

抜け毛が増える原因

ストレス

ストレスにより自律神経が乱れ、毛細血管が収縮し、髪の毛に栄養が送れなくなる。

睡眠不足

睡眠時には細胞の増殖や代謝を促進する成長ホルモンが分泌されるが、その働きが十分でなくなる。

血行不良

髪の毛に栄養が届きにくくなり、抜け毛を引き起こしやすくなる。

紫外線

紫外線のダメージにより、皮膚の保護機能でもある皮膚膜が酸化して毛穴が炎症を起こす可能性がある。

加齢

頭皮も老化し硬くなっていく。頭皮が硬くなると血行不良で栄養分を運ぶ機能が弱くなり、抜け毛を引き起こす。ヘアサイクルも短くなる。

糖質・脂質・塩分過多

頭皮に皮脂を過剰に分泌させ、頭皮環境を悪くする。また偏りのある食事、髪の毛の成長に影響する。

過度の飲酒

アルコールの分解に、髪の毛の成長に必要なアミノ酸やビタミン等の栄養素が使われてしまう。

頭皮環境の悪化

シャンプーが適切に行えてない、すすぎが足りないこと等が原因で、皮膚や汚れが毛穴に詰まり不衛生な状態になっている。

喫煙

ニコチンが血管を収縮させて血行を悪くすることや、ニコチンによって髪の毛に必要なビタミンが失われる。



髪の毛の健康に必要な栄養素

たんぱく質 髪の毛の主成分。良質なたんぱく質を摂ろう！

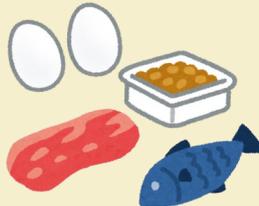
鶏ささみ・豚ヒレ肉・牛もも肉・かつお
 鮭・まぐろ赤身・豆腐・納豆・ヨーグルトなど

ビタミンB2 たんぱく質の合成をサポート

レバー・いわし丸干し・うなぎ蒲焼・魚肉ソーセージ
 卵・納豆など

ビタミンE 毛細血管を広げて血行を良くする

あゆ・はまち・赤ピーマン・アボカド・アーモンド
 ヘーゼルナッツなど



ヨウ素 新陳代謝を促進する

いわし・かつお・さば・さんま・たら・ぶり・まぐろ
 牡蠣・昆布・海苔・ワカメ・干しひじきなど

ビタミンA 髪に潤いを与え、健康に保つ

レバー・穴子・卵黄・人参・ほうれん草
 モロヘイヤ・みかんなど

ビタミンB6 アミノ酸の合成や分解を促進

鶏ささみ・牛豚レバー・かつお・鮭・さば
 まぐろ赤身・にんにく・玄米・アボカド・バナナなど

亜鉛 たんぱく質の合成に関与。新陳代謝に関わる

豚レバー・牛肩赤身肉・牛もも赤身肉・あさり
 牡蠣・ほたて・高野豆腐・落花生など

お困りのことや不安なことなどは当薬局にご相談ください。

