

報道関係者各位

2017年10月13日(金)

たる研通信 vol. 48

～ ドクターシーラボ『顔のたるみ研究所』がお届けするニュースレターです ～

「抜け毛の秋」 顔のたるみの原因も、実は同じだった！



秋といえば「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」などと言われています。秋は食べ物が豊富であることや、適度な気温と湿度により過ごしやすく、物事に集中しやすい時季という理由から、このような言葉が生まれたそうです。しかし、そんな素敵な季節に「抜け毛の秋」という言葉があることをご存知ですか？年間を通して、この時季は抜け毛に悩む人が多くなります。しかも、その原因が顔のたるみと同じ場合も。今回ドクターシーラボ『顔のたるみ研究所』では、秋に起こる抜け毛と顔のたるみの関係、そしてその原因と対策について調査をしました。

せつかくの季節。憂鬱な抜け毛やたるみに悩まずに、素敵な秋を過ごしましょう！

アンケート調査結果

(調査概要:WEBアンケート調査 / 25～59歳女性480名 / 調査期間:2017年9月28日(木)～29日(金))

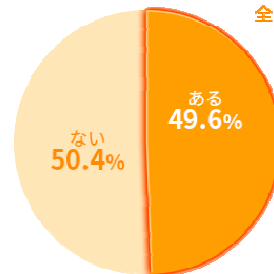
■ 秋に抜け毛が気になる約7割の人は、たるみも気になっていた！

今回、20代から50代女性に秋の抜け毛に関するアンケート調査を実施しました。

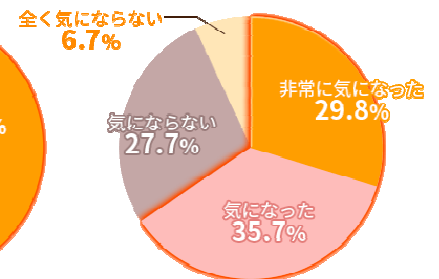
まず、秋に抜け毛が気になった経験はあるかという問いに対して「ある(49.6%)」と回答した人は、およそ半数。2人に1人は秋に抜け毛を気にした経験があるということが判明しました。次いで、秋に抜け毛を経験した人へ、同時期に顔のたるみも実感したかについて調査をしました。その結果、「非常に気になった(29.8%)」「気になった(35.7%)」と答えた人を合わせると、なんと約7割もの人が抜け毛とたるみを同時期に経験！

暑く、体力の消耗が激しかった夏を越えて過ごしやすくなったと思ったときに、抜け毛と顔のたるみを同時に感じる人はとても多いようです。

Q1.秋に抜け毛が気になった経験はありますか？(n=480)



Q2.抜け毛以外に、顔のたるみも気になりましたか？(n=238)



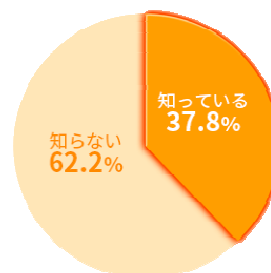
■ 抜け毛とたるみを気にする人の約4割しか原因を知らない！

抜け毛とたるみを同時に経験された人々へ、その両方を引き起こす原因のひとつである、「頭皮のコリ」について聞いてみました。その結果、頭皮のコリが抜け毛と顔のたるみを引き起こすことを「知っている」と答えた人は約4割。秋に生じる抜け毛と顔のたるみの詳しい原因についてはあまり浸透していないようです。

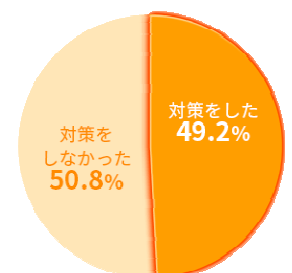
それでは、頭皮のコリが抜け毛とたるみ両方の原因だということを知っている人に、その対策を講じているかを調査。その結果、原因は分かっているけれども何もしていないという人が約半数を占めました。

この時季の抜け毛とたるみの原因は知っているけれど、秋だからしょうがない、対策なんてめんどうくさいと思っている人も多いのではないのでしょうか？

Q3.抜け毛とたるみの原因のひとつとして、頭皮のコリがあることを知っていますか？(n=156)



Q4.抜け毛と顔のたるみの原因である、頭皮のコリの対策をしましたか？(n=59)



