

年々質感が変化する？ 髪



教えてくれた人
民間毛髪皮膚科学研究所
代表理事
本山典子さん

もつやまのりこ 漢方学、皮膚生理学、
身体生理学を通じ、血液や神経に働きか
ける独自のヘアケアメソッドが国内外で
高く評価される。世界12か国でヘアケア
の指導経験を持ち、メディアにも出演。

白髪や抜け毛が多い場所には原因があった！

例えば前部に白髪が多い人は前頭部をよく使う理詰的な人が多く、
後頭部に多い人は呼吸が深く、イライラしやすい。耳の周りの抜け毛
はストレスや免疫力が低下している可能性も。



髪のコリュームが減った、髪が細
くなった、うねりやすい、抜け毛が
多い。30歳を過ぎるとこのような加
齢による髪の変化に悩む人が増えて
きます。要因はいくつかあります
が、ひとつは髪の生成に関与する女
性ホルモンの低下。加齢や更年期に
よって、女性ホルモンのエストロゲ
ンの分泌量が少なくなると、ハリや
コシ、太さがなくなり抜け毛になり
やすい。生理学的な面では、重力に
よって頭皮が下がることで皮膚の張り
が弱くなり、頭皮の血行が悪くなっ
て、老化の進行が早まります。つま
り、髪の老化予防は体の内外からア
プローチすることが必要です。

外的アプローチとして有効なのは、
頭皮のストレッチ。力を入れる
必要はありません。マッサージでは
なく、やさしく頭皮を動かすだけ
で、血行が良くなり、頭皮にゆとり
が生まれます。ストレッチが面倒く
さい人はブラッシングでもOK。地
肌をやさしくなでるようにブラッシ
ングして、頭皮の神経を刺激します。
頭皮のストレッチには白髪の改善
も期待できます。もともと、人種や

頭皮の血行不良が髪の老化を招く

性別を問わず、人間の髪は真っ白。
毛根の奥で毛母細胞が分裂、増殖す
るときに色素細胞が入ることで、黒
くなったたり、金髪になったりするの
です。ところが血行が悪かったり、
ストレスで色素を出さないよう脳が
指令を送ると、髪の色は白いままに
なってしまふ。逆に血行を良くして
ストレスを緩和してあげれば、一度
白髪になっても、黒く戻る可能性が
あります。だから絶対に白髪は抜か
ないこと。無理に抜くと毛根の内部
が傷つき、次に生える髪が縮れるこ
ともあるのです。また、上のイラス
トのように白髪が生えやすい位置
で、ストレスの傾向や体の不調がわ
かることもあります。

髪の老化を食い
止めるには頭皮
ストレッチが有効！

指先を立てて、こめかみ横の
頭皮を上下にやさしく動かして。
続けていくうちに頭皮が柔



見た目年齢を左右するのは
肌だけじゃない！

肌、髪、ツメ…… 見た目の老化

ひと昔前に比べると、現代の女性たちは「若返っている」
ように見える。けれど、他人の目に触れやすいことから多
くの女性が気にするのが髪やツメの変化。コレって老化!?

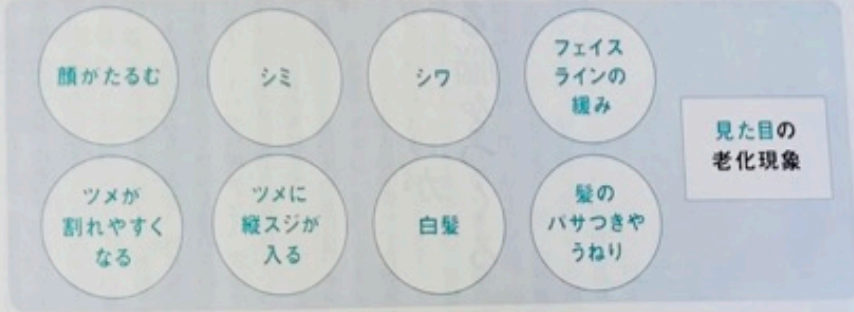


細胞の老化は、
見た目にも影響する!?

読者アンケートによると、カラダ
の不調や変化を感じはじめた時期
は、「40代」と回答した人がもつと
も多い。その内訳は、41〜45歳で
29.0%、46〜50歳で30.9%だ。ま
た、「老化」が起ころる年齢も「40歳
から」と回答した人が26.6%だっ
た（115ページ参照）。カラダの老
化・細胞の老化は20歳を境に始まる
というが、回答から推測すると、老
化を実感するまでには約20年かか
るようだ。

女性にとってもっとも気になるの
が「見た目の老化」だ。特にキヤリ
ア女性にとっての「見た目」は自分
の印象を左右するため、気を抜けな
いポイントでもある。

シワやシミ、皮膚のたるみ、フェ
イスラインのゆるみはもとより、女
性がかもつとも美容面・見た目での変
化を実感するのは「白髪（70.3%）
（114ページ参照）。第一印象を5
歳は老けて見せるといわれ、仕事柄
「染めないわけにはいかない」とい
う人も多い。また名刺交換時に意外
と目につくツメの変化も実感してい
るよう。それらの原因からメカニズ
ム、対処法を知っておくことがこれ
から先の「見た目の若さ」につなが
りそうだ。



割れやすい、スジが入る……ツメ



表面に凹凸やスジが出る、ツメに溝が
なくなって割れやすい、足の小指のツメが
小さくなった。これらはすべて老化の症状。
「縦に入ったスジは、ツメのシワと呼ばれて
います」と言うのは左ページで髪の老化に
ついて解説してくれた本山典子さん。
「ツメを構成するタンパク質のケラチンが、

加齢とともにうまく結合しなくなるのが原
因です。ツメの老化は栄養不足や血流不足
が大きな要因ですが、きちんとケアをすれ
ば比較的改善しやすい部分。タンパク質や
ミネラルを積極的に取り、ハンドクリームな
どで保湿をしつつ、指先をマッサージする
と血行が良くなって改善します」