛法が申請されているそうです。こうした沢山のなかで、最も危険な方法と思われるのが、植毛です。

植毛は頭皮に人工毛を1本1本植えていく方法で、ウィッグより自然に見えるとか抜けにくい、などという理由から、最近多くの人に選ばれているようです。この方法は麻酔を使用した手術で、医師の手を必要とするため、医師が行うから安全だなどという、根拠のない安心感を与えてしまうところも、この方法に頼る人が増えている原因かもしれません。でも、よく考えてみて下さい。人工の毛を植え付けるのは頭皮なのです。

現在おもに使われている人工毛の材料は、外科手術で人工血管などに用いられているもので、生体との相性がよく、人体に無害で、耐水性、耐熱性、耐薬性に優れている素材といわれています。けれども、人工的に作られたものであることに変わりはありません。

人間の体には、体内に入り込もうとする異物を排除しようとするシステムが備わっています。その中で最も知られているのが免疫反応です。たとえば、人工臓器を移植した場合、必ずこの免疫反応と闘うこととなります。髪の毛の場合も同じなのです。

皮膚に外部から異物が入ったために、炎症を起こして化膿してしまうなど、植毛によるトラブルは後を絶ちません。トラブルを訴える人々の状況は様々ですが、その内容はいずれも深刻なものです。雑菌が広がることで周囲の正常な髪の毛根までも傷めてしまう場合もあります。

植毛した毛は様々な方法で先端を加工して頭皮の奥深くに埋められているため、たとえこのようなトラブルが起きても、簡単に抜くことはできません。仮に無理に引き抜こうとすると、根元から切れ、先端はそのまま

頭皮の中に埋まったままになってしまうのです。

だいたい1千本から5千本も植えるのですから、もし、メスなどで取り除こうとするなら、頭皮はズタズタになり、髪を作る毛乳頭の組織は完全に傷んでしまいます。

私が見た中で深刻なトラブルの例があります。頭頂部に植毛したところ化膿して、その一部の皮膚が腐る局部壊死という状態になってしまった人がいました。20代の女性でしたが、これまでに数え切れない症例を見てきたものでも絶句するほど、その状態は悲惨でした。

髪が薄くなってくると不安がつのり、つい手を伸ばしてしまいそうな方法ですが、植毛は絶対にしてはいけません。

毛根があれば、髪の毛は必ず生えてきます。植毛手術を受けてからでは、もう取り返しがつきません。

## 28. 自分の髪を取り戻すプロセスのためのウィッグ

みなさんはウィッグというものについて、どのような意識をもっていらっしゃるでしょう。薄くなってきた髪を人目から守る為になくってはならないもの、と考えてすでに使用している方もいらっしゃるでしょう。あるいは、不自然ではないかしら、蒸れたりしないのかしら、と疑問に思っている方もいらっしゃるでしょう。もちろん、ウィッグそのものの質も様々なら、メーカーのウィッグに対する考え方も様々ですので、一概に良いか悪いかを言うことは出来ません。しかし、そういう意味で、とくにウィッグは使用する人の髪の状況に合った良い製品を、慎重に選んでいただきたいと思うのです。

ウィッグの研究開発は近年、飛躍的に進んできています。そして、より自毛に近く、見た目がより自然な製品がつくられるようになってきました。高品質の製品が生まれるのは大変に喜ばしいことだと思います。しかし、いわゆるカツラメーカーの目的が、つくって売ることのみであるということ、私はとても疑問に感じています。そうした考えは育毛用のウィッグに対する考え方と、大きく異なるものだからです。

ウィッグは、あくまでも育毛のプロセスに必要なアイテムとしてとらえています。本当の目的は、お客様自身の髪を取り戻すことで、その人に備わっている発毛のメカニズム機能を回復させることを、何よりも優先しているのです。そのため、必然的に他のウィッグとは性能が違ってきます。締め付けて頭皮の血行を阻害したり、蒸れて皮膚の活性化を妨げるようなウィッグではいけません。

