

女性のホルモンケアアップによる 女性の薄毛解消法



日本発毛協会
根岸 政未

第1章 「なぜ抜ける 女性の髪」

女性の髪が抜ける理由

電車に乗るとけっこう多くの男性に髪が薄くなっている人を多く見ることができます。薄くなった男性の頭部などあまり見る機会はないと思いますが、私は仕事がこのような仕事ですので、多くの方を診断しますが、抜け方は様々です。

同じように女性も、「この抜け方が女性特有」という形はありません。よく言われる「男性は一部分から抜け」、「女性は全体が抜ける」という言葉がありますが、それも当てはまらないように思います。

「男性型脱毛症」という言葉をご存知ですか？

前頭部から頭頂部にかけて毛量が少なくなっていくことを言うのですが、最近は女性にも頻繁に見られるようになったことから**「女性の男性型脱毛症」**などという言葉も生まれております。

このことから考えてみても、少し前までは女性が脱毛症になるのは非常に稀であったと考えられます。

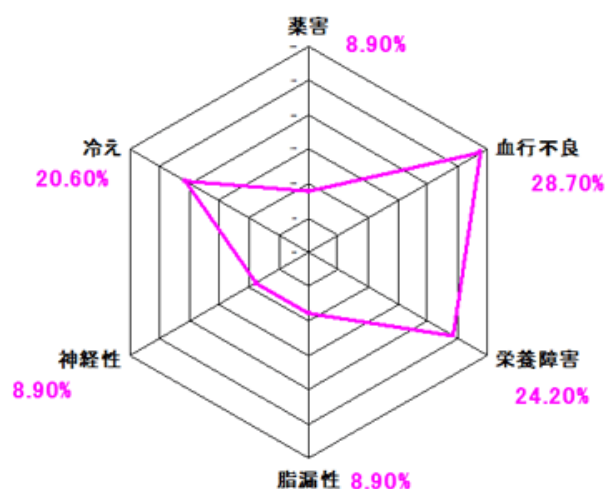
それではなぜ、ここ数年（私が記憶している限りでは昭和60年頃から）

男性ばかりでなく女性にも髪の悩みとして薄毛や抜け毛が発生するようになったのでしょうか？

この要因についてはかなり多くの要素が絡んでいます。

女性の抜け毛要因を、私が担当したある女性のカウンセリング検査を参考資料として説明してみます。

次のページのチャートグラフをご覧ください。



Aさんの脱毛要因チャート

このチャートはお送りいただいた方の毛根 50 本を分析し、脱毛要因に割りあててグラフ化したものですが、見てお分かりのように【**栄養障害**】が要因の1位で、全体の3分の1を占めています。

次いで【**冷え**】【**薬害**】と続きます。

ここでいう【**栄養障害**】には2つの考え方があります。

ひとつは、ダイエットなどまたは太りたくないなどの理由で**きちんと食事を摂ってない**場合。それからもうひとつは、食事は摂っていてもそれが「**毛髪を生成する細胞へ届きづらい環境**」が出来てしまっている場合。

人間の体というものは非常によく出来ており、生命維持機能つまり命を維持する目的に沿って大切な機能を存続させる働きが整っており、その生命維持機能の序列でいうと毛髪は末端に属します。

簡単にいえば「髪は抜けてもなくなっても死ぬわけではない」ということです。

ですので、生命維持機能を脅かす状況(ダイエットなどで必要な養分が補給されなくなったときなど)が起きたときに、毛髪への栄養供給は簡単に断たれてしまいます。

その状況が長く続くと「**慢性脱毛症**」を起し、髪のカイクル(寿命)が徐々に短くなり、毛髪は細く短いサイクルで抜け替るため毛髪のボリュームはなくなり、気づいた時には相当進行した「慢性脱毛症」という診断結果になってしまいます。

