孝　心　新　聞　２０２２　８月号

抜け毛の種類とは？

①自然脱毛

抜け毛自体は事前な生理現象であり、ヘアサイクル（毛周期）の脱毛は「自然脱毛」と言われる。
成長期・退行期・休止期の3つの時期に分けられる。
成長期とは2～6年かけて髪の毛が成長する期間のこと。
退行期とは髪の毛の成長が止まり始める期間のこと。
休止期とは毛根の奥から出てくる新しい髪の毛に押し出されて古い毛が抜け落ちる期間のこと。

②異常脱毛

生活習慣やホルモンバランスの乱れ、過剰なストレスが原因でヘアサイクルが早まり、髪が成長する前に抜け落ちてしまう。十分に育っていない髪が増えるため、結果として薄毛に見えてしまう。こういった状態を異常脱毛といい、抜け落ちる髪の毛が明らかに多かったり、長さが短かったり、毛球が小さいという特徴がある。

抜け毛の主な原因



抜け毛はどのように起こるのでしょうか？抜け毛自体は髪の生え変わりのサイクルで必ず起こるものです。健康な人の毛髪は1日に平均90本ほど抜け、3～4カ月の休止期を経て4～6ヶ月程で新しい毛が生え始めます。

抜け毛が増える時には、このヘアサイクルに何らかの異常が発生していると考えられます。

「朝起きたら枕に抜け毛が・・・」
「最近抜け毛の本数が多い・・・」
「髪の毛のボリュームが少なくなった・・・」

抜け毛が気になり始めたら、まずは仕組みを確認し、原因と対策を考えましょう。

日常生活から考えられる抜け毛の原因

原　因	注　意　点	影　響
食生活の乱れ	栄養バランスが偏り、髪の成長に必要な栄養素が不足する。	髪がすぐに抜ける。 太い髪が生成されにくい。
過剰なダイエット	栄養が不足し、髪の毛に栄養が行き渡らない。	抜け毛が増える。
喫煙	ニコチンの作用により、血管を収縮し、血行不良になる。	髪がすぐに抜ける。 太い髪が生成されにくい。
睡眠不足	成長ホルモンの分泌を阻害し、髪の成長を妨げる。	太い髪が生成されにくい。
過度のストレス	髪の毛を成長させる司令塔である毛乳頭が働かなくなる。	髪がすぐに抜ける。 太い髪が生成されにくい。
ホルモンバランス	男性・女性ホルモンの増減でヘアサイクルが乱れる。	抜け毛が増える。 太い髪が生成されにくい。
季節	冬に向け、体毛が生え変わる性質が残っているため、秋になると髪が抜けやすくなる。	抜け毛が増える。
頭皮環境の悪化	皮脂分泌量が増えると、皮脂が頭皮に残りやすくなり、髪の成長を妨げる。	太い髪が生成されにくい。
毛染め・パーマ	頭皮環境の悪化を招くほか、毛根に負担をかける。	抜け毛が増える。
紫外線	頭皮の老化が進行し、頭皮が硬くなり血行不良の状態に陥る。	抜け毛が増える。

☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

当院なら自賠責保険で・・・

①治療費は**0円**。ES-５３０や超音波も**無料**。

②病院との併用も可

③他院からの転院も可

お近くにお困りの方がいらっしゃいませんか？

早期回復のために誠心誠意ご対応致します。

日常生活で出来る予防法

★頭皮をしっかり洗う
★洗髪後はなるべく自然乾燥を心がける
★頭皮マッサージをする
★バランスの良い食生活を心がける
★自分に合ったシャンプーを選ぶ市販の育毛剤を使う
★白髪は抜かないようにする

◎「抜け毛が続く」「大量に抜ける場合」は、主治医に相談するか、病院での診察を受けましょう。

孝　心　新　聞　２０２２　８月号

★「保険診療で整形外科と併用できますか？慢性痛でもいいですか？」の声にお応えします！

整形外科・内科に勤務していたからできる併用治療！お気軽にお問い合わせください。

健康保険は適用になりませんが「保険診療と同等の料金」で行います。

※ただし、一つ以上追加施術（400円～）をお願いしております。

★ご紹介のお願い・・・・・

お近くに「腰や肩・膝の痛みなど」や「交通事故のお怪我」でお困りの方、「美容針」にご興味のある方がいらっしゃいましたらご紹介をよろしくお願いいたします。リラクゼーション目的もOKです。

LINE友だち追加をお願いします！！　**休診日にも連絡が取れます。**

数年前に台風の影響で電話が不通になりました。災害時にも活用できますので**友だち追加**をお願いします。

LINE 友だち追加　ホームページ　院長ブログ

接骨院　孝心　検索

今月のスタッフのつぶやき



先月の10日～12日には通夜・葬儀のため、急にお休みしてしまい申し訳ありませんでした。当日にご予約のあった皆様には、快くご協力をしていただけたので、大変助かりました。無事に滞りなく父の葬儀を執り行うことができました。野菜や果物を配っては人を喜ばせるのが好きだった父でした。余命を告げられた入院中の父に「何かやっておきたいことは？」と聞いたら、「トウモロコシをみんなに配ってくれ」と言われたのが印象的でした。（院長）



娘が夜更かしをするので困っています。原因はYouTube。お気に入りのユーチューバーの動画を見ているようです。時々、「首が痛い」「頭が痛い」と言う時があります。睡眠不足と眼精疲労、首・肩のコリが原因なので注意をしますがお構いなし。少しは親の仕事内容のことも考えてほしいです(-_-;)
iPadを買い与えた時にしっかり管理しておくべきでした。（真由美）



最近は世界陸上に夢中になっていました。特に注目していたのは、ジャマイカの最速女王シェリーアン・フレイザープライス選手です。新記録にも驚きましたが、彼女のヘアスタイルが可愛くて、髪色もピンク、黄色、緑と毎日次々と変わるのが最高でした。何よりあの笑顔に元気をもらいました。
2025年の東京での開催が待ち遠しいですね。その頃にはコロナで欠場する選手がいないことを願います。（松山）

むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院　孝心　検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院　孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL 053（451）4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

