

紀尾井町プラザクリニック 松山淳先生

日本におけるアンチエイジング医療の草分け的存在。頭髪医療のエキスパートでもあり、薄毛や白髪の治療にあたる。
<http://www.kpc-biyou.jp/>

食事とシャンプーの仕方を変えれば髪は変わる！

「今、若い女性にも髪が薄くなる人が増えています。これはダイエットや不規則な生活が原因で、プチ更年期状態に陥っているため。対策としては肉などのタンパク質、ビタミンB群、亜鉛、鉄、銅などのミネラルを食事やサプリメントでとり、十分な睡眠をとること。発毛に関しては3～6か月で変化が見られます。白髪対策にも、この栄養素は有効です」(松山先生)、「正しい洗髪をして毛穴詰まりをなくし、頭皮を健康にすれば、1日平均0.3mm生まれる髪が美しく変化します」(田村先生)

こんなトラブルが増えている！



若いのに白髪が 10代～20代の女性でも白髪が交じる人が増えている！ 生え際など一部分に密集する場合も。

髪の分け目が薄い シャンプーの時の抜け毛が多くなり、いつの間にか分け目の部分が薄くなっているケース。

毛穴が詰まっている 皮脂や汚れなどで、頭皮の毛穴が詰まっている状態。触ると脂っぽい。ニオイがある場合も。

+

髪のトラブルレスキュー法

「肉などのタンパク質、ビタミンB₆やパントテン酸などのビタミンB群、亜鉛、鉄、銅などのミネラルを食事やサプリメントで摂取を。育毛剤の処方を受けるのも◎」(松山先生) 発毛剤 ¥8400・毛髪再生治療 ¥84000 / 紀尾井町プラザクリニック

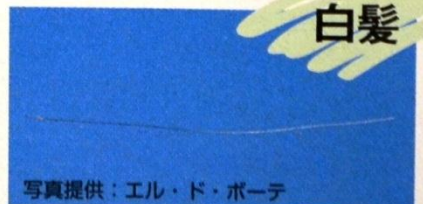
写真提供：日本医療毛髪再生研究会



薄毛

プラセンタ治療で黒髪に

「食事やサプリメントでアミノ酸、ビタミン、ミネラルをとった上で、頭皮にプラセンタを注射すると効果的」(松山先生) プラセンタ注射1アンプル ¥3150 / 紀尾井町プラザクリニック



白髪

Q ポニーテールをするとハゲるの？

ポニーテールよりも、毎日同じ髪形が×

「必ずしも薄毛につながるわけではないですが、毎日同じ場所の毛を引っ張ると脱毛を引き起こすことも。分け目を変えないのも×」(松山先生)

ブラウス ¥6900 / PEACH JOHN
ビーズポニー ¥1260 / メゾン ルージュ (ルージュルー)

