

げんき通信

髪の毛のものはなし

人の全身には約500万本の毛が生えており、その中で毛髪は約10万本と言われています。毛髪は皮膚に埋まっている毛根と外に出ている毛幹とに分けることができます。この毛根の一番下にある細胞が毛細血管から栄養分を吸収しながら分裂を繰り返して、毛根で作られた毛髪を上へ押し上げていきます。これが毛髪の伸びる仕組みです。

毛髪の1本1本にはそれぞれの成長サイクルがあります。そのサイクルは、成長期(約2~7年)・退行期(約2週間)・休止期(約3ヶ月)の3つに分けることができます。成長期の間は伸び続けて、退行期・休止期になると伸びるのをやめて、やがて抜け落ちるといふこの一連の流れを「ヘアサイクル」と言います。髪1本1本のヘアサイクルにはずれがあるため、生え始めの短い髪と、抜け落ちる前の毛とが同時に存在しているのです。

毛髪の役割は?

毛髪を含むすべての毛は皮膚の表面に対して斜め方向に生えています。これは体温

を一定に保つために大きな意味を持っています。雨に濡れた時、雨のしずくは毛の生えている方向に沿って流れ落ちるので、体表が濡れて体温が下がるのを防ぐことができます。

また、太陽光線(紫外線など)が直接頭皮に当たるのをさえぎる役割、頭部に物がぶつかった時にクッションとなる役割などもあります。他にも毛髪に排泄器官としての役割があるという説もあります。食物などを通して体の中に取り込まれた有害物質(水銀やヒ素など)を毛髪にため込むことによって、体内の有害物質の量を減らしているという考え方です。

シャンプーのCMでは「髪に優しい」など、シャンプーの本来の目的は毛髪でなく頭皮



正しいシャンプー！
すすぎ・リンスで、髪を元気に育らせてあげよう。

を洗つことにあります。頭皮の洗浄が不十分だと、毛髪そのものに悪影響を及ぼします。頭皮は毛髪の土壌であり、そこが汚れていては、生えてくる髪が細く弱くなってしまう。特に皮脂の分泌が多い人は毛穴がつまりやすくなるので、しっかり頭皮を洗つことが大切です。

さらに忘れてはならないのがすすぎです。中途半端なすすぎでは、シャンプーが頭皮に残って、炎症などのトラブルの原因になります。目安として、シャンプーしたのと同じくらいの時間をかけて、しっかり洗い流してください。また、爪を立てると頭皮を傷つけてしまいます。

リンスの使い方にもポイントがあります。シャンプーは洗浄するためのものですが、リンスは毛髪とおしの摩擦抵抗を少なくして、サフサフの状態にするのが目的です。頭皮にはあまり付着しないように、毛髪全体に行き渡らせるのが正しい使い方です。正しいシャンプー・リンスで、髪を元気に育てていきましょう。



【北茂安店薬剤師/よしどみ】

C O L U M N

げんきコラム

ちょっと薬局で聞いてみよう!



テレビ・新聞・雑誌・インターネットと、私たちのまわりに健康に関する情報があふれています。中にはちょっと怪しいものや誤解を招きそうなものも混じっています。正しい情報を皆さまに提供するのは薬局の大切な仕事です。何か気になることや疑問点などがあればどうぞお尋ねください。薬や病気のことだけでなく、食事や運動などの生活習慣についてもご相談ください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777