

# Dr.伊藤の育毛アドバイス

50代～80代の女性へのアドバイス



## 50代～60代・70代～80代の女性へのアドバイス

### 1. 『50代からの脱毛の根本的要因』

30代40代の女盛りともいえるその時期を過ぎ、様々な面でゆっくりと、そして大きく変わってくるのが50代という年代ではないでしょうか。子育ても一段落ついて生活も安定し、さあ、これから大いに人生を楽しもう、という時に身体の異変に気づく人もいるでしょう。少しでも身体を使うと疲れが取れなかったり、すぐに疲れる、何をするにも根気がなくなった、寝つきが悪くなった、なかなか熟睡できない、本を読むとすぐ目が疲れてしまう、以前のように集中して読書ができない……などなど、症状は人によって様々ですね。

そんな状態でふと鏡を見ると、顔のシミやくすみ気になるようになり、それまではよかった化粧のノリも、今は塗り壁のように皮膚から浮いてしまっていることがありますか。そして、自分でももう若くはないんだ、と少しずつ自覚をするようになってしまうのかも知れません。

ところが同じ年代なのに、いつもハツラツとしていて肌もみずみずしく、声にも張りがあり、身体の衰えや肌の衰え、そして毛髪に、歴然とした他人との違いが出てくるのが50代なのです。

この時期にその変化に気づき、驚き、悩み、何とかしなくてはと健康意識に目覚めて、食事の見直しや嗜好品の点検をしたり、生活習慣の見直しをしていかれる人は、老化が避けられない中であっても健康な身体を取り戻し、その後10年、20年と若さや美しさを維持できるものです。できることなら40代からそれらを実行していれば、まったく違った50代となって、病気の不安も半減することでしょう。

50代の体質改善は真剣に行わないと、いくら医学が進歩したとはいえ、健康な身体と美しさを保証してはくれません。薬に頼る生活ほど惨めなものはありませんね。脱毛に関しても同様なのです。50代から脱毛になる人は、はっきりとその原因と思われる事柄が存在しています。それは、

- 1、若いときから夜更かしをしてきた生活リズム
- 2、食事に関して健康意識がない
- 3、内臓系統が弱い
- 4、肉食が中心
- 5、甘い物が大好き
- 6、油料理が好きで、いつも食べている
- 7、緊張体質、または神経質
- 8、嫌なことが忘れられず、いつまでもその事を気にする
- 9、化学調味料（アミノ酸）やケミカル食品（合成甘味料、合成保存料、合成着色料、合成香料、発色剤）を多く摂取してきている
- 10、環境ホルモンを浴びたり摂取をしてきている
- 11、ホルモン療法や何らかの常備薬を飲んできている（とくに頭痛薬や鎮痛剤）
- 12、化学建材などを使用した家屋に住んでいる（とくに新築から五年以内が危険）
- 13、アトピーや喘息の特病がある
- 14、毛染めやパーマを若いときからしてきている
- 15、市販のシャンプーで洗髪してきている
- 16、喫煙者
- 17、ストレスを多分にうける生活をしていて、ストレス緩和対策をしていない
- 18、民間療法のダイエットをしていた
- 19、ステロイドを使用している
- 20、乳製品が好き
- 21、朝や昼はいつもパン食
- 22、手料理をあまり作らない
- 23、冷たい飲食物をいつもとっている

など、数々の要因が考えられます。これらのうち、どれか一つが脱毛原因となっても何ら不思議ではありません。

脱毛は心と身体からのメッセージです。もちろん、これらのことが脱毛の要因のすべてではありません。しかし、こうしたことが脱毛を引き起こすということを、皆さんに覚えておいていただきたいのです。

### 2. 『理想的な睡眠で体内リズムを保つ』

人間の身体は、不規則で無謀な生活をすると、様々な不調を訴えるようになります。たとえ病気にまでは至らなかったとしても、食欲がなくなったり、気持ちの良い睡眠が得られなかったり、症状は状況によって人それぞれでしょう。これは、本来の身体のリズムと異なる行動をしたりすることから起こると思われ、そのリズムこそ「体内リズム」といわれるものです。

現代に暮らす私たちの身の回りには、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維持していくのに、最も身近で有効な方法は、質の良い睡眠をとる事といえるでしょう。睡眠は身体と心のリズムの修復タイムともいえるものです。

睡眠は必ず8時間でなければいけないという事はありません。問題は睡眠の量ではなくて質です。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っていて、その60%が寝ている間に分泌されています。最も多く分泌されるのは寝入りばなで、その後一晩に3~4回繰り返して分泌されます。眠りは、浅い睡眠、入眠、深い睡眠の順で続き、深い睡眠はおよそ90分という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ているのです。

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て、その後1~2時間おきに分泌が繰り返されます。ところが、夜中の1~2時頃に寝る人は、分泌のピークは3時頃に大きく崩れて、それ以後の分泌回数も減り、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)を十分に確保して、浅い眠り(レム睡眠)から目覚めへとスムーズに移行する事です。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時間あればよい事になります。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って、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っているのです。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、最も重要な事となるわけです。

もし時間を1時間ずらして午前1時に入眠すれば、脳の疲れは完全には取れず、翌日は体が重くなり、体温の低下をもたらしてしまいます。これによって、体は気だるく、気力が出ない、という悪循環になってしまうのです。理想的な眠りを得るためには、遅くとも午後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TVを見ているのもよくないですね。夜に交感神経を使いすぎるの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できなくなってしまいます。夜眠れなかったり、なかなか寝付けないという人は、体内時計が正常に機能していないのでしょうか。それを直すためには朝6時頃(5時半でも良いですが7時では遅いです)の一定時刻にタイマーなどをセットしておいて、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てみてもいいでしょうか。環境の変化に振り回されずに、人間本来のリズムを維持する事で、体内リズムはきっと正常に機能する事と思います。

### 3. 『頭皮の血行不順が引き起こす脱毛症』

身体の不調を感じたときに、まず体温を測ってみる、という方はかなりたくさんいらっしゃると思います。身体の温度の変化というのはみなさんにとって、その変化を知る一つの目安となっているのです。実は頭皮にも同様のことがいえるのです。

脱毛している人の頭皮の温度(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があるのですが、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。ですから、脱毛している人の頭皮温度がいかに低いかがおわかりでしょう。

残念ながら頭皮温度が低い人は、いま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の値なら、間もなく髪の毛は生えてくるでしょう。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のです。そして問題は、頭皮温度を上げる事は簡単ではない、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で、その原因として、自律神経が正常に働かなくなっている事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事にあります。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する事は、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ますし、寝ている間も自律神経が休まらず、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髪が薄くなってしまいうのも、決して不思議なことではありません。

眠っている間は副交感神経が働いて、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。目覚めてから体温が上がる時には、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方は、ぜひご自分の睡眠の状況と朝の様子を、もう一度見直してみたいと思います。

### 4. 『ダイエットと脱毛』

女性は、美しくなるためなら食べなくても我慢できるようです。最近では小学生の女の子でも、人からカワイイと言われるためか、太るからと食事を抜いたり、低カロリーのものばかり食べている子も多いと聞きます。コンニャク芋からつくったゼリー状のものや、カップメンばかりを食べている子もいるそうです。

食事を抜くと私たちの身体は、果たして本当に痩せるのでしょうか。一度や二度食事を抜いたくらいでは、たとえ一時体重が落ちたとしても、そのような不規則な食事によって身体はその後かえってカロリーを蓄えようとするようになり、逆に太る原因になります。また、絶食をした場合は、身体の脂肪を燃やしてそれをエネルギーとして使ってしまうわけですから、身体に栄養が行きわたらず、実際に痩せてきたとしても、それは栄養失調の状態です。

栄養失調になると、身体はむくんだり下腹が出てきたり、という症状が現れるようになります。そんな時になって慌てて食事を摂ろうとしても、今度は逆に嘔吐するなどして身体は食べ物を受け付けず、さらには思考力までなくなってしまいます。ここまでくると医師の手当が必要になりますが、こんな危険なことになるダイエットを、女性は年代にかかわらずしてしまうようです。

40代以上の方がダイエットをすると、まずほとんどの人が異常な脱毛を起こします。それは大変にひどい脱毛で、あっという間に天頂部から全頭脱毛になってしまうのです。ダイエットによる脱毛はすぐに回復するように思われがちなのですが、実は回復は大変難しいのです。栄養のあるものを食べていけば回復するというわけにはいきません。栄養失調はミネラルの欠乏を意味し、それは人間にとって一番大切なホルモンの分泌を狂わせます。最悪の場合はそのホルモン分泌さえも止めてしまい、一歩間違えば死ぬかもしれない行為なのです。

