



## 頭皮の健康 ～髪健康は頭皮から～

### ✓ 頭皮のしくみ

人の皮膚は、「表皮」、「真皮」、「皮下組織」の3層構造で構成されています。頭皮も皮膚の一部ですが、他の皮膚の構造とは違い「真皮」の下が「脂肪層」になっており、髪の毛が生える元となる「毛乳頭」や「毛母細胞」はこの「脂肪層」にあります。

### ✓ 頭皮と髪の毛の関係

髪の毛は図1のような構造をしています。毛乳頭は毛細血管とつながっており、髪の毛を作るために必要な栄養素などが毛細血管を通して送られます。毛乳頭は毛母細胞へ「髪の毛を作りなさい」という指令を出し、毛母細胞が髪の毛を作るために細胞分裂を起こすことによって髪の毛が成長し作られていきます。このため、頭皮が健康でなければ元気な髪が作られないのです。



図1



### ✓ 頭皮にダメージを与えるもの

#### ①紫外線

紫外線は皮膚にダメージを与え、老化を促進させます。皮膚の中でも頭皮は一番紫外線を浴びやすく、赤味や発疹などが出ても気づかないことが多いです。外出する時には日傘や帽子などで紫外線を防ぐようにしましょう。

#### ②睡眠不足

睡眠中に分泌される「成長ホルモン」は、頭皮や髪の毛がその日に受けたダメージを修復してリセットする働きがあります。睡眠不足が続くと、成長ホルモンの分泌が減り、髪の毛を作る働きが低下し髪の毛を作るサイクルが乱れてしまうため、抜け毛や薄毛になる確率が高くなります。

#### ③ストレス

ストレスを感じると毛細血管が収縮し、頭皮への血流が悪くなってしまいます。血流が悪くなることで髪の毛に必要な栄養素が運ばれにくくなるため、フケやかゆみの原因になります。1日の内で1回はリラックスする時間をとりましょう。

#### ④過度の飲酒と喫煙

適度な飲酒は体内の血行を良くする働きがありますが、適量を大幅に超える飲酒は、血管を収縮させてしまいます。同様にタバコに含まれている「ニコチン」にも毛細血管を収縮させる働きがあるため、必要な栄養素が頭皮に運ばれにくくなります。

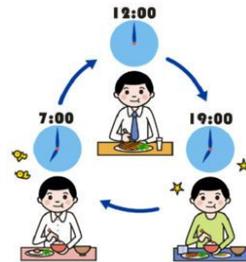


## 食事と頭皮の関係

頭皮は、バランスのとれた食事の中で摂取した栄養素が血液で運ばれることで、健康状態を保っています。食生活が乱れたり、偏るなどすると栄養素が十分運ばれなくなり、頭皮の状態は悪化します。食生活を見直すことで頭皮の健康を取り戻すきっかけになり、かゆみや乾燥、におい等のトラブル予防や解消につながります。

### ～頭皮に良い食生活4箇条～

1. **3食規則正しく、バランス良く**：体内環境を整えて頭皮に栄養を届けましょう
2. **糖質や脂質の摂り過ぎに注意!**：毛穴からの皮脂の分泌を抑えましょう
3. **野菜を積極的に摂る**：ミネラル・ビタミンの補給で丈夫な髪の毛に
4. **冷たいものより温かいもの**：体の中を温めて血行を良くしましょう



※特に意識して摂りたいもの：**たんぱく質、ミネラル・ビタミン、亜鉛**

### ★たんぱく質

髪の毛の主成分は「ケラチン」と言われるたんぱく質です。肉、魚、卵など良質なたんぱく質を毎食摂り、頭皮から髪の毛に栄養を届けることが大切です。



### ★ミネラル ビタミン

頭皮への血流を良くし、髪の毛に栄養を運びやすくする働きがあります。また、髪の毛を育てる働きもあるため、不足すると弱い髪の毛になり、抜け毛の原因になります。



### ★亜鉛

抜け毛の原因となる酵素の働きを抑えます。また、髪の毛の細胞を増殖させ、しっかりした髪の毛を作る働きもあるため、大切な栄養素です。



## おすすめ一品料理

### 鶏飯

<1人分>  
エネルギー 430kcal  
ビタミンB2 0.27mg  
塩分 1.2g



材料	2人分
ご飯	茶碗2杯分
鶏もも肉(皮なし)	100g
しいたけ	3枚
鶏がらスープの素	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	少々
大葉(千切り)	3枚
ごま・刻みのり	適量