育毛用のウィッグは、まずその方の頭の形を正確に測り、ぴったりとフィットするように独自のノウハウによる型どりを行い、毛量やヘアスタイルをご相談しながら、完全オーダーメイドでつくります。もちろん、残っている毛やデリケートな頭皮を傷めることなく、育毛が完了するまで使用できる機能が考慮されたものです。

完全オーダーメイドの場合、つくったときにはぴったりでも、脱毛の進行によっては頭皮の厚さが薄くなって、ぶかぶかになってしまうことがあります。また逆に、育毛の過程で発毛してくると、きつくなって持ち上がったようになってしまう場合もあります。私が作製するウィッグは、そうしたことを最初に予測して、あらかじめ後部や周囲に特殊技術を施すことで、柔軟性と伸縮性をもたせているのです。

そして、どんなに理想的なウィッグができたとしても、育毛用ウィッグの原点はあくまでも自分の髪で美しくなることです。ケアを続けていられる皆様には、いつかウィッグをはずす日を楽しみにして、育毛に励んでいただきたいと思っています。

なお、ウィッグは毎日洗いませんので色々な細菌が発生します。そこで、化学物質を使用しない除菌消臭剤を開発しました。これを毎日噴霧します。こうしたことも育毛にはとても重要です。

## 29. 毛乳頭を活性化するゲルマニウムと、細胞代謝を活発化するソフトレーザ

血液は私たちの体の各器官に酸素や栄養を送り込み、体内を活性化させるということでも重要な働きをしています。つまり、体の組織を活性化させるには、血液が十分に行き渡るかどうか大きな問題となってくるのです。髪の毛もその例外ではありません。

古来より中国では、髪の毛は「血餘」といわれています。意味は「髪への栄養は体で使った栄養の余りである」ということです。この字からも、髪の毛と血液の密接な関係がよくわかりますね。すなわち、髪の毛に何らかのトラブルが起きているという状況は、「どこかで血液の流れが滞っている」ことを示しているというわけですね。

こうした髪の毛と血液との関係を踏まえただけで、私のケアに取り入れているのがゲルマニウムの作用です。有機ゲルマニウムの働きは、酸素を素早く効果的に体内に取り込み、体の各組織に行き渡らせて新陳代謝を活発にする、というものです。もともとは病気の治療において、酸素活用の研究段階で発見されたもので、世界の医学をリードするアメリカやドイツでは、ゲルマニウムは「奇跡の水」として早くから知られていました。

ゲルマニウムは薬品ではありませんが、現在、増血作用・酸素吸収作用・脱脂作用・神経緩和作用という四つの作用が認められています。この四つの作用が現代人の皮膚や毛乳頭の活性にとっても大きな働きをし、何よりも副作用がないことから、どなたでも安心して使用できるのです。

食品ケミカルや汚染物質、合成ホルモンなどは皮下脂肪中や内臓などの脂肪中に溜まると言われています。近年、複雑な病気が増えていますが、その根本的な原因は、人間の体が化学物質で汚染されていることに求められます。まず最初にしなければいけない重要なことは、これらを体外に排出することです。温泉やサウナで汗をかいて出すことも良いとされますが、その方法では体内脂肪中に入り込んだ有害物質を取り除くことまではできません。有機ゲルマニウムの脱脂作用はその点でもたいへん有効なのです。

しかも、サウナやお風呂、スポーツで脂肪を燃焼する方法と違って、体に負担をかけません。手足だけを有機ゲルマニウムの温浴に20~30分間くらい浸しておくだけでよいのです。しかもそれによって体が24時間く



らいはとても温かくなるので、冷え性などの方にも大変好評です。

頭皮にはシャワー式で有機ゲルマニウムの温水をかけながらモミ込み、マッサージをすることで、頭皮の余分な皮脂と汚れを無理なく取り除くことが出来ます。シャンプーやアルコール、機械によって除去するものではありませんので、肌の弱い子供や女性の方にも安心してご利用いただけます。

これは、私が実用化してから、もうすでに10数年以上になりますが、多くの方々に喜ばれてまいりました。良い技術というものは、基本的に変わらないものです。良い結果の出るものだからこそ、長く安心して利用できるものだと思います。

