

あきらめないことが、黒髪復活の第一歩！

おしゃれでヘア&メイクで
10歳若見え

ヘアから
アンチエイジング編②

撮影/那由太(静物)
鈴木希代江(人物)
小林あゆみ・早坂佳美
(Before撮影)
メイク/木下 優(ロッセット)
スタイリスト/日置 彩
取材・文/伊熊奈美
イラスト/進藤やす子
編集協力/野崎千衣子

し ら が
「白髪」ストレス
フリーへの道

エイジング感を印象づける白髪は私たちのストレスのもと。黒髪に戻る可能性は？正しいケアって？カラーリングのベストな方法は？みんなの悩みって？エイジング分野の研究が急速に進む今、つきない疑問への答えが続々見えてきた！最新情報&対処法を知って、脱・白髪ストレス！

まずは白髪への 根本的な疑問を検証

白髪は運命、と思いきや、実は必ずしもそうではない!?
白髪になりやすい生活というものもあるようだ。

お答えいただいたのは
紀尾井町プラザクリニック
アンチエイジング・統合医療

松山 淳先生

Q「なぜ白髪になるの?」

A 毛乳頭のメラノサイトが
休止、または
消失してしまうからです

髪が黒いのは毛根の近くにある色素幹細胞からメラノサイトが生まれ、メラノサイトがメラニンを産生、メラニンが毛根に移動し、毛に供給されているからです。白髪の主な原因はそのメラノサイトが少なくなること。たが完全になくなってしまっている「消失型」だけではなく、休みに入っている「休止型」の場合もあるんです。



資料提供:資生堂

Q「遺伝するって本当?」

A 本当です。
でも後天的要素も
大きく作用!

「いわゆる「薄毛」にも白髪にも個々に遺伝的なベースラインはあります。ただ最近では後天的要素のほうが強いのでは?」という声が高まっているんです。塩分過多や、加齢でしだいに体内に重金属が蓄積されたりすると、代が引受けて白髪や脱毛につながりやすくなるんです。栄養的な要素は特に大きく、無意に白髪になる食生活をしているかたも多い考えられています」

Q「一度白髪になったら戻らない?」

A そうともかぎりません。
ケアしだいで戻ることも!

「毛根の状態によります。前述のメラノサイトが一時的に減少している状態なら、メラノサイトをつくる色素幹細胞が刺激を受け、スイッチが入れば活動が戻ります。減少していたメラノサイトが増え再び色素が供給されるわけです。スイッチオンのカギは食生活と頭皮環境の改善!」

Q「これ以上増やさない方法はあるの?」

A まずは食生活!
魚介、野菜など
たくさんとって

「食事はタンパク質と野菜を意識してとるようにしましょう。毛髪のもとタンパク質で、色をつける幹細胞や細胞を活性化するのは緑黄色野菜のビタミンやミネラル。それから微量栄養素として亜鉛、銅、鉄なども必要です。魚を食べ、野菜をたくさんとっていた日本古来の食生活は、黒髪の日本人の理にかなっているといえますね」



毛髪は体内の栄養状態を記録しているもの。クリニックでは毛髪からミネラルや有害金属の蓄積状態がわかる毛髪ミネラル検査も可能

頭皮と白髪のバイオニア

紀尾井町プラザクリニック
アンチエイジング・統合医療
松山 淳先生



アンチエイジング医療の第一人者として、米国抗老化医学学会顧問、抗老化医療研究会などの理事にあたる。日本臨床免疫学会会長。

★1 深刻な脱毛＆白髪の最新医療

松山先生が在籍する紀尾井町プラザクリニックのヘア治療は髪の成長因子を頭皮に注射する手法で、更年期の脱毛や円形脱毛症などに効果的。発毛のビタミンカテラル育毛メソを組み合わせれば、発毛する髪が量として生えてくる！



紀尾井町プラザクリニック ● 東京都千代田区紀尾井町3の12紀尾井ビル2F ☎03-3237-6702 ハーブ療法6回 ¥504,000、育毛メソ ¥31,500

治療はサプリメント(1カ月 ¥17,640)とミノキシジルの外用剤(¥10,290)から開始。状況に合わせてハーブ療法を取り入れる。注射の痛みは少なめ

白髪ストレス 探偵作戦

2

頭皮と髪の専門家が語る最新医療とケア

悩ましき、白髪の 今を語りましょう

白髪の伝説から疑問まで、まとめて解決！一番気になる「白髪を黒く戻すための研究」も、医療分野で進んでいるそう。



ホップが白髪を黒くするって本当!?