みなさんはダイエットという意味を、食事をしないことだと思い違いしていませんか。ダイエットとはカロリー制限のことで、それも肥満の人が高カロリー食を低カロリー食にすることをいいます。必要な食事をとらなければ身体はボロボロになってしまいますし、その後に取り返しのつかない結果を招いてしまうのです。

痩せるという事は、カロリー制限をしながらスポーツなどによって脂肪を燃焼する以外にありません。肥満による脂肪過多の解消は、運動以外では外科手術を除いて、ほかにはないのです。

これまでにたくさんのダイエットによる脱毛を見てきましたが、若い人に限らず、どの年代の方でも、みなさんがとてもひどい状態でした。たとえ回復してきたとしても、細くて弱々しい毛質である場合が多く、とくに40代以上の方の場合は悲惨です。

身体はいつも良質なタンパク質と炭水化物、ミネラル、そしてビタミンなどを必要としています。興味本位や流行だからといって食事を抜くようなダイエットはやめましょう。ダイエットによる脱毛で苦しんでいる場合は、まず入院して医師の手当てを受け、健康がすべて回復してから育毛の手当をする事をお勧めします。その場合も、回復までにはたくさんの時間を要することでしょう。死と隣り合わせになるような素人療法のダイエットは、決してしていただきたくないものです。

また、食事を低カロリーにしながらの民間療法で、「茶を飲むとやせる」という宣伝文句にひかれ、これらを多用したり長年飲み続け、その結果薄毛になったり、髪にツヤや張りがなくなってしまった、という経験のある方も、少なからずいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし、それで痩せたとしても、その茶本来の目的からずれて、結果的に腎臓や肝臓に負担をかける事になってしまいます。

はっきり言うならば、そのお茶の何らかの成分の作用によって、腸の栄養吸収を阻害し、大切な栄養源を体内へ吸収するのを拒ませるといことなのです。そして一時的にならまだしも、長年にわたってこのようなお茶を常用することにより、身体は徐々に、栄養を体内へ消化吸収することを止めてしまうのです。科学的にそのお茶の痩せるという成分を分析したのなら、きっと身体にとっては毒だと結論づけられることでしょう。

人間というのは勝手なものです。自分にとって都合のよいものをいつまでも安易に手に入れることができ、それを活用することがまるで知恵のように思ってしまうがちなのです。しかし自然界というところは決して人間中心には存在していません。それぞれが自分流に生きるのは自由ですが、自然の摂理に反したものは、結果として淘汰されてしまうものです。健康的でやせるためのお茶などあるはずがありません。それよりも、太る原因を究明することこそが、最も重要といえるのではないのでしょうか。

中学生や高校生の間では、トウガラシを食べるとやせるという話が広まって、驚くほどの量のトウガラシを、ラーメンやうどんに入れて食べるのがブームのようになっているようです。トウガラシに含まれるカプサイシンという成分は脂肪を燃焼させますが、しかし本来は食欲増進のための香辛料です。トウガラシのとり過ぎは胃の粘膜を荒らし、腸にも少なからずダメージを与えます。そして消化吸収を妨げ、自律神経をも乱すものになってしまうのです。

## 5. 『パーマとカラーリングが髪に与えるダメージ』

パーマをかけると髪が傷む....そんな事はすでに皆さんがご存知ですね。でも、そのパーマが薄毛や脱毛の原因にもなってしまうという事までは、なかなか想像しにくいのではないのでしょうか。多くの方が承知いらっしゃるように、パーマ液というものは劇薬の一つにあげられているものです。そんな薬品を使用したパーマを頻繁に繰り返しているとしたら、やがて薄毛や脱毛を招いたとしても、それは不思議な事ではないと思いませんか。

少々専門的になってしまいますが、どうしてもご理解いただきたい事なので、ここで、パーマについて少しご説明しておきたいと思えます。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ていくものです。その第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というもので、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断ち切る役割をします。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の毛のクセをつけ、その状態のまま第2液をつけて鎖をつなげるというわけです。これがいわゆるコールドパーマです。

髪の毛の状態は人それぞれに違いがありますし、髪の毛のクセも人さまざまですね。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よいという規定はあるのですが、個人差のある髪の毛のすべて一様に扱ってしまうのはとても危険な事なのです。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ると思ってよいでしょう。しかもこれを繰り返す事で髪の毛のツヤはなくなり、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いことではありません。加湿パーマ用の薬液には、その旨が表示されているのですが、激しい薬液の作用によって、毛質と頭皮は相当にダメージを受ける事になります。

こうした理由からも、乾性肌の方はコールド液をつける前に、たとえばスキンガードオイル、オリーブオイル、スクワランなどを含む保護剤を塗布するなど、必ず頭皮を保護する処置が必要になってきます。そして終了後には良質のトリートメントをする事がとても大切なのです。

パーマ液は髪に直接つけるものですから、頭皮への浸透はどうしても避ける事ができません。また、第2液の臭素酸カリウムという薬品は、発がん性物質に指定されている薬品であるという事も覚えておかれたほうがよいでしょう。最近は酸性パーマやO2パーマ液、システィ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、アトピーやアレルギーの人、そしてヘアダイをしている人や妊娠中の方はとくに、コールドパーマは避けて頂きたいと思います。アミノ酸式パーマなどを一度お試しになってはいかがでしょうか。

また、年齢が高くなると白髪を気にされる方もたくさんいらっしゃいますね。しかし、安易にカラーリングする事も、髪を傷める大きな要素の一つとなってしまいます。現在、美容院で一般的に行われている髪染めは、ヘアダイと呼ばれる永久染毛で、これは髪や頭皮への刺激がとても強く、あまりお勧めできるものではありません。ここでもやはり、毛染めについてご理解いただきたいので、少し専門的なお話をさせていただこうと思います。

ヘアダイは、アルカリ成分を含むジアミン酸系酸化染料と、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、頭皮その他に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だけでなく、内臓に浸透する事なども指摘されていますので、身体への問題もある事を十分に理解しておかれた方が良いでしょう。ヘアダイを繰り返していると、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ています。その結果、枝毛ができたり髪のツヤがなくなったりして、やがては枯れ木のような髪になってしまうのです。

最近は様々なカラーリング剤が市販されるようになり、家庭でも簡単に髪を染める事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たとしても、これだけ危険がともなうのですから、みなさんがご自分で安易に毛染めをする事は、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場合は、やはりプロに任せたい方が良いでしょう。

しかし、ではプロなら絶対に安心かということ、必ずしもそうとも言えません。やはり正しいヘアケア理論を知っていて、なおかつ、いつも細心の注意を払ってケアを行っているところを選ぶ必要があります。

ところで、最近はカラーリンスも注目を集めているようですね。これは熱を加えずに化学染料と特殊溶剤を毛髪のキューティクル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ため、頭皮や毛髪を傷めないと思いがちですが、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ますし、栄養分は髪に行きわたらず、髪は抜けやすくなってしまいます。もし髪が生えたとしても、そこには細い髪しか育ちません。

それでも、どうしてもカラーリンスを使いたい場合は使用後に十分に洗い流す事です。また、カラーリンス剤をつけている時間をできるだけ短くするように心掛けていただきたいと思います。昼間だけ、あるいは外出時だけ、と時間を限定し、できるだけ早く洗い流す事が大切です。そしてどのような場合でも、せめて就寝中は必ず洗い流した状態にするようにしましょう。

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。

## 6. 『髪に健康に影響を及ぼすタバコの害』

喫煙による体への害が、あちこちで取り上げられるようになりました。それに伴い禁煙を実行する人が増えてきているようで、とくに中高年の男性は禁煙者が多くなってきたように感じられます。しかし、それでもまだ街中で喫煙する人は多く見られますし、女性の喫煙者も少なくないようですね。

タバコには肺がんや動脈硬化を引き起こす原因があるとされ、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事になりますし、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ってしまいます。

毛根にきちんと栄養が行き届かないと、髪は本来の美しいツヤを保つ事が出来ません。喫煙が体内のビタミンCを壊す事は、みなさんもよくご存知の事と思いますが、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様に、頭皮も髪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、切れ毛になってしまうケースが多いのです。喫煙によって頭皮の層が薄くなり、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。こうなってしまってからでは、もう治す事は出来ないのです。

頭皮も髪も正常な人の場合は、一つの毛根から2~3本の髪が出ていますが、そうした喫煙の害が現れてくると、一つの毛根からは1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て、事実、髪は



薄くなっていってしまうのです。

タバコは、かつて男性が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たものです。そういう意味でいえば、本来、女性の体にふさわしいものではないといっただけでしょう。実際に、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も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事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、大変な結果を招いてしまう事にもなるのです。さらには、妊娠・出産前の女性が喫煙すると、将来出産した子供にも発ガンの危険性があるといわれています。