こうして、人間の自然治癒力の働きが高まるのです。有機ゲルマニウムによる育毛機器は私が特許を取得しており、その技術水準に高い評価を得ています。

このほか、レーザー光を用いた育毛システムも導入しています。近年、レーザー光の研究は目覚しく進み、傷痕を残さずに治したり、患部に照射して炎症を抑えるなどの治療や、メスを使わずに医療手術に利用されるなど、医療や美容の様々な現場で活用されています。

レーザーと一口に言っても、医療用器具として熱エネルギーを利用し、切除手術や母斑細胞を強力に破壊して短期間に除去するルビーレーザーや、炭酸ガスレーザー、アルゴンレーザーなど、色々な種類があります。また、ヘルウムネオンガスレーザーや半導体レーザーは、光エネルギーとして出力の小さなソフトレーザーと呼ばれ、熱くもなく赤い光ですが、滞った細胞代謝を刺激して活発化させる、といわれています。

私が開発したレーザーは、出力の小さなソフトレーザーのなかでも、最も皮膚に安全なソフトレーザーの一種です。

ソフトレーザーの鮮やかな赤色の光線には、代謝と血液循環を促進するタンパク質合成の速度を速める酵素を活性化させて人体の機能を盛んにする、などの作用があるとされ、使用に際しての痛みも何の刺激もありません。医療用機器ではありませんから作用も強力ではなく、したがって副作用の心配も一切ありません。

### 30. 『A社「毛根の角化障害」???...毛根は角質化しない』

育毛業界(あえて業界と言います)には、大きく分けて3種類の業者があります。育毛専門でやっているところ、かつら主体のところ、医者とタイアップしているところの3つです。私に言わせれば、いい加減な理論がいずれのグループにも横行しています。

脂漏性脱毛の原因として「皮脂分泌過剰による毛根の角化障害」をあげるのはA社。毛根が角質化するとも言うのでしょうか。私は人間の皮膚について長年研究してきましたが、そんな話は聞いた事がありません。おまけに「皮脂分泌による」ところでは、ますます意味不明です。

「壮年脱毛症との併発が多い」とも言っているようですが、壮年性の脱毛は老化現象のひとつであって、脂漏性脱毛と同列に扱うのは間違いです。そもそも頭皮が皮脂でべとつくのは若い人に多く、肉や乳製品、砂糖など高カロリー、動物性高脂肪食を日常的にたくさん食べている人は皮脂分泌過多となります。これこそが脂漏性脱毛の最大の原因です。さらに脂肪が体外に排泄されず、皮下脂肪や体内脂肪となって蓄えられる影響も大きいです。そうなれば、頭皮の毛細血管に脂が詰まり、血液や酸素が毛乳頭へ流れにくくなります。神経を使う職業、喫煙なども大きな要因となります。ストレスなどで交感神経ばかり緊張させていると白血球の顆粒球が増えますが、この顆粒球は常在菌や化学物質を活性酸素で攻撃する性質をもっています。毛母細胞が戦いの場となることが多く、結果的に毛根がダメージを受けてしまうという側面があります。

広告には「遺伝の影響」などとも書いてありますが、脂漏性脱毛は遺伝しないと断言できます。最大の原因は食生活であり、祖父が脂漏性脱毛だから代々そうなるという可能性はゼロに等しいのです。ただ、家族が同じ食事をする事で同じ生活習慣病の家族性高脂血症になる事はありますが、これはもちろん遺伝とは異なるものです。

粧糠性脱毛(ひこう=フケ)性脱毛についても、A社はおかしい事を言っています。原因として筆頭にあげているのが「ビタミンA、Dの不足」。確かにビタミンAが不足すると乾性のフケが出る事がありますが、粧糠性脱毛になる原因はむしろビタミンよりタンパク質の不足や低体温の影響による頭皮の生理活性低下なのです。これを解消するには、肉ではなく魚介類、イカ・カキなどのタウリン、そして大豆などの植物性タンパク質イソフラボンを意識的に摂取する事が必要です。ビタミン不足も一因ではありますが、それよりも、良質なタンパク質を摂る事の方がはるかに大切なのです。