——最近、美容界では頭皮ケアや白髪ケアがちょっとしたブームになっています。

松山 医療の世界でも白髪や発毛は今最も研究が進みつつある分野のひとつです。毛髪の幹細胞の研究はがんの治療にも応用できるため最近、一気に進みました(★1)。

——治療の方向性が見えたのですか？

松山 ええ、東京医科大学の最新の研究で発毛と白髪はかなり近い関係にあるとわかってきました。黒い髪は毛包幹細胞(毛自体をつくる細胞の源)が色素幹細胞(黒い色をつくる工場、メラノサイトの源)に働きかけて生成されるわけですが、ここにタイP17コラーゲンやTGFβ1という成長因子

子が働き、発毛と脱毛を制御していることがわかりました。特に、中心となるタイプ17コラーゲンを維持する薬ができれば白髪も脱毛もなくなるといわけです。そういうのは資生堂さんからはホップが白髪に効果があるという発表もありましたよね(★2)。

大矢 そうなんです。04年、メラニン生成の指令を出すM17ド伝伝子の活性にホップが有効と発表しました。

松山 ビールをたくさん飲む人が増えよう

な話ですね(笑)。おもしろいなあ。

大矢 そうですね。ただビールを飲んで摂取できるホップはごく少量ですから、飲んででもちょっと……(笑)。その後、サンシヨウエキスと組み合わせるとより白髪に有効と判明し、商品化につながりました。

美香 アデノバイタルですすめ、サロシでは、ハリ・コシ個みのかたにおすすめています。白髪にも好評。育毛剤がこんなに話題になったことは今までにありません。

大矢 さらに最新では、不足のエキスも白髪

松山先生

発毛因子を配合した
クリニックの育毛剤

毛母細胞成長因子KGFの発見が白髪や脱毛の原因。外傷からKGFを補給できる。KIP スカルプヘアエッセンス 110ml ¥18,900 / 紀尾井町プラザクリニック(カネマメディカル)



★4 血流アップにも！
3氏のおすすり育毛剤

た「リナセント」のセラムは、スキンケアのように年齢に合わせた頭皮ケアと白髪対策をしようという考え方のラインナップです。

美香 頭皮も肌も組織は同じですから、白髪に悩むかたはスキンケア感覚でエイジングケアをしていただきたい(★4)ですね。年齢を重ねて白髪の増えたお客さまの頭皮を拝見するとくすみが出ているかたが多いですし、弾力が弱く、薄くて張りきみ、むくみが出ていることもあります。そんな頭皮も血流を促すヘッドスパで変わります。

——どんなメニューがあるんですか？

美香 白髪と頭皮環境のアップにおすすみたいなのは「ハーベキア」というヘッドスパです(★5)。頭皮のデトックス、血流を促す効果があり、毛母細胞にアプローチしながら色素細胞にも活力を与えるので、メラノサイトの活性化にもつながります。

——血流は大事なんですね。冷えなども血流が滞って白髪や脱毛につながりそう。

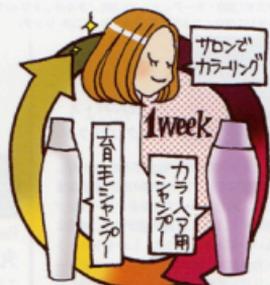
美香 そうですね。サロンでもお店を閉めたあと、みんなでフラフープをしています(笑)。頭皮の血流改善にいいんですよ(★6)。

——ところでちょっと気になるのはカラーリング。頭皮や髪に影響はありませんか？

松山 髪は死んでいる組織なのでそこにカラーを施しても問題はないですね。頭



美香さんは組み立て式フープを愛用中



カラーシャンプーと育毛シャンプーを使い分けて

皮にとって安全性の高いものしか認められていませんからあまり心配はいりません。大矢 ただ正直、カラー剤は髪を親水化するのので、ダメージにつながりやすい。するとタンパク質や大切なメラニンなど内部成分がタダもれしやすくなりツヤが喪失。ツヤがなくなると白髪が目立つんです。

美香 だからアフターケアが大切！カラー剤で髪がアルカリに傾くと髪はもろくなりまですし、残っているとかゆみの原因にも。サロンでも戻す処置はしますが、カラーシャンプーを使うとより安定します(★7)。

——また、傷みだけでなく染め続けると白髪が増える気もしますが……。

松山 染めている期間に加齢して白髪が増えたという正常な現象でしょう。むしろ歳うべきは食生活。頭皮には毛細血管が多く、体内の老廃物も排泄のためにここに集まります。白髪の量や頭皮の状態は生活のバロメーターなんです。ストレスの影響も大きいですね。ストレスは交感神経を緊張させ、末梢血管を縮めるため頭皮の循環が悪くなり、髪に栄養が供給されなくなります。そんなときは運動を。フラフープ、いいと思いますよ。αリポ酸やCQ10、ビタミンC

たまった老廃物や金属を排出
[αリポ酸]



(上から)抗酸化とデトックスが期待できるαリポ酸。ほかにビタミンCやCoQ10なども同様の働きが。アルファリポイックアシッド100MG 60粒入り ¥3,045 / 紀尾井町プラザクリニック αリポ酸 60粒入り ¥4,200 / 衣理クリニック表参道