#### 作り方

- ① 鍋に水500ccと鶏肉を入れて中火にかける。沸騰してきたら弱火にして5分ゆで、冷めたら細かく裂く。(ゆで汁はとっておく。)
- ② しいたけは薄切りにし、①のゆで汁、Aと共に温めて火を通す。
- ③ ご飯を器に入れて①のをせ、②を注ぎ、大葉、ごま、刻みのりを散らす。

鶏もも肉はたんぱく質や亜鉛が豊富に含まれています。また、大葉やごま、刻みのりにはビタミンやミネラルが豊富に含まれているため、頭皮の血行を良くし育毛に役立ちます。

### ルッコラとナッツのサラダ

<1人分>  
エネルギー 169kcal  
ビタミンC 172mg  
塩分 0.6g



材料	2人分
ルッコラ	2束
黄パプリカ	1/2個
枝豆(さや付き)	20g
ミニトマト	4個
ミックスナッツ	20g
玉ねぎ(すりおろし)	1/4個
オリーブ油	大さじ1/2
レモン汁	小さじ1
はちみつ	小さじ1
塩	少々
粉チーズ	適量

#### 作り方

- ① ルッコラは根元を切り落とし、黄パプリカは千切り、枝豆はゆでてさやからだし、ミニトマトは横半分に切る。ミックスナッツはフライパンで乾煎りする。
- ② ボウルに①と混ぜ合わせたAを入れて和えて器に盛り、仕上げに粉チーズをかける。

ビタミンやミネラルの多いルッコラを使うことで、頭皮の血流を良くする効果があります。また、ビタミンCを多く含むパプリカやレモンを使うことで栄養素の吸収を助けます。



# 薬剤師からのミニ情報

## ～熱中症について～



普段、私たちの体は発汗することで体温の調節をしています。しかし、体の中の水分量が減ってくると、その機能がうまく働かなくなってきます。その結果、体温が異常に上昇し、多くの器官系で機能障害が生じ、命に関わる状態に陥ることもあります。

### ✔ 予防法

#### ・水分補給

のどが渇いていなくても水分をこまめに摂りましょう。決まった時間に摂るようにすることもスムーズな水分補給の1つの方法です。経口補水液やスポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は、水分の吸収を効率よく行うことができ、汗で失われたミネラル分の補給にも繋がります。ただし、アルコールやコーヒーは利尿作用があり、脱水状態を助長するため、水分補給を目的に摂取しないようにしてください。

※水分の摂取、糖質や電解質の制限等をされている場合は、必ず医師に相談してください。



#### ・室内環境

部屋の温度を適切に保つことも重要です。暑い日に冷房のない風通しの悪い部屋に長時間いると室内でも熱中症を発症することがあります。我慢せずに冷房等を使用し、室内の温度が上がり過ぎないようにしましょう(冷房使用時の室温が28度を目安に)。また、車内においても温度が上がりやすくなるため注意が必要です。

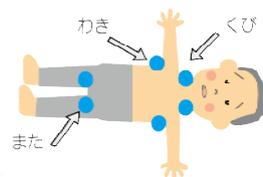
### ✔ 対処法

めまいや頭痛、気分不快、こむら返りなどの症状が少しでも現れたら、以下のことを行ってください。

- ① 涼しい場所に移動する
- ② 衣服を脱ぎ、体温を下げる
- ③ 塩分や糖分の入った水分を補給する

※意識がない場合は、ただちに救急医療機関にかかる必要があります。

その間の応急処置として①、②のことに加えて、足のつけ根や首筋、わきの下、足首などの動脈が触れる部分を氷で冷やし、体をできる限り冷却しましょう。(③を行うと誤飲の可能性があるので、意識がない状態での水分補給は控えましょう。)



★次回のテーマは、サルコペニア肥満を予定しております。

### お知らせ

◎医療機関をご利用の際は、お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索