秋の抜け毛が気になる約7割の人が経験する、顔のたるみ。原因である頭皮のコリを、簡単にケアする方法は次頁へ▼

抜け毛の原因とメカニズム

秋に抜け毛が起きる理由とは

成長速度の変化

新陳代謝が活発になる暑い時期は髪は成長が促進され、寒くなるにつれて代謝が低下するという理由から、秋は髪の成長速度が鈍化し抜け毛に繋がります。

冬毛への「毛替わり」

人間の生理現象のひとつ「毛替わり」。本来動物には、秋になると夏の毛が抜けて新たに寒さをしのぐための冬毛が増えるとされ、人間にもその名残があるそうです。

ホルモンバランスの乱れ

夏に生じた疲れや、夏から秋への気温の変化によって自律神経が乱れることでホルモンバランスが崩れた結果、髪の毛周期にも影響を及ぼします。そして抜け毛が増えていくのです。

要注意!! 頭皮のヨリ

秋に1番注意していただきたい抜け毛の要因。頭皮と顔の皮膚は1枚で繋がっているため、「**頭皮のヨリ**」は**抜け毛などの頭髮トラブルだけでなく、顔にまで影響を及ぼします**。頭皮はリフトアップ機能に大きく関わっているため、見た目印象を左右する重要な部位。**たるみをケアするには、頭皮環境もケアすることが大切**です。

秋は「頭皮のヨリ」が起りやすい!

夏のダメージは、秋になって表面化。それは肌だけでなく、頭皮にとっても同じです。理由としては大きく分けて3つ。

1. 紫外線による頭皮の乾燥

強力な紫外線を浴びることによっておおいを生み出す層がダメージを受け、頭皮は乾燥してフケやかゆみを起こします。さらに細胞にまで影響を及ぼして髪の毛そのものがつくられなくなることで薄毛へと繋がってしまうのです。

2. 夏の冷房や食生活による血行不良

暑さを乗り切るための食生活や冷房が原因で生じる血行不良も頭皮のヨリを生み出します。それは血液にある栄養が頭皮にまで行き届かなくなることが原因。秋までその症状を引きずり髪の毛や頭皮のサイクルを乱し、抜け毛へと繋がります。

3. 肩こり

秋は一日の気温差が激しく身体にストレスを与えます。固くなった筋肉が血管等を圧迫し、血流を悪くすることで肩こりが生じます。目周りの疲労が首を通じて肩まで及ぶと、肩の筋肉と神経が緊張し、頭皮のヨリにつながる肩こりと血行不良を招くのです。

“抜け毛の秋” 対策

正しい洗髪方法

(1)ブラッシング

洗髪前にブラッシングを行うことで、シャンプー時に皮脂などが浮きやすくなり、汚れがさらに落ちやすくなります。

(2)地肌を十分に濡らす

適温は38～40度。シャンプーをつける前に2～3分程度、地肌を揉みほぐしながら頭皮を濡らしましょう。頭皮汚れが8割ほど落ちると言われています。

(3)泡立てたシャンプーで頭皮を洗う

泡立てたシャンプーを地肌に乗せ、頭皮を傷つけないように指の腹でマッサージするように洗髪します。シャンプーを泡立てず原液を付けると洗い残しが発生しやすくなり、地肌への刺激に繋がります。シャンプーは本来地肌ケアをするもの。髪だけでなく、頭皮を念入りに洗いましょう。

(4)十分なすすぎ

洗い残しは地肌へのダメージ、抜け毛の原因となります。しっかりとすすぐために3分程度の洗い流しがおすすです。

頭皮用ケアアイテム

洗髪後は乾燥しやすいため、頭皮用ローションなどのケアアイテムでしっかりと保湿することがおすすです。その際、血行促進効果だけでなく保湿効果の高いコラーゲンやエラスチン配合の育毛剤を使うとより効果的です。

頭皮マッサージ

滞った血液の流れを促進するには、マッサージが有効。**血行を促すことでみずみずみに栄養分を運ぶことができ、抜け毛予防に大変おすすです**。

(1)顔の上から後頭部まで指圧

額と生え際の境目から頭頂部へ、頭頂部から首と頭の境目に向けて、両手の指の腹で3秒間指圧していきます。この時、少し痛気持いい程度の力で押してください。頭全体を満遍なく指圧しながら、もみほぐすことで硬くなった筋肉を和らげます。

(2)耳の裏を指圧

耳の裏側部分を指の腹で少し痛気持いい程度に指圧しながら上下にこすりす。最後に耳の上の側頭部へ斜めに引き上げてください。



マッサージは血行が良くなっている入浴中や、血流を促すことのできる炭酸タイプの育毛剤を付けて行うとさらに効果がアップします。

※こちらの特集詳細は、「顔のたるみ研究所」へ!
<http://www.tarumi-labo.com/special/2869/>

顔のたるみ研究所

検索

お問い合わせ先:(株)ドクターシーラボ 宣伝部 広報グループ
TEL:03-6419-2508(直通) FAX:03-6419-2550 info@tarumi-labo.com
顔のたるみ研究所担当: 高江洲(たかえす)・伊尾知(いおち)