ですので、ダイエット経験者に抜け毛が多いというのも当然といえるのです。

さて、「毛髪を生成する細胞へ養分が届きづらい環境」というのは主に体温に関することです。

私たちが毎日食べている食事は、当然のことながら私たちの体のすべてを作る目的のために行なっています。

その食物は消化器で栄養素に変えられて、吸収されて血液によって運ばれていきます。

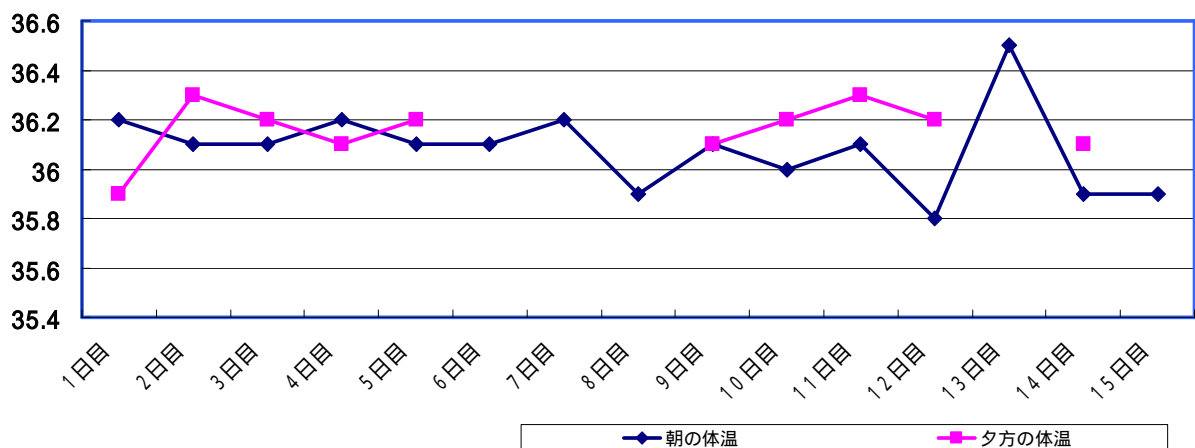
その血液が【必要な温度がなかったり】、【必要以上に汚れていたり】、したらどうなるか想像できますか？

人間の血管は「動静脈吻合^{ふんごう}」という性質があり、流れが悪くなると血管同士で迂回ルートを作り、その先の毛細血管への血液を流さなくなります。

その性質により、血液の温度が低かったり、血液が汚れていたりすると毛細血管へ血液が流れづらくなってしまうのです。

【必要な温度がない】 冷えや低体温
【必要以上に汚れている】 薬害

次のグラフをご覧ください。



このグラフはある女性の15日間の朝と夕方の体温をグラフにしたものですが、朝と夕方の体温が交叉している部分もあり、また朝の平均体温 36.08、夕方の体温 36.16とあまり差がありません。

健康的な人間の体温は朝と夜で0.8 程度差があるのが普通です。

これは自律神経の「**交感神経**」と「**副交感神経**」がバランスよく機能している時の場合です。この朝夕の体温差が顕著でなかったり、朝の体温の方が夕方よりも高かったりする方の場合、自律神経のバランスが崩れていると見ることができるのです。

上記のグラフを見るとこの女性は、【**低体温**】(36.5度が理想体温)と自律神経バランスを崩していることから**はじまる【冷え】が強い**ことが分かります。

毛細血管へ血液を供給し、栄養や酸素などの必要物質を運ぶのは、主に「**副交感神経**」が機能する夜から朝の時間帯です。**この時間帯に「副交感神経」が機能していないという体温状況を持つ上のグラフの方の場合、毛髪の細胞へ必要とされる栄養分が届きづらい環境にあることが分かります。**

ほとんどの方の場合、自分が健康なときの体温を把握しているひとは少ないです。女性をご自分の体重を気にされることは充分理解できますが、このように体温から分かることも多いですので、月に1週間程度(生理の日以外で)は朝夕の体温を測り、表に記入することをお勧めします。

ダイエットなどが理由で【**栄養障害**】を起こしているのなら、ご自分で抜け毛や薄毛の原因がある程度は理解できるのですが、食事に気をつけてしっかり摂っているにも関わらず【**栄養障害**】から抜け毛になっていると指摘されて、不可解に思われる方も少なくありません。