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。タバコの害は本人が吸い込む「主流煙」の害よりも、タバコの先端から立ち上る「副流煙」の害の方が大きいといわれています。夫が喫煙者である場合、その妻が肺がんになる率は、喫煙しない夫をもつ肺がんになる率の、およそ2倍であるという調査結果も出ているのです。

近年は、アトピーや自己免疫疾患という、とても治癒の難しい難病と呼ばれる病気が増えています。タバコに浸み込ませた合成香料やタバコを包む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。

タバコは私たちの身体の血流を著しく悪くします。頭皮の温度を測ってみますと、タバコを吸うことによって皮膚温が瞬く間に下がるのがわかるのです。その一つの例になりますが、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、ということがあります。

また、タバコの発がん物質は皮下脂肪中に蓄積されていきます。内臓の脂肪にも蓄積されますが、とく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、喫煙すること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、このほかケミカル食品の有害化学物質や合成香料や合成着色料なども蓄積されていきます。これらはアトピー性皮膚炎の元凶となるもので、これらが毛母細胞に蓄積されると、ひどいカユミが起き、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、手で少し押さえてみるとブヨブヨしています。

最近とはとくに、このような頭皮の人が増えているように思います。さらには乾燥毛と、ダイエットによって栄養が行き渡っていない髪と同じように、ツヤのない細かく縮れたような毛質になっていきます。

女性の喫煙者が増加しているという傾向が、薄毛や脱毛に悩む女性が増加しているのと比例している事が、こうした事からも見えてくるのです。

## 7. 『環境ホルモンと脱毛の関係』

最近、様々な機会に「環境ホルモン」という言葉を耳にする事はありませんか。「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の事で、最近とくに話題になっている「環境ホルモン」は、「内分泌かく乱化学物質」の事です。

化学物質による人間への影響は、例えば妊娠中に子宮内で受けた場合には、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われる報告があります。

私たちの身体には、細菌やウイルスなどから身体を守る防御システムが、絶えず働いていて、これまではそのシステムによって健康でいる事が出来るといわれてとられていました。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、胎児の脳にまで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食の投与の有無に関わらず、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、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、という内容が以前に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、癌を増殖させるとの実験結果でした。そこでアメリカ政府が「環境ホルモン」の疑いがあるとされる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のはわずか3%ほどだそうです。

こうした安全が疑問視される「環境ホルモン」を摂取しないために、以下に述べる事柄に十分注意していただきたいと思います。

- ・ 合成保存料、合成着色料、合成香料、発色剤（亜硝酸塩）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。特に輸入物は注意が必要です。
- ・ 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、トウモロコシなどの輸入食物を食べない（防腐剤カビ処理をしてあります）。
- ・ 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。

- ・大都市から流れ出る河川につづく湾内の魚介類や、養殖魚介類を食べない。PCB 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。(国産物)
- ・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時に、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 が使用される事が多いので注意。
- ・流産、不妊、早産、奇形、癌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)
- ・塩ビ製品、塩素の入ったプラスチック食器や調理用品は使用しない。
- ・缶容器、缶詰類のものは飲んだり食べたりしない。
- ・アルミ箔やアルミ製品を調理製品として使用しない。
- ・水道水はそのまま飲まない。

#### 環境ホルモン対策

- ・新築の家やコンクリート住宅の家は一日に 5 回は窓を開けて空気の入れ換えをする。
- ・室内に観葉植物を置く。
- ・米ぬかや緑黄色野菜や食物繊維の多い野菜を摂り、PCB やダイオキシンを体外に排出する(いりぬかを味噌汁などに入れて飲む)
- ・水による空気清浄機を活用する。
- ・サウナやお風呂で毎日汗をかくようにする。できれば有機ゲルマニウムの温浴が望ましい。

#### 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である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、重度のうつ病などを引き起こし、さらには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ています。これは、人工エストロゲンの影響を出産前(胎児のとき)に受けた場合、その女性は同性愛指向になったり、性格が男性化したりしてしまうということです。

最近、若い女性たちの行動やものの考え方をご覧になっていて、男性のようにずいぶんと積極的な行動に出ていると思われる事はありませんか。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、考え方もまさに男性のように感じられる事があります。そして素敵な男性は積極的にラブコールをしているようです。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ね。

20 年以上前までは、こんなことはとても考えられませんでした。しかし、これからの事は、今では笑ってすまされないとこまでできています。ちょうど 20 年くらい前までは男性の若ハゲが非常に多いように思えました。ところがここ 10 年間くらいは男性の若ハゲが激減し、著しい薄毛や、額がハゲ上がった若い女性の増加がとく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、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、女性のホルモンバランスを崩しているものと思われます。

現在増えつつある女性の若ハゲは、今後さらに顕著に現れてくる事でしょう。さらには、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、幼児虐待などは、すでに大きな社会問題となってきています。

性ホルモンかく乱は、神経ホルモンであるセロトニンの現象を招きます。セロトニンは電池波被曝によっても起こるもので、セロトニンの分泌が減ると、うつ病になったり、自殺を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しただけではわかりません。神経性の病気は、化学物質や電磁波の影響もあるという事を、この機会に覚えておいていただきたいと思います。

#### 恐怖のカップメン

年齢の高い方のなかには、カップメンなど食べない、という方もたくさんいらっしゃる事と思いますが、それでもカップメンの消費は衰えず、とくに若い世代の人には相変わらずの人気を得ているようですね。その需要の多いカップメンですが、じつは様々な問題を抱えているのです。

平成 10 年 4 月 4 日、テレビ朝日の「ザ・スクープ」という番組で、カップラーメンのスープに含まれるフタル酸エステル濃度が公表されていました。

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、みなさんもよくご存知の事でしょう。その後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出ていない、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、ケタはずれのフタル酸エステル(環境ホルモン)を飲んできてしまったのです。

現在、若い男性の精子が激減し、不妊症にいたるまで精子類が減り、なおかつその少ない精子も元気がなか

ったり、奇形がある事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は何ら受け止めもせず、放置してきたのです。環境汚染の怖さというものを、私たちは自分自身の身体の健康を代償として知る事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、私たちを苦しめる事になっていくのです。

今更その危険に気づいてカップメンを食べなくなったところで、それで済むことはありません。脳を侵され、ホルモン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ないので。世間では若者の犯罪が凶悪化し、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という言い方をされますが、決して大げさな表現だとは言えないと思います。

同じ「ザ・スクープ」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 検出したと放送していました。多摩川の水のビスフェノール A は 1.7ppb です。缶コーヒーなどはその 200 倍もの量を含んでいる事になります。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言えなくなりました。

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事です。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、おおきな危険と代償を払う事になるのです。

また、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、これも環境ホルモンの作用が疑わしく、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を低下させ、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、過敏性大腸炎などを引き起こすのです。こうした状況から見ても、水道水は飲まないようにした方がよいでしょう。

以上の事柄から、様々な面において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ます。それらは副腎、消化器官、生殖器など、七つの臓器から分泌されていて、こ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です。

\* 参考資料 『環境ドラッグ』(船瀬俊介著 築地書館)

## 8. 『牛乳を飲む必要はない』

牛乳を飲むとカルシウムが摂れるからといって、子供の頃からガブガブと飲まされてきましたが、果たして本当に牛乳を飲むとカルシウムが摂れるのでしょうか。私は牛乳を飲むと必ず下痢をします。身体が受け付けないのです。これは私の身体が異常なのでしょうか。みなさんの中にも、私と同じようにお腹をこわされる方が多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

日本人を含めたアジア人種やその他の人々のほとんどは、牛乳やミルクなどの乳糖を分解したり、ガラクトースをグルコースに換えたりする事の出来る酵素が、離乳とともになくなりますので、それらを飲んでも栄養を吸収する事が出来ません。牛乳の成分である乳糖を分解する酵素は、白人にしかないものです。骨粗しょう症は無理な牛乳の摂取のほか、運動不足やダイエットが原因です。乳糖とカルシウムがいっしょに取り込まれると、われわれ日本人を含む白人以外の人にとっては、そのカルシウムを吸収できないばかりでなく、他の食べ物から入ったカルシウムもいっしょに体外へ排泄されてしまいます。

また、カルシウムでもイオン化カルシウム(水に溶けているもの)は腸から自然な形で吸収されるものと違って、取り込まれると血液中のカルシウムイオン濃度が異常に高くなり、本来各細胞の一つずつあればよいカルシウムの量がかえって増えてしまい、本来カルシウムが沈着してはならない場所へもついてしまうため、肩の激痛や腕が上がらなくなるなどの病気になります。ですから、必ず天然カルシウムを摂取するようにしてください。

