

白髪予防し黒髪・美髪をキープする3つの極意

髪は健康(身体)のバロメーターと言われる所以。

髪は一度傷むと修復しません、しかし美髪オイルケアをしたり、トリートメントをすれば表面的にはキューティクルを整えツヤを戻すことができます。

年齢と共に肌にツヤが無くなるように髪も老化していきます、原因は毛根、毛包の細胞が活性酸素によってダメージを受け(細胞周囲の脂質が酸化する事で)細胞の働きを止めてしまいその結果メラノサイト細胞がダメージを受ければ白髪となり毛母細胞にダメージを受ければ薄毛になります。

健康でツヤのある黒髪・美髪をキープするには、美しい髪の生える体内環境を整え正しいヘアケアをする事が重要となります。

今回は、白髪のメカニズムについてお話していきます。

■白髪はなぜ生えるの？

2009年イギリスのブラッドフォード大学の臨床実験皮膚科教授のカリン・シャルルーター氏らが発表、

結論を一言でいうと「酸化ダメージが白髪化を引き起こす」内容。

髪の毛の毛根の先には、毛球があります。その毛球には、毛乳頭という毛細血管から運ばれてきた栄養を蓄える場所があり、毛髪を作り出す毛母細胞というものに囲まれています。

毛母細胞で作られる毛には色がついていなく、なんと元は白髪！そこにメラノサイトで作られたメラニン色素が吸収されて、色がつくというのが健康な髪のメカニズムです。

では、その健康な髪がなぜ白髪になってしまうのでしょうか？

毛が白髪になってしまうのは、カリン教授の発表のとおり活性酸素が原因でメラノサイト細胞の働きが弱ってしまい、髪に色をつけるメラニン色素を作り出せなくなるからといわれています。近年、活性水素によって活性酸素を除去し細胞に元気を取り戻すことで白髪が改善できる事が解ってきました。発毛育毛クリニックが白髪、薄毛対策として水素サプリを扱い始めたのも有効な手段と判断したからと思われる。

■美髪・黒髪を守る方法

ここでは、白髪の出現を少しでも遅らせるための方法をご紹介します。

(1) 睡眠をしっかりととる(早寝習慣)

健康な髪の前になる細胞の多くは、寝ている間に作られます。夜10時過ぎ頃から2時頃成長ホルモンなどの美容に欠かせないホルモン物質が活発に出ると言われています、可能な方は早寝習慣を身につけましょう。

(2) 良質のタンパク質をとり白髪の原因の活性酸素を効率よく除去。

髪の前は、アミノ酸が結合したケラチンというタンパク質からできています。健康なツヤのある髪を保つためにも、豆腐などの大豆食品からタンパク質を摂取するようにしましょう、プロテインやシルクサプリも有効です。

ビタミンC、フラボン、ポリフェノールなど抗酸化物質食品を摂取する事を、最近ではより効率的に活性酸素を効率的に除去する活性水素サプリも有効です。

(3) 頭皮ケアをしっかりとする

頭皮に皮脂や汚れが詰まっていると、健康な髪は生えにくくなります。頭皮環境を整えると白髪の出現を遅らせることができるので、頭皮の皮脂を酸化させにくい良質なシャンプー(泥系ミネラル入り通称ブラックシャンプー)お勧めです。



【白髪改善写真】

■病気の原因・老化の原因の90%は活性酸素と言われています。

人間の細胞の寿命は120年といわれています、その細胞をいかに大切にしてくれるかがとても重要となります、毎日の十分な睡眠、多彩な食事(特に抗酸化食品)、適度な運動をとり入れできるだけ細胞をサビさせない実践とりわけ活性水を効率よく摂取することが美しい髪を生み出す体内環境をつくるかが基本です。人は等しく年をとるもの。お肌のアンチエイジングと同様、白髪の出現を少しでも遅くしようとする努力は大切です！ 日ごろから頭皮環境を意識して、若々しい黒髪を維持していきましょう。

2012年7月
毛髪科学研究所
株式会社ヘアインベスト
所長 矢野浩二

著書 2011年「食べる水素で薄毛白髪しらず」