

秋・冬の抜け毛

だんだんと寒くなると、気になる方も多い...「抜け毛」



通常は1日約
50本～100本

秋・冬になると
抜け毛が「増える」

「なぜ秋・冬に抜け毛が増えるのか？」

1. 頭皮の乾燥

秋・冬の湿度の低さの影響

フケ かゆみ 抜け毛の原因

頭皮が乾燥するため、
皮膚のバリア機能が
低くなり炎症もおきやす
なるのです!!

頭皮だけでなく、髪の毛も乾燥します!
乾燥すると(切れ毛)の原因にもなるのです

2. 夏の皮脂・紫外線ダメージ

紫外線

頭皮がダメージを受けて「活性酸素」が発生!
頭皮が酸化してしまい

発毛サイクルの
乱れ

頭皮の場合、酸化は
主に皮脂で起ります

髪の毛が成長しづらくなる

3. 寒さと温度差

気温が低くなると血管が収縮します
手足だけでなく頭皮の血管も同じです!



頭皮に行く血管が
収縮すると...

頭皮の血流量
が減ります

頭皮に髪の毛の成長に必要な
栄養素が運ばれづらくなり
薄毛の原因になると言われています

さらに!!

抜け毛・薄毛予防と発毛・育毛効果に期待できる
「IGF-1」という体内物質は、温度が低いと
増えにくいことも理由のひとつにあるようです

IGF-1

増やすためにはこの2つが大カ!

- 食品による胃腸の矢口覚神経の刺激
- 頭皮の矢口覚神経の刺激

4倍食品による
胃腸の矢口覚神経を
刺激する成分

イソフラボン (大豆に含まれる成分)

カプサイシン (唐辛子に含まれる成分)

頭皮の血流を良くするためにも...!!
「頭皮マッサージ」もとても大カなこと!!



ぐら〜と力を
いれて下さい!

← 圧をかけるは気持ちの
いいポイントです!!
ゆっくりと力を入れて
押ししてみてください