ヨーグルトのように乳糖がガラクトースとグルコースに分解されていれば、日本人でもカルシウムを吸収する事ができます。しかし、目の水晶体にガラクトースが溜まって、若年性の白内障の原因になる可能性があります。

そのうえ、日本はダイオキシン汚染の度合いが世界一とも言われます。母乳からもすでに許容量をオーバーするダイオキシンが検出されていますが、では牛乳はどうかというと、牛の肥料となる草や穀物は汚染されていないという保証はありません。日本人は戦前には牛乳はおろか牛肉や馬肉なども食べなかったのです。戦後の米国の主導により、日本人の食文化は根底から変えさせられました。今の日本の栄養学も、ドイツのもので。そうした事で、日本人が脂質を摂り過ぎてしまい、また飽食の時代という事もあって、今、欧米と同じ心臓病や肥満、脂漏性脱毛に悩んでいるわけです。

カルシウムを摂取するための牛乳が逆に骨粗しょう症を引き起こし、動物性タンパク源として最良と思われる牛肉が、成人病(生活習慣病)の元凶となるとは、まったく驚きですが、要は、今の食生活を戦前の和食中心にすればよいのです。

## 9. 『合成シャンプーの本当の恐ろしさ』

合成界面活性剤という成分名をお聞きになった事があるでしょうか。界面活性剤は汚れを落とすためにはなくはないものですが、台所で使用する中性洗剤や洗濯用の合成洗剤のなかに、最近、少しの洗剤量で油



汚れが取れる事をうたった、よ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、手が荒れるとか油汚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、現在たくさんの人に使用されています。合成界面活性剤は、身体のためによくありません。ところが、台所用洗剤や洗濯用洗剤だけでなく、現在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事ができるほど強い脱脂作用があります。シャンプーだけでなくあらゆる合成洗剤に使用されていますが、本来は混ざ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、頭皮に残された皮脂を根こそぎ溶かしてしまう事になります。

合成界面活性剤入りのシャンプーを使って、毎日、それも朝晩洗髪すると、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、1ヶ月もするとひどい抜け毛が始まり、3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と呼ばれるアミノ酸を分解する物質で、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てしまうものなのです。

では、シャンプーとリンスが一体になったリンスインシャンプーはどうでしょう。このシャンプー・リンスにはシリコンやポリマーという化学物質が入っています。髪の汚れを落としながらツヤを与えるという事は、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しれません。このようなリンスインシャンプーを長期間使用していると、髪がベタツとしたりパサパサになったりしています。

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。

余談になりますが、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の中で、好きで美容師を志しながら、その手荒れのひどさに仕事を辞めなければならなくなった人を、私は何人も見てきました。合成界面活性剤入り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。

合成界面活性剤には種類がたくさんあります。市販のシャンプー剤や家庭用洗剤は十分に注意して選ぶようにしていただきたいと思います。

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を使用する事はまずありません。それでシャンプーすると髪はパサパサになってしまい、頭皮が乾燥してカユミが出てしまうのです。さらに困った事には指の皮膚や手のひらの角質まではがれてしまい、手がガサガサになってしまいます。それらには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。

また、殺菌剤入りのハンドソープもひどい手荒れを起こす可能性があります。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付けていただきたいと思います。

シャンプーは朝する...などという習慣が、若い世代の間でブームのようにまでなってしまったのは、いったいいつごろからなのでしょう。人前に出るときにはより清潔感を、と思うあまりか、いつのまにか年代に関係なく、習慣にしている人が多くなってきてしまいました。しかし、ここではっきりと申し上げておきたいのですが、朝のシャンプーは、健康な髪を維持するためには、ぜひともやめていただきたい悪習慣なのです。

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、洗った髪をよ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。たとえ髪は乾いたとしても、頭皮が完全に乾かないままで外出してしまうという事は、髪を健康を考えるととても大きな問題なのです。

後頭部には脳下垂体があります。髪や頭皮が濡れた状態にいると、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とき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、身体のためにも決してよいことではありません。

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、湿疹の原因にもなってしまいます。健康な髪と頭皮を維持するためには、洗髪後少なくとも12時間は、外気に触れない事が望ましい事を覚えておいていただきたいと思います。また、夜、洗髪せずに寝ますと、頭部常在細菌が異常繁殖して脱毛症を引き起こす原因となります。

### フケの量が多くなったら脱毛の前触れかもしれません

私たちの体はたえず新陳代謝を行っていて、とくに春や秋は新陳代謝が活発になります。この新陳代謝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くのです。フケは生理現象としてごく自然なものなのですが、その量が多すぎると何か異常があると考えた方がよいでしょう。フケは直接的に脱毛の原因になる事はないのですが、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。たとえば何か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、動物性タンパク質を摂りすぎたりして食生活のバランスが崩れると、胃腸障害などを起こして頭皮に

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てしまいますし、そこには細菌が侵入して化膿する事もあります。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、そこからもう二度と毛が生えなくなってしまう場合もあるのです。

最近では、合成界面活性剤が入ったシャンプーで毎朝、毎晩洗った事から、皮脂を取り過ぎ、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ケースや、過剰な皮脂分泌によって、真菌や白癬菌のような細菌やカビが、同様に白く粉をまぶし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、本来は弱酸性である角質のPHが、弱アルカリ性になるため、雑菌が繁殖しやすくなってしまう場合もあります。もし、ご自分のフケが気になり始めたら、まずは頭皮を清潔にする事が大切。そして、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みてください。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た方がよいでしょう。

フケは、シャンプーをすれば簡単に洗い流せると思いになるかもしれませんが、じつ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、頭皮を温かいタオルで蒸してから、揉み込み洗いのシャンプーをする事をおすすめします。

## 10. 『ストレスを抱えすぎると髪に健康に大きく影響する』

毎日の暮らしが、ストレスとは無縁なものであったら、それはどんなに素晴らしい事でしょう。みなさんはご自分が抱えたストレスを、常に上手に解消できていらっしゃるでしょうか。

現代社会で生活する私たちは、毎日、多かれ少なかれ様々なストレスを抱えて生きています。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ていて、外に仕事をもつ女性も、家事に追われて家庭を守る女性たちも、また、子供も高齢の方も、それらと向き合う毎日を過ごしているのです。

ストレスは私たちの体に色々な影響を及ぼします。極度のストレスによって神経症になってしまう場合もあります。これらの症状の原因のわからない症状を総合して「不定愁訴」あるいは「自律神経失調症」とされてきました。それらは現在では「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ています。また、このほか「過敏性腸症候群」や「神経性胃炎」などといった、あき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。

ストレスによって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ています。心身ともに正常に機能するためには、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。そうして初めて、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、正常に維持する事ができるのです。

この自律神経とホルモンのバランスは、髪に健康にも大きく影響しています。自律神経は血管を包み込むように分布していて、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。

血液は身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ます。そのため、血液がスムーズに流れなくなると、私たちの身体には様々な障害が起きてくるのです。

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事になります。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。

ホルモンは各細胞の活動を刺激して、身体全体の機能を調節しています。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うのです。

ストレスで交感神経が刺激され、優位の状態が長く続いたり、強力なストレス、怒り、苦しみ、悲しみ、失意、そして不安などは白血球の顆粒球の異常増殖を招きます。そしてこの顆粒球は、自然には消えず、最後は上皮細胞においかけて来て、皮膚には常在菌がありますから、それを攻撃すると同時に、毛母細胞を活性酸素で破壊します。

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呼ぶのですが、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とても難しい事です。髪の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、また、何がストレスになっているのかを探してみてください。ストレスのもとになっている事が見つければ、その対策もたてやすくなる事でしょう。

### ストレス解消のために癒しの時間をもちましょう

現代社会ではストレスを抱えずに生活する事がかなり難しいものです。しかしそれを上手に解消していくことによって、少しでも脱毛の原因となる事を避ける事ができるのではないかと思います。

以下に、ストレス対策の具体例をいくつか挙げて見ますので、ご自分が無理なくできそうな事から実行してみてください。

- ・ 趣味をもつ。
- ・ 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事が大切で、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)

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き、汗が出るまで 10~15 分間くらい入ったら、肩や首、ふくらはぎなどを揉む。
- ・ テレビは午後 8 時以降見ない。
- ・ 夜はパソコンやテレビゲームをしない。
- ・ 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る。朝は 6 時ごろ起きて夜は 10 時まで寝る。
- ・ 朝の散歩を習慣づけ、日中は 30 分くらい陽光を浴びる。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。
- ・ 休日はできるかぎり外に出て、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」という事を主体にする。
- ・ 温かい飲み物と炭水化物を、一日のうち三回は飲食して、休養の時間をもつ。
- ・ マイナスイオンを室内に多くする。ただし、電氣的に無理に多くするのではなく、自然な状態がよい。また、観葉植物を室内に置いたり、水を使った空気清浄機の活用やトルマリングッズを活用する。