A社は、ほかにも原因として「頭皮の圧迫」などをあげていますが、このあたりは私の理解を超えています。粧糠性脱毛になる最大の原因が頭皮常在菌などにあることは、低体温、血行不順、自己免疫力の低下により頭皮常在菌の異常繁殖を招きます。また、喫煙の習慣による酸素不足、いつも冷たい飲食物を摂っているなど、様々な原因によって毛母細胞の活性が悪くなる事も粧糠性脱毛の原因となります。「頭皮圧迫」が一体どんな関連性をもつのか、聞いてみたいところです。

A社によると、円形脱毛症の原因は「自律神経障害による血行障害」「アレルギー」「ストレス」となっています。部分的に納得できる点もありますが、血行障害ではありません。そしてアレルギーも無関係でしょう。

私の特論では、低体温と自己免疫力の低下によって、頭部真菌の繁殖、顆粒球による組織破壊が起きる事が円形脱毛症の原因と考えます。ひとつの枕を長い事使っていると、枕の中にダニや真菌(カビ)などが発生します。頭部真菌は不潔な枕によって異常繁殖を繰り返す事になります。そこから脱毛が始まるのです。毛根から毛母細胞へと侵入したこれら真菌はカビ毒を出します。このカビ毒を攻撃しようとして、顆粒球が活性酸素で毛乳頭を破壊してしまう事が原因と考えられます。

### 31. 『B社「特許クリーム」で毛が生える???...言った者勝ち』

B社は「特許クリーム」によって毛穴に詰まったフケや脂汚れを取り除くそうです。

まず「特許」のからくりを説明しましょう。育毛剤の成分は厚生労働省の認可によって規定されており、メーカーはそれらを組み合わせて育毛剤を開発します。そこに自分の好きな成分を一種類でも配合すると、特許出願は可能なのです。その成分を入れることに新規性さえあれば、たとえ効き目がなくても特許登録してもらえます。「特許」などと書かれていると、いかにも効果が科学的に立証されたかのように聞こえますが、特許登録とはそういうシステムです。このからくりを知ってしまうと、わざわざ「特許」と銘打つ事が逆に怪しく感じられます。

続いて「毛穴に詰まった脂汚れ」という表現について。これは他社でもよく使われる表現です。育毛するうえで重要なのは毛乳頭ですが、毛穴に詰まった脂を「特許クリーム」でどこまで除去できるのでしょうか。いくら頭皮が薄いといっても、毛根はそれなりの深さのところにあります。仮にそこまでクリームが届いたとして、汚れを吸着したクリームはどうやって毛穴から出すのでしょうか。シャンプーで洗い流せるとはとても思えません。

しかもこの論理には、さらに致命的な欠陥があります。もしもそんな深部にクリームが入り込んだら、人体の免疫機構は異物と見なして徹底的に攻撃します。これによって毛乳頭までが攻撃を受け、大切な毛根を殺してしまう事になるのです。なんとも恐ろしい話ではありませんか。

### 32. 『C社「オゾン化イオン水で毛穴の皮脂を除去」???...脂は酸化して固まる』

この業界も「育毛剤を毛母細胞に浸透させる」のだそうです。そのために、まず「オゾン化イオン水によるスチミングで毛穴を開き」「汚れと皮脂を取り除く」などと書いています。

オゾンの化学式は $O_3$ です。要するに酸素の一種で、酸化力がきわめて強く、殺菌力にすぐれています。イオン水にオゾンにくらせたものがオゾン化イオン水です。また高濃度酸素水と呼ばれるものを使っているところもありますが、細胞へ酸素と栄養素を運ぶのは血液であり、外から毛母細胞へ酸素は入りません。

これによって皮脂を取り除くと言いますが、酸化力の強いオゾンに皮脂が反応すると酸化が起きるはずで、脂肪が酸化すると固まってしまうため、過酸化脂質となり、ますます毛穴にこびりついて取れなくなるのではないのでしょうか。

