大人のヘアケア

年齢は肌より髪に表れる！

プレミアム世代がいますべきは髪と頭皮のエイジングケア。

量が減った、髪形が決まらないなど日に日に深刻になる髪の問題。それは髪だけの問題ではありません。大事なのは育む頭皮。プレミアム世代の髪と頭皮に必要なケアをプロが指南します。

撮影／土佐麻理子（人物）、中村 淳（物）　イラストレーション／ソリマチアキラ　取材・文／鈴木智子

600万人近くが髪に悩んでいる！放置することでさらに問題は深刻に。

肌の変化もさることながら、髪と頭皮の変化に戸惑っているプレミアム世代は多いはず。

「いままでと同じケアをしているのに、トップのボリュームが減った、髪にうねりが出てきた、分け目が目立つくらい薄くなってきたというような悩みを訴える方が多いですね」（アヴェダ・ヘッドスパセラピスト・佐藤麻子さん）

「育毛外来に見える方で一番の悩みは抜け毛です。ただ、来院するのはかなり薄毛が進行した場合か、頭皮ケアに意識の高い方というごく一部。実際には600万人近くが悩みを抱えています」（松山医院院長・松山 淳さん）

変化を感じていても頭皮は見えにくいため放置される場合も多い。

「薄毛は放置すると悪化します。早めに手を打つことが肝要。早いほど治りも早いです」（松山さん）

そこで早速、チェック。こんな症状が出ていたら要注意。

「まず頭皮の動きが悪い。これは血液の循環が滞っているため現れます。手で上下に動かしてみて頭皮が動けば大丈夫です。また、触ると少し痛みを感じるというのも頭皮が敏感になっている証拠。フケ、かゆみや赤みがあるのも悪化のサインです」（佐藤さん）

取り戻したいハリコシのある豊かな髪。その決め手になるのが頭皮のお手入れ。

加齢や更年期問題などで、心配な今後の髪。ではどんなケアをしていけばいいのか。

「大事なのは、髪だけでなく頭皮をケアすること。頭皮はいわばいい作物（髪）を育む大地。ここを耕し、栄養を与える。しっかり頭皮をクレンジングして地ならしをし、トリートメントやスカルプエッセンスで必要な栄養を与えます。改善にはこうした日々のケアが大事。頭皮の現状を知るためにも、一度ヘッドスパでプロに見てもらうのもいいですね」（松山さん）

自宅でのケアを有効にするには、「顔と同様に髪にもゴールデンタイムがあります。それが夜10時から深夜2時。この時間に成長ホルモンが出て頭皮のバランスを取ってくれます。汚れ落としと栄養補給はできればその日のうちに行うのがいいですね」（佐藤さん）。

さらに心がけておきたいのが、「スカルプ&ヘアIQを高めることです。定期的にチェックして、悪くなる前に手を打つ。髪のトラブルは見た目の美しさを損なうためストレスになる。それがまた頭皮と髪に影響するので、その悪循環を断ち切ること」（松山さん）。

抜け毛には加齢や更年期が影響。プレミアム世代こそケアを重視して。

なぜそうした変化が起きるのか。

「抜け毛は、男性ホルモンに還元酵素が作用してDHTというより強い男性ホルモンに変わることで起こります。50代は更年期世代でホルモンの影響を受けやすいとき。そのためDHTの数値が相対的に高くなりやすいのです。そして、年齢を重ねることで髪の成長サイクルの乱れも生じる。そのせいで成長期が短くなり、髪が太くなる前に抜けてしまう。すると次の髪が生えるまでに時間がかかるので、全体的に本数が減ってしまうのです」（松山さん）

さらに二次的に引き起こされるトラブルもある。

「更年期のホットフラッシュによる発汗で、汗が出ては引くの繰り返しが頭皮の乾燥を助長します。それがフケやかゆみにつながる。人によっては臭いが気になる場合もあります」（佐藤さん）

また、ストレスも大きな要因に。

「ストレスを感じていると自律神経が緊張しているため、血行不良を起こすことになります。それが酸欠を引き起こし、循環が悪くなり、栄養も行き届かず髪が抜けやすくなるんです」（松山さん）

さらにケア不足や間違いも。

「汚れが落ち切っていない、トリートメントが流し切れていない、シャンプー後きちんと髪を乾かさない、といったことが頭皮環境を悪化させる要因に」（佐藤さん）

お話をうかがった方々

松山 淳さん

まつやま・じゅん★アンチエイジングと統合医療の専門医。自院および紀尾井町プラザクリニック、天現寺クリニックなどで外来や顧問を担当。