・ 11. 『60歳からはサプリメントの活用を』

サプリメントとは、ビタミン剤やカルシウム、各種ミネラルなどの健康補助食品の事です。60代になりますと、ほとんどの方が大なり小なり、何らかの薬を飲んだり、医者通いをするなどの生活パターンになるようです。確かに、転ばぬ先の杖などと申しますし、健康管理のために早めの健康診断などは大切な事です。しかし、ここで一つ申し上げたいのは、ビタミン剤や健康食品の類なら、自分の身体の自然治癒力を助ける事になりますが、薬というものはその病気だけにとくに効き目を現すものだという事です。薬のもつ強い作用をその病気だけに利用するわけですから、どうしても副作用が伴うのです。

若いときのように、自然治癒力が強く、各細胞も活性している時ならば、こうした薬も即効性があり、少量の投与や短時間の処置で済みます。しかし、生活習慣や食生活の問題、環境汚染などの原因があったのでは、現在の薬だけで治るといふ病気はないのではないのでしょうか。

風邪が流行してワクチンを受けた事により死ぬ人もいます。最近はまだ結核が猛威を振るっていますが、若い人でも体力がないために、抗生物質やワクチンが服用できないという話を聞きます。常日頃からのしっかりとした健康管理の大切さが、その時になってわかるようです。

私のサプリメントを食生活の中に取り入れてほしいと思います。長年酷使してきた身体では胃の消化力も腸の吸収力も弱っており、食べている割には身体への栄養が身につかなくなっています。最近とはとてもよくできたサプリメントが数多くあります。それらをよく考えて活用して、体力が落ちないようにする事が老化防止となり、病気予防となります。いつまでも自己免疫力と自然治癒力を衰えさせない事が一番大切なことなのです。

天然型カルシウム(科学的につくられたイオン化カルシウムは、吸収が速すぎて思わぬ副作用があるのでいけません) ビタミンB群、必須ミネラル(マグネシウム、鉄、カルシウム、カリウム) ビタミンCなどは、どうしてもサプリメントから補充しなければならないものです。

市販のもので気をつけなければいけないサプリメントですが、脂溶性ビタミン一種類だけのものです。とくにビタミンA、D、Kは気をつけてください。バランスよく入っているものが安心です。サプリメントでもまったく知識がなく摂ることは危険ですので、次の表をご覧ください。

<p><b>ビタミンA</b> レチノール・脂溶性・抗夜盲症因子</p> <p>生理作用 ●ムコ多糖類の生合成を促進して、生体膜の抵抗力を補強する。                  欠乏症 ●夜盲症(鳥目)、皮膚や粘膜上皮の角化亢進、皮膚の異常乾燥症、色素沈着、骨中樞神経系の変化、奇形の発生、性腺の退化変性、発育の停止、体重減少、食欲減退、中枢神経系の変性ならびに感染症に対する抵抗力の低下など。                  過剰症 ●急性中毒症状:成人の場合、激しい頭痛(おもに後頭部)、疲労感、めまい、吐き気、嘔吐など。乳児では、大泉門閉鎖などの脳圧亢進症。長期にわたる過剰摂取では、倦怠感、神経過敏、睡眠障害、食欲不振、吐き気、嘔吐などを示す慢性中毒症。</p>	<p><b>ニコチン酸(ナイアシン)</b> ビタミンB群の水溶性ビタミン</p> <p>生理作用 ●酸化還元反応の水素の受容体。                  欠乏症 ●ペラグラなど。ペラグラはトウモロコシ多食地方の地方病。主症状は、皮膚炎、消化器障害、精神障害など。米のトリプトファンやニコチン酸の含量は、トウモロコシのそれとほとんど変わらないが、米を主食とする地方ではペラグラはみられない。                  過剰症 ●皮膚紅潮、掻痒(そうよう)感、胃腸障害を起こす。</p>
<p><b>ビタミンD</b> 脂溶性・くる病の予防因子</p> <p>生理作用 ●腸管からのカルシウム吸収、骨からのカルシウム溶出を促進。血中のカルシウムレベルの恒常性維持。抗くる病作用。正常な骨の石灰化を促進し、カルシウムとリンの結晶体であるヒドロキシアパタイトの合成を促進する作用。                  欠乏症 ●日照時間の短い地域で、ビタミンDの吸収不全、体内活性化障害のみられる場合にひき起こされる。体内活性化障害。乳幼児ではくる病、成人では軟骨化症、他に発汗、顔面蒼白、運動障害、筋無力症状、肝脾腫など。                  過剰症 ●高カルシウム血症。そのため腎石形成や腎組織の壊死、腎不全や高血圧症などが発症する。</p>	<p><b>ビタミンB6</b> 水溶性・三つの誘導体ピリドキシン、ピリドキサル、ピリドキサミンの総称</p> <p>生理作用 ●タンパク質の代謝。大脳では神経伝達物質の生成、刺激伝達に必要なアミン類の生成に関与。                  欠乏症 ●腸内細菌により合成されるので、欠乏症はほとんどない。ビタミンB6の拮抗剤の投与で、癩癩(けいれん)、皮膚炎など。                  過剰症 ●多量投与でも過剰症や副作用は認められない。</p>
<p><b>ビタミンE</b> α-トコフェロールなど・脂溶性</p> <p>生理作用 ●抗酸化作用ならびに膜の安定化作用。生体膜の脂質過酸化反応を抑制。                  欠乏症 ●筋弱体化、脂漏、神経痛などだが、E欠乏症はほとんどみられない。未熟児や小児などでは、ビタミンE欠乏に伴う生体膜の抗酸化作用の低下が原因になって、赤血球の溶血による貧血をひき起こすこともあるといわれている。                  過剰症 ●長期間ラット、マウス、ウサギなどの実験動物に投与しても、慢性毒性、催奇形性などの悪影響は認められない。</p>	<p><b>パントテン酸</b> 水溶性・ビタミンB群の一つ</p> <p>生理作用 ●エネルギー代謝や解毒に重要な役割をもつCoAの構成要素。                  欠乏症 ●実験的拮抗剤投与の場合にだけ観察される。副腎、皮膚、末梢神経、消化管、生殖機能、抗体産生などの機能障害。                  過剰症 ●大量投与による副作用は認められない。</p>
<p><b>ビタミンK</b> 脂溶性</p> <p>生理作用 ●血液凝固に関与。                  欠乏症 ●健康なヒトでは欠乏症はない。ビタミンKの吸収障害や抗生物質の投与などにより腸内細菌叢に異常が生じた場合などには、ときにビタミンKの欠乏症がみられる。新生児出血、成人の閉塞性黄疸の場合などの血液凝固の異常現象である。                  過剰症 ●未熟児にビタミンKを大量に投与すると、溶血が高まる。成人では、溶血性貧血や肝臓障害を起こす。</p>	<p><b>ビオチン</b> 水溶性・ビタミンB複合体の一つ</p> <p>生理作用 ●抗卵白障害因子。                  欠乏症 ●腸内細菌により合成されるので、欠乏症はほとんどない。抗生物質の投与により腸内細菌叢を減少させるとビオチン欠乏が起こる。症状は、結膜炎、皮膚や粘膜の灰色退色ならびに落屑(らくせつ)、筋肉痛、疲労感、血糖値の著しい上昇。                  過剰症 ●大量投与による副作用はみられない。</p>
<p><b>ビタミンB1</b> 水溶性・チアミン・アノイリン・抗脚氣因子</p> <p>生理作用 ●ビタミンB1はチアミンピロホスホキナーゼにより、チアミンピロリン酸が合成されて、補酵素として作用している。                  欠乏症 ●脚氣、神経痛、筋肉痛、関節痛、末梢神経炎、末梢神経麻痺、心筋代謝障害など。ビタミンB1の潜在的欠乏では、脳や神経系でのグルコースの利用が円滑に行われず、多発性神経炎症状が起こりやすくなるとされている。                  過剰症 ●大量投与を長期間続けても副作用はなく、血液や臓器にも病理学的変化はない。</p>	<p><b>ビタミンB12</b> 肝臓中の抗悪性貧血因子・B群ビタミンの一つ・コバラミン</p> <p>生理作用 ●血球の生成、腸管の上皮細胞の成熟など核酸やタンパク質の合成。脂質や糖質の代謝にも関係。                  欠乏症 ●通常はビタミンB12の欠乏症はほとんどない。ビタミンB12の吸収障害、輸送異常、代謝異常の場合、巨赤芽球性貧血、赤色舌、運動失調、昏睡などの欠乏状態がみられる。代謝異常によるものでは、アシドーシス、発育障害、嘔吐など。                  過剰症 ●過剰症は報告されていない。</p>
<p><b>ビタミンB2</b> 水溶性・耐熱性の成長促進因子、リボフラミン</p> <p>生理作用 ●高等動物では合成されず、生体内では、フラビントンパク質またはフラビン酵素と呼ばれる酸化還元酵素として機能。                  欠乏症 ●口内炎、舌炎、咽頭痛、脂漏性皮膚炎、角膜辺縁血管増生など。小児では肛門周囲や陰部の皮膚炎。精神安定剤、抗生物質、副腎皮質ホルモンなどの投与時、糖尿病、肝臓疾患、脳下垂体疾患でも欠乏症がみられるという。                  過剰症 ●1日の必要量の数百倍を長期間投与しても無害。</p>	<p><b>葉酸</b> 悪性貧血に関与する水溶性ビタミン</p> <p>生理作用 ●C1化合物の転移反応に関与する補酵素。アミノ酸代謝、タンパク質合成、メタン生成などにも関与。                  欠乏症 ●大赤血球性の貧血。骨髄では巨赤芽球の出現がみられる。妊娠時には葉酸が不足しがちになり、妊娠性巨赤芽球性貧血を発症することもある。                  過剰症 ●ヒトでは観察されていない。</p>
<p><b>ビタミンC</b> アスコルビン酸・抗壞血病作用をもつ水溶性ビタミン</p> <p>生理作用 ●コラーゲン合成に関与。免疫機能の増強効果をもつ。                  欠乏症 ●壞血病(全身の点状・斑状出血、歯肉の腫脹・出血などの症状)。コラーゲン生成に関与するので外傷の治療が遅れる。                  過剰症 ●ほとんどない。</p>	