オゾンと聞くと、以前ある業者が見せてくれたオゾン発生機材を思い出します。「育毛によい」と見せに来たその機械は、太い櫛のような形状で、内部は真空になっていました。電源を入れると放電が起き、それを皮膚に当てるとパチパチと音がして、焦げ臭いにおいがしました。どうしてこれが育毛に効果があるのだらうと、首をかき上げた記憶があります。

医師は手術前に手を殺菌するため、オゾンを使う事があるそうです。また、水道水を作るときにもオゾン殺菌処理をする事から、オゾンは大変に強い酸化力をもっている事がわかります。

さらに、スチームで毛穴を広げてもそれは表面だけにすぎません。毛母細胞のある真皮のあたりは、どんなにあたためても開くものではないのです。スチームする本来の目的は、水分で髪の毛を膨張させ、そこへ栄養分を吸収させて傷んだ部分を修復する事にあります。それによって頭皮がどうなるものでもありません。

CCDカメラなどで頭皮の表面を映して見せ「毛穴がこんなに詰まっている」などと脅かすシーンをテレビで見かけますが、微細な毛穴に詰まったものをそう都合よく除去できるわけがありません。ましてや、汚れを取り除けば育毛剤が毛根まで届くなどというのは机上の空論です。このような妄説にだまされると、お金ばかり払って効果が得られないという事になります。

高濃度の酸素が、体内に活性酸素を発生させる事をご存知の方も多いでしょう。活性酸素はガンの一因とされ、増えすぎると体に悪影響をもたらす事が知られています。かつて都市部で流行した酸素バーがすたれてしまったのも、活性酸素の害が知られるようになったからです。

### 33. 『D社「高周波で男性ホルモンを抑制」???...どんな因果関係が』

広告によると「高周波で男性ホルモンを抑制し、血行を促進」するそうです。

低周波の電流を利用した家庭用マッサージ機がありますが、筋肉がほぐれても皮膚には何の効果もありません。高周波は頭皮にどんな働きがあるのでしょうか。ホルモン分泌や血流量に影響するというのは初めて聞きました。血行をよくするには温めるのが一番です。高周波で筋肉が動いた分、血流量が増えるかもしれませんが、温めたほうが早いです。高周波には、毛細血管に詰まった脂を押し流す力もなければ、ホルモン分泌を変える力もありません。

また、この業者は「生体電流の導入効果」によって「毛母細胞エネルギーを増加させる」と主張しています。

生体電流とは、人体に流れている微弱な電流の事ですが、これによってエネルギーが運ばれる事はありえません。体内では、酸素と栄養分が血液によって運ばれているだけです。

25年以上も前の話ですが、私もイオン導入法と呼ばれている電流による育毛を試みた時期がありました。なぜ取りやめたかという、複合的な症状を抱えた相談者があまりに多く、電流を使う事がためらわれたからです。

たとえば、アトピー性皮膚炎と脱毛を併発した人に電流を流すとどうなるのでしょうか。このような人は炎症やかブレを起こしやすいため、思わぬ害が出る可能性が高いのです。相談者のなかには電流アレルギーの人もいますし、電極で金属アレルギーを起こす人もいます。体質に合わない育毛成分を無理に皮下組織へ入れ込むために炎症や湿疹を起こす人もいます。

医師はこれらを十肥一絡げにして「接触性皮膚炎」で片付けようとしますが、人それぞれの症状を何百何千と目にした私にとって、その一言で括ってしまうのはどうかと思います。いずれにしても、電流でカブレを生

じる人がいる以上、それを使い続ける事は抵抗がありました。私が電流を放棄したのは、以上のような理由からです。

育毛業者のなかには「発毛」「診断」「治療」などの医学用語を使って宣伝しているところもありますが、これは新聞等の広告審査協会で禁じられた表現です。「絶対治る」なども使ってはいけません。それを承知で使うのは職業論理に反する行いではないでしょうか。「発毛率は90%」「発毛保証」などと法規制のないチラシ広告で過大な成果を誇示する業者もいます。このような言葉のマジックにだまされてはいけません。うぶ毛でも発毛には違いありませんし、もしクレームをつけても「発毛には個人差がある」という逃げ道がちゃんと用意されているのです。月に一度の育毛技術では、回復するところまでいくのはまず無理です。最低でも週に一回、早期回復には週に二回の手当をサロンで行う必要があります。

