



2025
大阪府立
生野工業高等学校
保健室

まあまあ衝撃的なタイトルですが（＾＾；）今回はひそかに心配している人も多いと思われる「ハゲ」についてです。ご存じのとおり、遺伝的要因が大きいので、そうなるかどうかは、まず、身内の男性をチェック！早い人は20代後半から。いつごろから薄くなりだしたかを聞いておくと良いでしょう。

ちなみに、頭のごく一部にできる「円形脱毛症」はストレスが主な原因とされ、一時的なものです。

なぜハゲる？俺もハゲる？

◆ ハゲるメカニズム

男性ホルモンの中で、最も活発なのがテストステロンと呼ばれるものです。テストステロンは、睾丸で作られ、血液で毛包まで送られます。女性にもテストステロンはありますが分泌量が少ないため、あまり問題になりません。

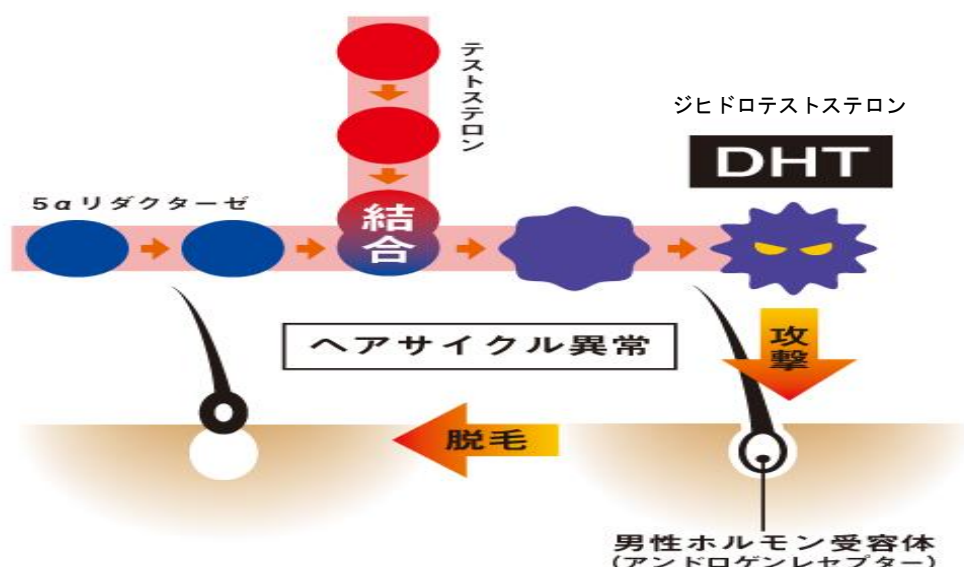
↓
毛根細胞にある「5αリダクターゼ」という酵素とテストステロンが合わさり、強力な脱毛ホルモンである「ジヒドロテストステロン」に変換されます。

↓
このジヒドロテストステロンは、毛根の細胞分裂を抑制したり、皮脂腺を刺激して過剰な皮脂を分泌したりするため、毛穴をふさぎ、育毛を阻害します。

〔 男性ホルモンが多いとハゲやすいとよく言われますが、そうではなく、あくまで5αリダクターゼの働きとジヒドロテストステロンが原因です。 〕

↓
そして、このジヒドロテストステロンが「アンドロゲンレセプター」と呼ばれる男性ホルモン受容体（鍵穴みたいなもので、遺伝に影響されます）と結合することで脱毛指令が出て正常なヘアサイクルを乱します。

※ 1日50 ～ 100本のは脱毛は正常範囲です。



しゅってん せんせい
出典：ザビエル先生
の発毛講座

どういふことに気をつければ？

こうすればハゲない！！というものはありません。育毛剤やサプリメントなど、多くの商品が売られていますが、それだけで髪がフサフサになるというものはありません。医学的根拠がない物も多いので、気をつけてください。遺伝的要因も大きいですが、気をつけた方がよい生活習慣について説明しておきます。

1、頭皮を清潔に

頭皮の皮脂は多くても少なくても良くありません。洗髪は1日1回で十分ですが、自分に合ったシャンプーを使うようにしましょう。皮脂や整髪料で毛根をふさぐのが一番まずいです。



2、紫外線を浴びすぎない

日焼けによって頭皮が硬くなると育毛に影響します。紫外線の強い季節はなるべく帽子をかぶりましょう。

3、質の良い睡眠を

眠っている間に出る成長ホルモンは体の成長をはじめとして、細胞の修復や疲労回復の効果があります。

4、バランスのとれた食事を

良質のたんぱく質や海藻類などは髪に良いですが、脂はとりすぎると皮脂が多くなったり、血流が悪くなったりする原因となります。

5、適度な運動

全身の血流が良くなれば、代謝も上がり、頭皮への血流も良くなります。

6、正しい洗髪・ブラッシング・ドライヤーで

頭皮を強くこすったり、もんだり、たたいたり、過度な頭皮刺激、過度な乾燥は良くありません。頭皮にダメージを与えるのは避けましょう。また、整髪料自体は悪くありませんが、ほこりなどを引き寄せやすく、洗髪できちんと落とさないと、毛穴が詰まります。

7、ストレス発散

ストレスは体の血流を悪くし、ホルモンバランスを崩します。適度に発散を。

8、(参考)

タバコは血管を収縮させ、毛根に栄養を運ぶ効率を悪化させるため、髪の成長に悪影響を及ぼす他、白髪になりやすくします。また、アルコールは血流を良くしますが、肝臓でのアルコール代謝やたんぱく質の合成に関わるため、薄毛の原因になると言われています。成人してからのお話ですが、知っておきましょう。

育毛剤の中で唯一発毛の効果が認められている「ミノキシジル」は毛細血管を拡張させ、毛乳頭に作用し、毛を成長させたり、発毛させたりする効果が期待できますが、それだけでは不十分な場合もあります。薄くなったのが気になりだしたら皮膚科へ相談に。毛根が退化してからでは、治療しても良くなることはまずありません。治療は服薬が主となりますが、医学的根拠がある治療となります。(保険が適応されるものと、されないものがあります)