ビタミンの生理作用・欠乏症・過剰症(「伝食の復権」鳥田彰夫著・東洋経済新報社より)。

## 12. 『副腎皮質ホルモン剤という薬について』

「ホルモン」という名称はどなたもご存知の事と思いますが、ではホルモンとは、いったいどんな働きをしているものなのでしょうか。また、「副腎皮質ホルモン」とはいったいどのようなものなのでしょう。髪と健康にとってもとても大切な事ですので、ここで少し触れておきたいと思います。

ホルモンは、甲状腺や卵巣、睾丸といった内分泌器官でつくられて、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。私たちの身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もって、各部組織の細胞の働きを助けているのです。

「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す。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、生命の維持に重要な役割を担うもので「副腎皮質ホルモン剤」はこうした作用を化学的に合成してつくられた薬なのです。

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です。

副腎皮質ホルモン剤は、炎症を鎮める作用をする薬の中で、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、さまざまな副作用が起こりやすく、使い方が難しい薬とされているのです。したがって、他の薬を用いても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、さまざま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性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ます。

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事で、たとえ症状は治まったとしても、病気自体は残る事が、十分に考えられるという事です。

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。ホルモン剤は少なすぎても多すぎても体によくない、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なければ、ホルモン過多になってしまう事も考えられます。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ためには、まず、休養やリラクゼーションを十分にとることが必要です。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しましょう。

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

## 13. 『脂漏性皮膚炎について』

50代以上の方の脱毛根を見てもみますと、ご高齢になればなるほど、脂漏性の毛根状態になっている事がわかります。知らず知らずのうちに中性脂肪が蓄積され、内臓や心臓にも、そしてほとんどの血管壁にも附着してきます。これがやがて大きな病気を引き起こすであろうことは、うすうすわかっているものの、では具体的にどうしたらよいかわからないという方が多いのではないのでしょうか。

最近の死亡原因を見てもみますと、心臓病や大腸がんが圧倒的に増えています。もちろん脳卒中も依然として高水準です。欧米に多かった男性の若ハゲも、戦後は日本にもあつという間に広がり、やがてそれは遺伝性のものであるという定説にまでなっていました。昔から、治らないものや現代医学で治せないものはえてして遺伝病であると言われていたようです。今も、不治の病を患ったり、医学的に解明されていないものは家系的なもの、あるいは遺伝的なものとされています。先の心臓病についても同様に考えられているようです。

親が心臓病で亡くなったりしますと、やはり子供も心臓病になる確率は大変に高くなります。最近「ヒトゲノム」という人の遺伝子が解明されてきましたので、近い将来には遺伝子の異常により、どのような病気が遺伝されるのかがはっきりする事でしょうし、そうなれば遺伝性のもは治せることになるでしょう。とはいえ、心臓病になる人は肥満の人が圧倒的に多く、しかも肉類や脂っこいものを好んで食べ、その他の飲食類や嗜好品は、酸性食品を多く摂り、甘い物が好きで、酢の物や柑橘類はほとんどとらないか、あるいは好きではない傾向にあるようです。

こうした事から見えてくるのは、食事の内容、すなわち食生活が大きく変わってきたという事です。家族性高脂血症と心臓病、大腸がん、そして脂漏性脱毛は、じつは肉食の偏りによる食生活の間違いだという事です。脂性肌の方は皮脂分泌が活発で、それはそれで体質的なことでもあるのですが、問題は夜更かしが好きで、いつも寝るのは午前0時前後、そして強いストレスにさらされる仕事や生活をしている人の場合です。そのよう



な人が先のような食生活を続けていますと、血液はドロドロになり、著しく血流を悪くしてしまうのです。

生命リズムの狂いから、自己免疫力が落ち、身体が酸性体質になっていますと、頭皮の角質層は弱酸性から弱アルカリ性へと変わってしまいます。そうすると頭皮は細菌にとって適度な水分や温度、皮脂過剰の状態となり、彼らの恰好の住処となってしまいます。多くの場合、こうした事から頭皮の脂漏性皮膚炎になります。ですから原因を考えてみれば、重症の時ならばもちろん皮膚科の治療を受けるべきですが、まずは根本的なところから変えていかなければ、何度も脂漏性皮膚炎を繰り返す事になってしまうのです。肉食への偏りの食生活を改め、緑黄色野菜を多く摂り、酢の物やアルカリ性食品を多く摂り、強いストレスを緩和させるように、生活を工夫する事が大切でしょう。

また、先に述べた事が原因だからなのでしょうが、脂漏性皮膚炎に対する医師からの投薬に対し、その効果が出ないという報告を聞きます。その方たちはステロイド剤の塗り薬を長期にわたって使用しているようですが、皮膚というのは、カブレ等でも1週間、長くても2週間ほどで、その薬が良ければ好転したり完治したりするものです。長期にわたる皮膚病の治療は、どこに原因があるのかを少し考えてみななければならないと思います。皮膚は人間の身体の中でも最も自然治癒力の強いところです。皮膚は内臓や身体の異常をすぐに表すものです。赤くうっ血しているだけでは脂漏性皮膚炎とはいえません。より複雑な皮膚炎が最近はあるように私には思えるのです。

#### 14. 『脱毛は私たちの身体から発する何らかの警告』

私たちの身体というのは、とても敏感にできているものだと思います。身体の中で何か異常が起きれば、時にはそれを何らかの方法で、私たち本人に自覚させてくれようとする事がありますね。とくに神経質な方なら、なんとなく胃が重いような気がするから早めに医者に行き、検査をして異常がなければ安心、などという経験をしていらっしゃると思います。あるいは、なんとなく...というのが、案外本当に大病の前触れで、早めに異常を知らせてくれて助かったなどという方もたくさんいらっしゃる事でしょう。

脱毛という現象も、そうした身体の異常をきわめて顕著に、本人に自覚させてくれる一つの症状だと思います。脱毛は、脱毛そのものももちろん大きな問題ですが、それ以上に、自分の身体が発している重大な警告であるという事を、私はみなさんに十分に知っていただきたいと思うのです。

普通、毛周期が正常に働いている頭皮の場合、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、とくに心配する事はありません。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やせていたり、抜けてしまったりする場合、それ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事です。これが薄毛・脱毛です。これらは何らかのトラブルが私たちの身体に起きていて、毛母細胞の働きが衰えているという事によるものと考えてよいでしょう。

脱毛の原因には、動物性タンパク質の摂りすぎ、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に考えられます。しかし、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。そのためか皮膚科医のなかには「脱毛症は病気ではなく生理現象」であると見て「ハゲは治らない」と考えている人が多いのです。こうした医師の治療を受けたことによって「治らないかもしれない」という不安や絶望感をもち、自律神経を混乱させてホルモンバランスを崩し、脱毛の症状をさらに悪化させてしまう場合もあるようです。

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

#### 15. 健康な髪のために育毛マッサージをしましょう

身体全体の血行を良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。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ので、是非、お試しになってみてください。