一見もっともらしいキャッチコピーであっても、専門家が見ればたいがい落とし穴があると気づきます。脱毛で真剣に悩んでいる人を食べ物にしようと、業者はあの手この手で狙っています。そうした手口にどうか引っかからないでください。

### 34.頭皮を活性化するゲルマニウムと、細胞代謝を活性化するソフトレーザー

血液は私たちの身体の各器官に酸素や栄養を送り込み、体内を活性化させるというとても重要な働きをしています。つまり、体の組織を活性化させるには、血液が十分に行き渡るかどうか大きな問題となってくるのです。髪の毛もその例外ではありません。

古来より中国では、髪の毛は「血餘」といわれています。意味は「髪への栄養は身体で使った栄養の余りである」という事です。この字からも、髪の毛と血液の密接な関係がよくわかりますね。すなわち、髪の毛に何らかのトラブルが起きているという状況は、「どこかで血液の流れが滞っている」ことを示しているというわけですね。

こうした髪の毛と血液との関係を踏まえたうえで、私のケアに取り入れているのがゲルマニウムの作用です。有機ゲルマニウムの働きは、酸素を素早く効果的に体内に取り込み、体の各組織に行き渡らせて新陳代謝を活発にする、というものです。もともとは病気治療において、酸素活用の研究段階で発見されたもので、世界の医学をリードするアメリカやドイツでは、ゲルマニウムは「奇跡の水」として早くから知られていました。

ゲルマニウムは薬品ではありませんが、現在、増血作用・酸素吸収作用・脱脂作用・神経緩和作用という四つの作用が認められています。この四つの作用が現代人の皮膚や毛乳頭の活性にとっても大きな働きをし、何よりも副作用がない事から、どなたでも安心して使用できるのです。

食品ケミカルや汚染物質、合成ホルモンなどは皮下脂肪中や内臓などの脂肪中や内臓などの脂肪中に溜まると言われています。近年、複雑な病気が増えていますが、その根本的な原因は、人間の体が化学物質で汚染されている事に求められます。まず、最初にしなけければいけない重要な事は、これらを体外に排出する事です。温泉やサウナで汗をかいて出す事もよいとされますが、その方法では体内脂肪中に入り込んだ有害物質を取り除く事まではできません。有機ゲルマニウムの脱脂作用はその点でも大変有効なのです。

しかも、サウナやお風呂、スポーツで脂肪を燃焼する方法と違って、体に負担をかけません。手足だけを有機ゲルマニウムの温浴に20~30分間くらい浸しておくだけでよいのです。しかもそれによって体が24時間くらいはとても温かくなるので、冷え性などの方にも大変好評です。

頭皮にはシャワー式で有機ゲルマニウムの温水をかけながらモミ込み、マッサージをする事で、頭皮の余分な皮脂と汚れを無理なく取り除く事ができます。シャンプーやアルコール、機械によって除去するものではありませんので、肌の弱い子供や女性の方にも安心してご利用いただけます。

これは実用化してから、もうすでに十数年以上になりますが、多くの方々に喜ばれてまいりました。良い技術というものは、基本的に変わらないものです。良い結果の出るものだからこそ、長く安心して利用できるのだと思います。

こうして、人間の自然治癒力の働きが高まるのです。有機ゲルマニウムによる育毛機器は私が特許を取得しており、その技術水準に高い評価を得ています。

私はこのほか、レーザー光を用いた育毛システムも導入しています。近年、レーザー光の研究は目覚しく進み、傷痕を残さずに治したり、患部に照射して炎症を抑えるなどの治療や、メスを使わずに行う医療手術に利用されるなど、医療や美容のさまざまな現場で活用されています。