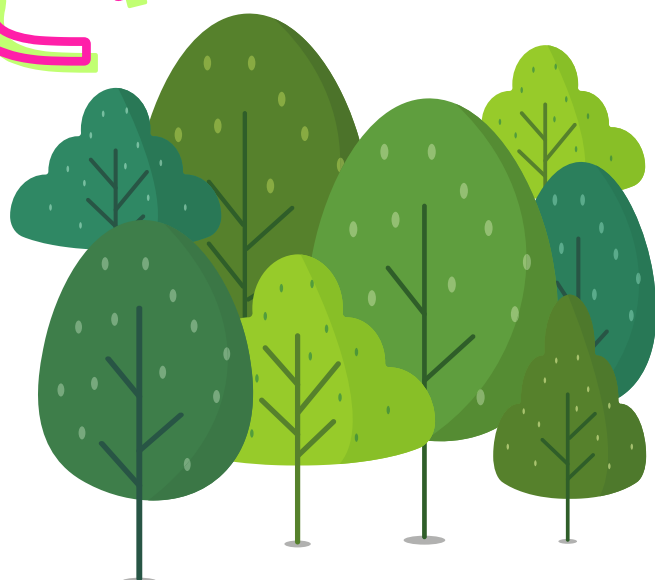


ほけんだより

令和7年度 髪から健康を考える号
石川県立小松工業高等学校

ふさふさ

Hair編



3年生の抜け毛注意報

本校の学務員さんの情報によると「最近、3年生の廊下に落ちている髪の毛が多い」「他学年と比べて倍くらいの量が落ちている」とのこと！見たら確かに髪の毛がたくさん落ちている！ストレスによるものでしょうか？今から出来る髪の毛のケアを今回は特集します。

①隠すな！現実を受け入れろ

薄毛に気づき始めるのは、早い人で高校時代気づいたときにひそかにパーマなどをあてて、隠すのか？真っ向から事実を受け止め、ケアを始めるのかで将来が大きく変わってきます。

こんな薄毛サインはありますか？

- 細くて短い髪の毛が増えた
- 生え際やつむじが薄くなった
- 頭皮に赤みやかゆみがある

薄くなりやすい人の特徴

- 不健康な生活をしている
- ストレスがたまっている
- ヘアカラーやパーマをひそかにしている
- 家族に薄毛の人がいる



③ダメなら迷わず皮膚科へ

3人に1人が

生活習慣を見直しても改善しない場合、「脱毛症(AGAやFAGA)」という病気の可能性があります。
日本人男性の30%はAGAです。

遺伝する確率...

AGAの遺伝の確率は
母方のおじいちゃんが薄毛の場合は75%、
母方のおじいちゃんとひいおじいちゃんが薄毛の場合は約90%！
あてはまる人で薄毛が気になりだしたら
すぐに皮膚科に行こう！

②まず生活を見直す

原因を排除して改善するかを見る

シャンプー・ドライヤーの方法を見直す

→熱い湯や風を頭皮に当てない

習慣を見直す

→きつく髪を縛るのをやめる
早寝を心掛ける
頭皮に紫外線が当たらないようにする

食事を見直す

→過度なダイエットや糖質制限をやめる
亜鉛を多く含む食べ物を食べる

頭皮マッサージや育毛剤に手を出してみる

→塩化カルプロニウムを含む育毛剤を使う
入浴後、頭皮が温まったときに5分間

←3~6ヶ月で効果がなければ③へ



④薄毛は薬で治療する時代



薄毛を遺伝だからとあきらめる時代は終わりました。
生活を見直し、ストレスを解消して、いい皮膚科医に出会ってください。

髪のことでは自信まで無くさんでいい。気になったらちゃんとしたところに相談する時代や。

某惑星M字王子Ver.