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、中央で一度止めるのがポイント。これを2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み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た手を斜め後方に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してみましょう。

7. 首筋の横を下から上へ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、両方のこめかみを2回ぐっと指圧する。

10. 頭頂部の血液の流れをよくするため、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本全部の指の指腹を使い、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差する背で頭頂部を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会というツボの刺激となり、精神的な安定を得るのに効果的。

\*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よいときに行うと、より効果的です。椅子に座ったままでも大丈夫です。

### 16.髪のための健康のために、まずは食生活を見直す事から始めましょう

健康な髪のもととなるのは健康な身体。その健康な身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、甘い物が好き、タバコを吸う、としたら、おそらくその身体は酸性体質といってよいでしょう。今のままずっと気にせずに、そのような食生活を続けていくとしたら、いずれは動脈硬化や狭心症などの成人病(生活習慣病)になってしまう確率はとても高いものと思われれます。そして、その食生活は同時に、薄毛や脱毛になる確率も高くしてしまうのです。

そうならないために、毎日の食生活には十分に注意を払っていただきたいと思います。では、実際にはいったいどのような食生活にすればよいのでしょうか。体質を改善するための食生活の基本を、次にご紹介いたしますので、毎日の献立の参考にしてみてください。

#### 「食の間違いを正す」

脱毛で相談に来られる人の体温を見ていると、ほとんどのの方が35度台です。平均して普通の人より1度以上は低いようです。低体温は体からエネルギーが出ていない事を意味していますが、これが肩コリやシビレ、倦怠感、冷え性の原因となり、また、自己免疫力の低下や不眠症の原因ともなるのです。そして脱毛の根本的な引き金ともなります。腰痛や月経痛、月経不順、子宮筋腫の原因ともなることが考えられます。

日本人は戦後、一様に元気がなくなり、年齢に関係なく無気力な人たちが増えました。何かが決定的に変わったのです。それはエネルギー源として主食が変わってしまった事が原因だと思われれます。

白人を除いて、日本人を含めた多くの人たちは、米やイモ類のでんぷん質を主食として摂り、それを栄養源としてきました。私たちはアミラーゼというでんぷん質分解酵素の働きがとても優れています。本来の私たちの主食は米であるはずなのです。

米は別名を炭水化物ともいい、糖質ともでんぷんとも呼ばれます。糖質は分子量の大きい三種類に分けられますが、ブドウ糖や果糖などは最も分子が小さく吸収がよく、体に負担をかけません。しかし吸収がよいだけに、皮下脂肪にもなりやすいので、ダイエットのために極端にこれらを減らす人がいます。しかし極度の糖質不足は、体を構成するタンパク質を分解しますので、基礎体力が落ち、疲れやすくなったりします。

そして肝臓のグリコーゲンがブドウ糖に還元されてしまうため、肝臓の解毒作用が衰え、肌荒れなどを起こします。また、ブドウ糖が不足すると、脳のエネルギー源がなくなり、意識障害を起こす場合もあります。

最近パソコンを使う仕事が増え、脳のエネルギー消費量も増えていきますので、糖質の摂取はよりいっそう大切になっています。その意味からも、今の食生活を米を主食とするものに改め、3食とも米食とし、できれば一食につき2杯は食べる事が必要です。お米は食べ過ぎても、肥満になる事はありません。

なお、米は大豆のタンパク質といっしょに摂ることで、とてもよい状態のアミノ酸組成となりますので、ぜひ味噌汁といっしょにご飯を食べてください。味噌汁はカルシウムや鉄などは一日に必要な栄養量の4分の1、ビタミンAやタンパク質は15%を、摂ることができます。味噌汁の食塩濃度は1%くらいです。人間の体の生理的食塩水は0.9%ですから、体に悪いなどという事はありません。胃も荒れませんので、もっとたくさんの味噌汁を飲む事をおすすめします。

それから、なんでもかんでも熱くして飲んだり食べたりする事も考えものです。粘膜を荒らさず、おいしく食べられる温度は70度くらいです。これもぜひ、覚えておいてください。生野菜は体を冷やします。温野菜にしましょう。清涼飲料水、炭酸飲料は体を冷やします。また、南方産の果物などはやはり体を冷やしますので冬は食べてはいけません。

#### 「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源の一つです。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、植物性脂肪の多くは不飽和脂肪酸で液状です。体質改善のためには植物性脂肪を摂ることがとても大切です。

不飽和脂肪酸の一つ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、植物油のなかでは菜種油、大豆油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、なるべく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避けていただきたいと思います。

#### 「タウリンを多く摂る」

人間の身体の中の心筋、筋肉、肺、脳、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、タコ、エビ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草など、植物性食品から摂るのがおすすめです。肉は魚か鶏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。間食が習慣になっていて、とく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とくに、糖分の摂り過ぎに気をつけてください。なお、合成甘味料は摂取しないようにしましょう。急性糖尿病は合成甘味料が原因となっています。

#### 「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 グラム分栄養素として含まれています。ゴマに含まれたビタミン 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ねため、高血圧、脳卒中、心筋梗塞の予防にも発揮します。

血液の流れが滞ると頭皮にも悪影響を及ぼしますから、この効果は髪に健康の為にも理想的なものです。とくに黒ゴマの黒い色素は、毛髪の色素であるメラニンの形成を促進する働きをし、髪にツヤにも効果的です。

#### 「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、人間の中樞神経を侵して生きる意志を失わせたりするともいわれるものです。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人も多いと思います。髪を発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ー（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」、「うまみ調味料」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みを脳に感じさせる物質で、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、絶対にこれらの物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入っており、塩化ナトリウムはグルタミン酸ナトリウム入りの食卓塩・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ますので、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ものを選ぶ、塩はできるだけ天然塩（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（参考資料『買ってはいけない』船瀬俊介著）。

#### 「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が発育が妨げられ、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事になり、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られた肉なども、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・脱毛の原因になるのです。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よいでしょう。

農薬は生理活性機能にダメージを与えます。とくに防腐処理したり、ワックスを塗ってあるオレンジやリンゴ、バナナなどの輸入品には注意が必要です。最近では、タラコの発色剤としての硝酸性チツソが赤血球を破壊するといった問題になっていますが、薄毛や細毛の原因にもなり、皮脂性脱毛の要因ともなります。

### 17. 『間違った育毛法に惑わされてはダメ』

いくつになっても女性にとって髪は命。脱毛という髪に大きなトラブルは、女性にとって計り知れない精神的苦痛を与える事になります。そんなとき、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てしまいがちです。その切実な気持ちは誰も責める事はできません。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の出来るものであるかどうかということです。どうにかしたい、という気持ちはとてもよくわかりますが、そんな時にこそ冷静に、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、取り過ぎてはいけません。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肪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。

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、大切な角質や皮膚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・発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しますと、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事もあります。なお、オゾンスチーマー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ないのです。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考えられます。高濃度酸素水も同じことで、皮膚からの酸素吸収は1%くらいですから、皮膚の活性には何ら関与はしていません。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、一向によくないどころか、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ますと、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。

そこは費用も安く、チェーン店形式であちこちにあるからいいかなと思って行かれたそうですが、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・美容師の国家資格免許をもっていない人もいます。安い安いと料金ばかりを前面に出して宣伝をしている所はよく調べてみれば、技術面や育毛機器に信頼性や実績が乏しいのです。

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事はとても少なく、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知れませんが、しかし、これらの育毛・養毛剤の効果というのも、じつは疑問なのです。

先に述べましたように薄毛・脱毛の状況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事のないようにしたいものです。

## 18. 『70代からのヘアケア』

ご高齢になられますと、健康面で一番怖いのは血管がもろくなる事です。そのうえ、血管壁には動脈も静脈も、もちろん毛細血管にも脂が付着してきています。そのために血流が悪くなり、心臓にも負担がかかり、血圧も高くなるのです。

どんなに若いときから食事などに気をつけてきても、長年生活をしてきた身体はやはり、胃腸や心臓、肝臓、腎臓といった重要な器官が相当なダメージを受けています。栄養を取り入れたり、蓄えたり、血液を造ったりする、それら重要なところが弱っているという事は、必然的に、人間が本来もっている自己免疫力も、自然治癒力も衰えてきているという事です。そのために、季節の変化にもなかなか順応できなくなり、すぐに風邪をひいたり、暑さや寒さがそのまま身体へのストレスとなるのです。

まして、転居などをして環境が一変しますと、すぐさま身体は異常を訴えるようになる事でしょう。血流が悪くなれば、それはすぐに冷え性となって、手足がしびれたり、むくみを生じたりして、疲れやすくなるのです。

