

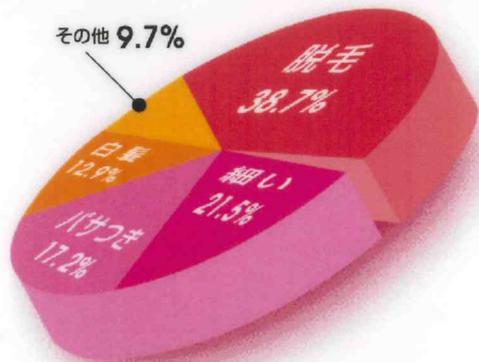
# 抜け毛に悩む女性が急増中! ご注意ください。髪の老化年齢が早まっています!!

～だからこそ、大切なのは早い時期からの予防です。まずは、髪のことをしっかり知ることから始めましょう～

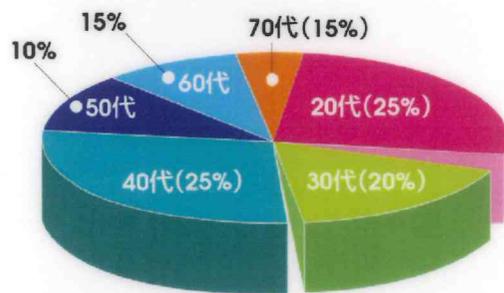
## ■男性よりも大変! 女性の髪の悩み■

\*20～70代対象。

### ■悩みの種類



### ■脱毛に悩む年代別比較



具体的な髪の老化現象として、抜け毛や白髪の他に、髪が細くなってハリやコシがなくなる…パサついてまとまりがなくなる…という症状を訴える人が多いようです。

それをはっきりと意識するのはだいたい40代以降。でも髪の老化は20代後半には始まっている…というデータもあります。やはり肌と同様に、早めの対策が防止の決め手となります。

## ■髪について知って欲しいこと■

### ? 毛髪本数は…約10万本。



もちろん個人差がありますが、頭皮1cm<sup>2</sup>あたり、約150本とされています。少ない人でも10万本、多い人で15万本くらいが日本人の平均と言われています。

### ? 毛髪の寿命って…約5年。



女性の髪は約4～6年のサイクルで、抜け変わります。男性の場合は、やや短く3～5年。

### ? 伸びる速さは…1日に約0.35mm。



1ヶ月に約1cm、1年で約12cmが平均。伸びるのが速い人でも1ヶ月に1.2cmくらいです。

### ? 長さの限界って…約75cm。

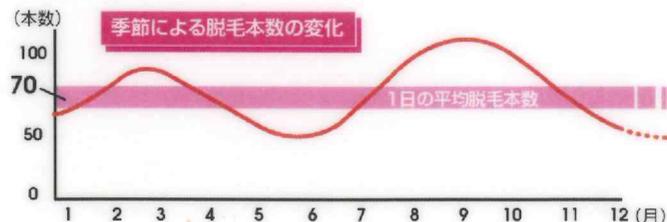


1年に12cm伸びるとして、髪の寿命は長くて6年。つまり、切らずに伸ばしたとしても、72～75cmが長さの限界だと言えます。

### ? 自然に抜けるのは…1日50～100本。



全体で、平均12万本の髪の毛が約5年で生え変わるの、1年で2万4千本は抜けることになります。だから、少なくとも1日60～70本の抜け毛は自然なことと言えます。



## ■あなたは大丈夫? 危険度をチェック■

### 頭皮をチェック

- 頭頂部が側頭部・後頭部の色と比べて大きな差がある。  
\*頭頂部の色が赤黒い。
- 頭頂付近を中指・薬指でこすると、脂っぽく、指がべとつく。
- 頭上部の毛が細く、弱々しい感じがして、少しウエーブが、かかり出した。
- 頭頂や側頭の骨格が張り出し、頭皮にゆとりがなくなった。  
\*世間で言う“キンカン・サイズチ頭”である。
- 親・兄弟に白髪が多く、自分も年齢の割に白髪が目立つ。
- 肩や首が異常なほど、凝る体質である。
- 頭上部の毛穴がはっきりと見えず、引っ張ると抜けやすい。



### 毛髪をチェック

- 毛先の色が変色して赤茶けていたり、枝毛も出来ている。
- 全体に脂の分泌が多いようでべとつきボリューム感がない。
- 毛先が荒れ、あちこち毛先が浮き上がり、髪が落ち着かない。
- 髪が乾燥気味でブラッシングを行なうと、毛が大量に浮き上がる。
- 人差し指と中指で軽く挟んで、根元から毛先へとしごくとき、毛先の数センチがざらつく。
- 髪に張りやコシがなく、手のひら全体に軽く押さえても、弾力が感じられない。