美しい髪 美しい心
10月20日は頭髪の日®

## 毛髪衛生月間®の実施

当協会では10月20日を「頭髪の日®」と定め、10月上旬から11月中旬の約1ヵ月を毛髪衛生月間®として活動しています。
献血ルーム、理美容学校、商工会、街頭などでのイベントで無料毛髪相談を実施しています。

主催：公益社団法人 日本毛髪科学協会
後援：厚生労働省
協賛：

- 株式会社アデランス
- 株式会社アートネイチャー
- 花王株式会社
- 株式会社河野メリクロン
- 牛乳石鹸共進社株式会社
- 近代化学株式会社
- 香栄興業株式会社
- 医療法人社団　三幸音和会 親和クリニック
- 株式会社成和化成
- 株式会社ネイチャー生活倶楽部
- メディカルスペース株式会社

公益社団法人 日本毛髪科学協会
URL https://www.jhsa.jp/
会員の店
JHSA Japan Hair Science Association

毛髪と皮膚に関する正しい知識を広めることを目的としている公益社団法人日本毛髪科学協会の会員のお店です。

毛髪と頭皮の相談に応じます
毛髪診断士®
公益社団法人 日本毛髪科学協会
認定期限：2029年3月31日
JHSA Japan Hair Science Association

毛髪診断士®は毛髪や皮膚について日々知識を深めている、あなたへのヘアアドバイザーです。
毛髪診断士®は、当協会の認定資格の1つです。

〈内閣府認定〉
公益社団法人 日本毛髪科学協会
Japan Hair Science Association
JHSA

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-16-16　テェアーカテリーナ501
TEL 03-5362-5561　FAX 03-5362-5560　https://www.jhsa.jp

当協会は、1966年5月17日厚生大臣許可の社団法人として設立され、活動してまいりました。
公益法人制度の改革に伴い2011年4月1日に内閣府認定の公益社団法人へ移行しました。

※髪の毛でお困りの方、安心してご相談ください。専門技術者がお答えします。
当協会は公益社団法人ですから商品の販売などは一切行いません。ご相談は **03-6380-0822**

「毛髪診断士®のいるお店では、髪に関するアドバイスが受けられます。」



美しい髪 美しい心
10月20日は頭髪の日®

# 抜け毛・薄毛予防のヘアケアクイズ

あなたは何問答えられるかな？
※答えは中面に

**Quiz 1**

頭髪は毎日自然に抜け代わるけど、薄毛が疑われる1日に抜ける**本数の目安は？**

Ⓐ 10～30本
Ⓑ 50～80本
Ⓒ 100本以上

**Quiz 2**

主に**“女性”**にみられる抜け毛・薄毛の**要因と症状**は次のどれでしょう？

Ⓐ 遺伝が要因で、頭頂部・前頭部が薄くなりやすい。
Ⓑ 加齢が要因で、ホルモンバランスが乱れ、頭頂部の分け目が薄くなる。
Ⓒ 自己免疫疾患が要因で、急に抜け落ちる、抜けた部分が円形になる。