これらが高じると、高齢になればなるほど脱毛や薄毛にもなり、病気にも罹りやすくなるのです。ご高齢の方の場合の脱毛や薄毛を回復させるためには、多くのむずかしい問題を抱えているのです。それゆえに、脱毛回復の対策は、一つ一つの段階を確実に踏んでいかなければなりません。

現在体調を崩していたり、病気を患っておられる方は、まず正しい治療を受けてください。毛髪は身体の健康を土台として発育するものです。体調が悪くなればやがてそれが毛髪に現れてくるのです。身体の健康を考えずに毛髪だけを美しくする事はできませんし、そんな事はありえません。髪を増やすための食生活の見直しや育毛ヘアケアをするという事は、まず身体を健康にするという事でもあるのです。そうした意味からも、育毛手当は次の事柄を踏まえたうえで行う事が大切です。

1. 血流をよくしたり、体力を補ったり、造血作用のあるミネラルの鉄分やクエン酸のサプリメントを常用し、食事や飲料水などに気をつける(具体的に食事の面でいえば、旬の緑黄色野菜をたくさん入れた野菜スープなどは、身体への吸収もよく、各種ミネラルも多く摂ることができます)
2. 血管を丈夫にするためにビタミンE、ビタミンC、良質なタンパク質を毎日とる(鮮度の良い青魚・イカ等)
3. コンドロイチンやコラーゲンを摂取する。
4. 頭皮内と血管壁や内臓に付着した余分な脂をとるようにする。
5. 頭皮の細胞活性を促進させる。

- 6.頭皮にコラーゲンを吸収させる。
- 7.身体を冷やさない。
- 8.安眠を得る（早寝早起き）
- 9.必須ミネラルや天然型カルシウムなどのサプリメントを常用する。
- 10.薬は自分の判断で服用しない、常用しない。

食事はできるだけ火を通したのや、スープ状にすると良いでしょう。生ものは控えるようにして胃の負担を軽くし、腸の吸収力を高めるようにします。みそ汁や雑炊もよく、体調の良くないときはお粥がおすすめです。

高齢になると食べる量が減りますが、しかし何といっても身体はタンパク質を最も必要としています。副菜の品数を多くして、魚介類などの良質なタンパク質を摂り入れるようにしましょう。健康は、医食同源とか、病気は食べて治すとか言われています。食事を上手に摂ることが育毛・発毛の原点でもあるのです。

### 19. 『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で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社はおかしな事を言っています。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。「頭部圧迫」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。

### 20. 『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ることで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。

## 21. 『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<sub>3</sub>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ぐ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、首をかし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。

## 22. 『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カ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せんが、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けられないでください。

### 23. 『低体温体質の方の食事について』

特に大きな病気をした事はないけれど、体温はいつも低い、という方は少ないようですね。高齢になってからということに関係なく、若い時からずっと低体温気味という方も、かなりいらっしゃるのではないのでしょうか。

そのように常に体温が低めという、いわゆる低体温の方は、できるだけ火を通したものを、意識して食べるようにしていただきたいと思います。エネルギーとなる炭水化物のなかでは、米が最も理想的で、朝食の場合とくに消化がよくて温まる雑炊やお粥をおすすめします。穀物食や芋類、豆類もよいでしょう。

野菜も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しましょう。冷たいものや生ものはそれらを消化吸収する分エネルギーが消費されてしまいます。ミネラルも多くとれ、食物繊維もたくさん摂ることができて消化吸収を助けます。とくに、みそ汁はとても大切な栄養源です。生姜やネギを入れると身体も温まりますので、年間を通して大いに摂り入れてください。さら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摂りましょう。こうした食事を実行する事で、まず体温が上がるのです。

アレルギー疾患の人、このようなお米や味噌汁(その中へ米ぬか「いりぬか」を入れる)などの食事を中心とする事で、症状が軽減していきます。

そして昼食ですが、昼食というのはどうしても、つい簡単に済ませてしまいがちですね。でも、できれば栄養バランスを考えた手作りを心掛けたいものです。朝と昼に食事をしっかりと摂るのはとても大切な事です。しっかりと、とはいっても量は腹八分目に抑えましょう。年齢にかかわらず、腹一杯食べるのは決してよいことではありません。

とくに胃や腸の働きが弱い人や病弱の人、高年齢の人は、腹八分以下にする事を心掛けていただきたいと思います。それによって、胃に負担をかけることなく消化を助け、腸に未消化タンパク質やその他の未消化物がいかないことで、腸の吸収を助けます。腸に未消化物が届いてしまうと、さまざまな病気を引き起こす原因となってしまうのです。

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できており、夜の間につくられます。ですから夕食はとても大事なのです。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、夜つくられる髪の毛のために活躍します。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までに使い果たされてしまうとしたら、髪の毛がつくられるための栄養はもう残されていません。そのため、食事の内容を充実させるとともに、早く寝ることがとても重要なのです。

### 24. 『頭皮を保温する事で状況悪化を防ぐ』

体温が高い、低いという場合、日頃の健康管理のうえで気を配っておられる方もたくさんいらっしゃるでしょう。しかし、頭皮の温度が高いとか低いという事に注意をはらっている方は、あまりいらっしゃらないのではないのでしょうか。しかし、この頭皮温度というのは、じつは薄毛や脱毛ととても密接な関係があります。髪と頭皮をすこやかに保つためには、身体を冷やさない事と同時に、頭皮温度も低くなりすぎないように注意する事が大切なのです。

髪の毛というのは、通常は頭皮を保温する役目もしています。そのため、脱毛することによって頭皮の温度は今まで以上に下がりやすくなってしまいます。この状態は薄毛や脱毛症状にとって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、脱毛症状はますます悪化してしまいます。とくに気温が下がる冬季には、頭皮を保温する事を心掛けるようにしなければなりません。

頭皮を保温するためにまずおすすめしたいのは、日中のウィッグの着用です。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事が大切です。最も重要な夜間の保温には、保温キャップをかぶるのが効果的だと思います。ウィッグと同時にこちらか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びましょう。

このほか、身体を冷やさないためには、夏冬にかかわらず、冷たい飲み物を避ける事も大切です。基本的には70歳を過ぎたら体温以下の物は飲まない事、国内で収穫した旬の野菜や果物を食べる事(オレンジやグレープフルーツは肉食中心の人のための果物ですから、それよりは国内産のミカンやリンゴを食べるようにしてください)。冬はとくに冷野菜を食べない事(最近是一年中様々な果物や野菜が店頭に並んでいますが、夏に収穫する野菜は身体を冷やすものと、覚えておいてください)。子宮や内臓を冷やさない事、夏は冷房にあたりすぎないように注意する事、などを心がけるようにしましょう。

### 25. 『植毛は様々な増毛法の中でも最も危険な方法』

髪が薄くなっていくというのは、誰にとってもつらいものですね。髪が薄くなってきたり抜け毛の量が増えてきたりすると、誰もが悩み、なにかよい方法はないかと模索します。その悩みは年齢が高くても、若い方の場合でも変わる事はありません。髪を増やすには、育毛・養毛・増毛・植毛など、じつに様々な方法が申請されているそうです。こうした数ある増毛法の中で、最も危険と思われるのは、植毛です。

植毛は、頭皮に一本一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、などという理由で、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、医師の手によって行われます。そのため、医師が行うから安全だなどという、根拠のない安心感を得てしまい、この方法に頼る人が増えているのかも知れません。でも、よく考えてみていただきたいと思います。「人工の毛」を「植え付ける」先は「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、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、それは人工的につくられたものである事に変わりありません。人間の体にはもともと、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。そのなか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事になります。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現在も後を絶ちません。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。しかも、雑菌が広がる事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、今度は簡単に抜く事ができません。仮に無理して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、髪をつくる毛乳頭の組織は完全に傷んでしまいます。

私が以前に見た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方がいらっしゃいました。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私でも絶句してしまうほど、その状態は悲惨なものでした。

髪が薄くなってくると、どうしようもない不安に悩まされ、本当に苦しい事と思います。しかし、正常に機能する毛根さえあれば、髪の毛は必ずまた生えてきます。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。手術を受けてからでは、もう取り返しがつかないのです。

## 26.自分の髪を取り戻すプロセスのためのウィッグ

皆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ためになくてはならないもの、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事はできません。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毛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、より自宅に近く、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嬉しい事だと思います。しかし、いわゆるカツラメーカーの目的が、つくって売る事のみであるという事を、私はとても疑問に感じています。そうした考えは私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事を、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。

私の考案するウィッグは、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、つくった時にはピッタリでも、脱毛の進行によって頭皮の厚さが薄くなって、ぶかぶかになってしまう事があります。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。私のウィッグは、そうした事を最初に予測して、あらかじめ後部や周囲に特殊技術を施す事で、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。

## 27.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。

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 分間くらい浸け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。