その【**栄養障害**】の理由のひとつが上記でご説明しました**低体温や冷え**なのです。

では次に、一般的な女性の抜け毛要因について説明いたします。

一般的な女性の抜け毛や薄毛の要因は、栄養障害、薬害、冷え、血行不良、神経性に分けられます。それぞれの要因が生活のどの部分で出てくるか下記の5つの視点で見していきます。

低体温と冷え
栄養が足りない
睡眠環境がよくない
入浴とシャワー
性の不満が引き起こす女性特有の抜け毛と脱毛症

申し訳ありませんが、サンプルはここまでです。

[女性の薄毛解消法](#)

<http://www.jyosei-usuge.com/>

「女性の薄毛解消法」 内容の一部をご紹介しますと …

男性だけでなく女性にも深刻な悩みとなっている薄毛・抜け毛

ここ数年では女性で薄毛や抜け毛に悩まれている方が多くいらっしゃいます。私のカウンセリング

セリングでも女性の方が増えてきました。なぜ女性の髪が抜け、ボリュームも減ってきて

いるのか、その理由と対処法についてご紹介します。

自然の力で健康的に発毛する方法

薬害の心配が多く、育毛剤にはあります。まずは育毛剤に頼ることを辞めて、人間が本来

持っている自然の力で育毛していきたいものです。

根本からの発毛、育毛を促す『自然治癒力発毛法』を教えます。

女性の薄毛 最大の要因は、早めの対策で克服できる

女性の薄毛の要因の中でもとくに問題なことがあります。ですがこの要因が深刻になるほ

ど自覚できないという結果を招いています。

3つの有効な対処法でこの最大要因を克服します。

自律神経の働きを調節し、短期間での発毛を可能に

自律神経は交感神経を副交感神経のバランスにより保たれています。

髪が増えてくる、髪が生えてくる条件には、夜から朝にかけて「副交感神経を優位」にす

ることが重要になってきます。その方法を教えます。

薄毛で悩んでいる方は頭皮が硬くなっています・・・健康的な頭皮改善法で解決を

植物も根元(土、大地)に水分や養分がないところでは元気に育つことはできません。

髪も頭皮が硬くなったままですと、元気のない髪しか生えてきません。

頭皮を軟らかく、元気な髪が育つ方法で髪と頭皮を健康に保つことができます。

毛根にも違いがはっきりとでてきます

頭皮と同じように毛根も健康でなければ、抜け毛も増えます。

抜け毛が多く健康な毛根でない人の毛根をご紹介します、理想の毛根にするにはどうしたら良

いかを詳しく教えます。

髪が生えてくる条件

実は髪が再び生えてくる条件は他の器官より難しくないのです。

その条件を満たして髪が再び生えてくる方法を教えます。

理想的な毛髪サイクルにより髪が太く長くなる方法

一本一本の毛髪にも一生があります。

生まれた毛髪は成長期を経て太く長く成長するのですが、髪が薄くよく抜けてしまう方は、

この成長期が短いことがわかっています。

理想的な毛髪サイクルを手に入れることで、若々しい髪に変わることができます。

ストレスによる異常な抜け毛をとめる方法

ストレスは髪が抜ける原因にとっても関係しています。

ストレスによる抜け毛を止め、楽になれる方法をぜひ参考にしてください。

女性ホルモンと毛髪の関係 女性ホルモンの分泌を高める方法

女性ホルモンの減少やバランスの崩れは薄毛や抜け毛だけでなく、白髪や縮毛にも大きく

影響をしています。6つの解決法により確実に女性ホルモンの分泌を促し、ホルモンバラ

ンスも安定させることができます。

その他 健康な髪を育てる為の方法

シャンプーの仕方 / 髪を育てる髪の洗い方について。

発毛と育毛の食事 / 髪に必要な栄養素を含んだ食品

栄養吸収力が高まる方法 / 発毛に関係する大腸洗浄法

女性の髪の悩みQ A

など実践的な内容を分かりやすく記載しています。

申し訳ありませんが、サンプルはここまでです。

[女性の薄毛解消法](#)

<http://www.jyosei-usuge.com/>