

# アスパークだより



No.446 10月1日発行  
黒田 あゆみ

みなさんこんにちは！

10月に入り秋本番ですね。スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋！！  
季節の変わり目になるので、乾燥や体調なども気になってくる秋・・・。  
そこで今回は「秋の抜け毛」について調べてみました！



## ◆秋の抜け毛が多い原因◆

### ・毛替りの名残

動物には「毛替わり」という現象があり、秋になると夏の毛が抜けて新たに冬毛が増えるのですが、人間にもその名残があると言われています。

### ・夏の紫外線ダメージ

夏の強い紫外線を浴びたことで、体内では活性酸素が増加します。  
この活性酸素は体をさびつかせ、急激に老化を進めてしまう原因に。  
当然、髪の毛にも影響しています。

## ◆秋の抜け毛の危険度セルフチェック◆

### 1.夏の生活を振り返ってみましょう

- 帽子や傘なしで外出することが多かった
- 冷房の部屋にいたことが多かった
- ぐっすり眠れず寝不足の日が多い
- 冷たいビールや飲料水をたくさん飲んだ
- 食欲がなく、痩せてしまった
- 面倒で、どこも出かけなかった

いくつ当てはまりましたか？  
裏面で結果をチェック！！

### 2.今の頭皮や髪の状態をチェックしましょう

- 頭皮が脂っぽい
- 切れ毛が多い
- 太い毛ではなく細い毛が抜けている



## ◆結果◆

- 0～2 個：比較的安心です！  
3～5 個：抜け毛の様子をみながらケアしていきましょう！  
6 個以上：積極的にケアしないと抜け毛の本数が増え、  
薄毛が進行する可能性があります！！



## ◆秋の抜け毛対策！守ってほしい4つのヘアケア習慣◆

### 1. アミノ酸シャンプーでケアしましょう

抜け毛が多くなる秋の季節にこそ、シャンプー剤の成分にこだわきましょう。  
洗うときは、爪を立てず指の腹でマッサージをするように、じっくりと洗いましょう。

### 2. 頭皮マッサージで血流を良くしましょう

マッサージを習慣化することで、頭皮のたるみを防ぐことができ、ハリやコシが戻ることも期待できます。結果的に健康的な髪が生えるようになり、抜け毛の多さも解消されるでしょう。

### 3. たんぱく質・ビタミン・ミネラルを摂取しましょう

髪は、ケラチンというたんぱく質で作られています。丈夫な髪を育てるには、良質なたんぱく質を摂るようにしましょう。  
また、ミネラルが不足すると抜け毛が誘発されているので注意が必要です。  
よく噛んで食べると血行も促進され、髪の毛にも栄養が運ばれやすくなります。

### 4. ヘアスタイルにも気を付けましょう

引っ張る力に弱いので、髪をきつく縛るポニーテールやアップスタイルは抜け毛に繋がってしまう可能性があります。普段のヘアスタイルから気を付けましょう。

夏のダメージが抜け毛の原因になっていますが、  
ケア次第である程度防げるものです。  
ぜひ！秋の抜け毛対策、始めてみてください！！