〈内閣府認定〉
公益社団法人 日本毛髪科学協会
Japan Hair Science Association
JHSA

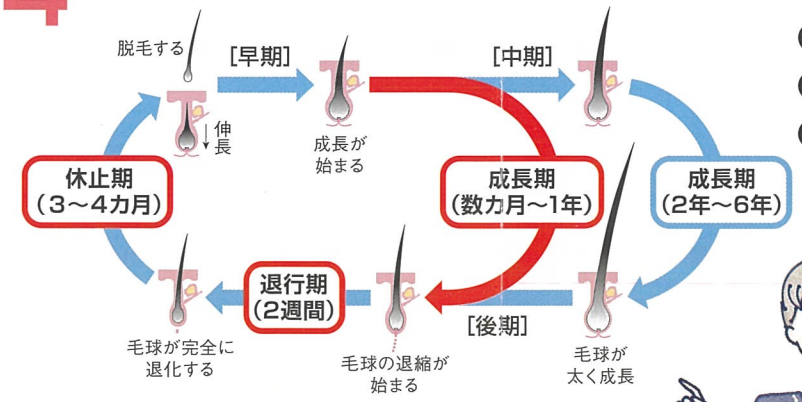
## Quiz 3

次のⒶ～Ⓔの中に抜け毛・薄毛の予防に悪影響を及ぼすものはいくつあるでしょう。

Ⓐ 寝不足
Ⓑ ストレス
Ⓒ 無理なダイエット
Ⓓ 長時間の紫外線
Ⓔ 頭皮を強くこする洗髪

## Quiz 4

髪は下の図のように「生える➡成長➡抜ける」という「ヘアサイクル」があります。図の➡色部分の成長期が短くなって脱毛するのはⒶ～Ⓒのどれでしょうか？




Ⓐ 男性型脱毛
Ⓑ 女性型脱毛
Ⓒ 薬剤性脱毛

- **成長期**：髪が太く育つ時期。通常は数年続く。
- **退行期**：成長が止まり、抜ける準備に入る時期。
- **休止期**：髪が抜け落ち、新しい髪の準備をする時期。

## ANSWER さて、あなたはいくつ答えられたかな？

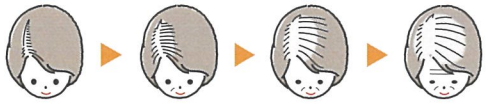
### Quiz 1 の答え：Ⓒ100本以上

1日50～80本くらいの抜け毛は普通です。
最近**100本以上抜け毛が続く**、または
- **髪が細くなる**
- **分け目が広がる**
- **生え際が後退する**

なら、薄毛サインの可能性があります。

### Quiz 2 の答え：Ⓑ加齢が原因で……

女性の場合、**加齢が主な要因**で、全体の毛髪が細くなってボリュームを失い、分け目やつむじの地肌が目立つ状態になります。
また、**パーマや染色、不規則な生活習慣**も原因の一つです。
ちなみに、Ⓐは男性型脱毛に見られる症状で、早くは20代から目立つ場合があります。Ⓒは円形型脱毛に見られる症状です。



加齢による女性型脱毛の進行例

男性型脱毛の簡易分類

### Quiz 3の答え：Ⓐ～Ⓔすべて可能性あり

抜け毛・薄毛の予防には、**バランスの良い食事（タンパク質＋鉄・亜鉛等）、質の良い睡眠、適度な運動、過度にストレスをためない**ことが重要です。習慣ケアとして頭髪を洗いすぎない・優しく洗う、**頭皮マッサージで血行を促進し**、洗髪後はドライヤーでしっかり乾かしましょう。症状によっては、**育毛剤**を取り入れることをお勧めします。

### Quiz 4 の答え：Ⓐ男性型脱毛

Ⓐの男性型脱毛の場合、**成長期が短くなり**髪が太く育つ前に抜けてしまいます。
Ⓑの女性型脱毛の場合は**成長期はやや短くなりますが、休止期のほうが長くなり**、毛穴から生える髪の数が減少します。原因として**出産、更年期、強いストレスや急なダイエット・栄養不足**などが考えられます。
Ⓒの薬剤性脱毛は、抗がん剤、抗うつ薬、ホルモン治療などの薬によっておこります。

**もっと詳しく知りたい方**
Web「毛髪と頭皮を知る」をご覧ください。

## 今日からできる、かんたん予防策！

- よく寝る（6～7時間）
- しっかり食べる（タンパク質＋鉄・亜鉛等）
- ストレスを溜めない
- 1日1回やさしく洗う
- 頭皮を軽くマッサージして血流アップ
- 分け目の位置を適度に変える

## あなたの抜け毛・薄毛度かんたんチェック

- ☐ 最近、抜け毛が増えたと感じる
- ☐ シャンプー時や朝の枕に髪が多くつく
- ☐ 髪が細く・コシがなくなった
- ☐ 分け目やつむじが目立ってきた
- ☐ 生え際が後退してきた気がする
- ☐ 頭皮が透けて見えることがある
- ☐ かゆみ・フケ・ベタつきがある
- ☐ 強いストレスや睡眠不足が続いている
- ☐ 食事が偏っている（タンパク質不足など）
- ☐ 家族に薄毛の人がいる

**判定の目安**

**0～2個**：今は大きな問題はありませんが、予防意識は持ちましょう。
**3～5個**：初期サインの可能性があります。生活改善＋ケアが必要です。
**6個以上**：進行の可能性が大きいです。早めの対策を検討しましょう。

薄毛やヘアケアのことでお悩みなら「毛髪診断士®」がいるサロンで相談！
詳しくはホームページをご覧ください。
日本毛髪科学協会