

第43回 江古田図書館「個性ある図書館」展示

頭皮と毛髪

頭皮や毛髪のお悩み・トラブルを抱えている人は、

男女年齢を問わず少なくありません。

健やかな頭皮は、「健やかで丈夫な毛髪を育てる」と

言われています。

今回の展示では、頭皮と毛髪のメカニズム、

役割についてご紹介します。



展示のご案内

展示場所：江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間：2018年6月30日（土）～2018年8月30日（木）

お問い合わせ：江古田図書館 中野区江古田2-1-11

[TEL:03-3319-9301](tel:03-3319-9301)

頭皮と毛髪の基礎知識

基本的なメカニズムを理解しよう

まず始めに、頭皮と毛髪のメカニズムについてお話します。さて、ここでクイズです。「毛」は何のために生えているのでしょうか？

- ① おしゃれをするため
- ② 体を守るため
- ③ 特に理由はない



理由がない訳はないだろうし、



「おしゃれ」も違う気がするな

う～ん、「体を守るため」かな？



正解は…



そうです！

「毛」は体を守るために生えています。



毛髪があるおかげで、私たちの頭皮は、衝撃や外敵、紫外線、寒さなどからしっかり守られているのです。例えば、たまたま頭に何かがぶつかったり、落ちてきたとしても、毛髪がクッションとなり、大切な脳を守る役割をしてくれます。また、こういった機能的な役割だけでなく、その人のイメージを決定づける役割も果たしています。髪型や髪質、髪色によって人の印象はかなり左右されるのです。

なるほどなあ！
毛には大切な役割があるんだね。



それに、髪の色は何からできているのかしら？

毛の構造

「毛乳頭(もうにゅうとう)」が、「毛母細胞(もうぼさいぼう)」に指示を出すと細胞が分裂し、それが押し出され髪となり伸びていきます。髪というのは実は死んだ細胞の集まりなのです。



幻冬舎

田所 幸子／著

出典「女っぽさを作る美髪ケアの基本」

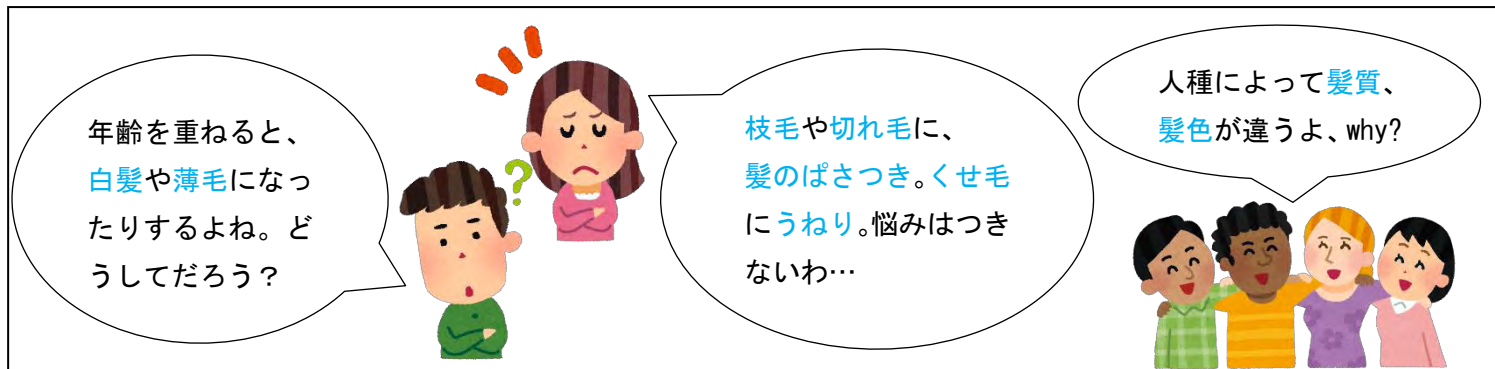
それでは、**毛髪の構造と成分**についてお話します。



毛の成分

毛髪は、外側から「キューティクル」、「コルテックス」、「メデュラ」の3層で構成されています。いずれも主な成分はたんぱく質。私たちが一番耳にするキューティクルは、硬いたんぱく質が主成分。半透明のうろこ状のものが4～10枚重なり、髪の内部組織を守っています。繊維状のたんぱく質から成るコルテックスは3層の90%ほどを占め、髪質に影響をします。コルテックスの量が多いと髪は太く、少ないと細くなります。また、髪色はコルテックスに含まれているメラニン色素細胞の種類と量で決まります。メデュラは軟らかいたんぱく質からできています。

頭皮と毛髪の疑問・お悩みあれこれ



白髪とは、メラニンをほとんど含まない毛髪のこと。メラニン色素は「毛球」に存在するメラノサイト(色素細胞)から作られ、髪が作り出されるときに髪の内部に取り込まれます。白髪になるのはメラノサイトの働きが低下するから。その原因の多くは加齢と考えられていますが、よくわかっていないことも多く、加齢に関係なく、遺伝やストレス、高熱、薬の副作用なども影響があると言われています。

薄毛(脱毛症)とは、髪の毛の量が減って頭皮が見えてしまう状態のことを指します。男性の場合で多いのはジヒドロテストステロンという男性ホルモンが毛母細胞の増殖を止めてしまう「AGA(男性型脱毛症)」。女性でもっとも多いのは「びまん性脱毛症」です。血流やエストロゲンをはじめとする女性ホルモンの分泌量低下の他、ストレス、誤ったヘアケア、過度なダイエットが原因として考えられています。

くせ毛やうねりの原因は、毛根の形などの遺伝的なものと、加齢や毛穴のトラブルなどの後天的なもの。洗髪後に水分を残さずしっかり乾かすことと、栄養を与える頭皮ケアに力を入れることで解消していくことも可能です。

枝毛・切れ毛は、髪の毛のキューティクルが剥がれている状態。枝毛は髪が縦に裂かれてしまうのに対し、切れ毛は横に切断されてしまいます。どちらも修復するのは残念ながら不可能なため、枝毛・切れ毛部分をカットするほかなく、髪がダメージを受けないよう、日頃の予防が大切です。

人種ごとに**髪色や髪質**が異なる理由は毛の成分にあります。日本人の髪の毛の太さは欧米人に比べ1.3倍も太いのです。太い髪は繊維など内部組織の数が多い造りになっています。また、形も違い、一般的にアジア人の髪の毛の断面は真円、欧米人は楕円形です。髪色はコルテックスに含まれているメラニン色素細胞の種類と量で決まります。メラニン色素はユーメラニン(黒褐色系)とフェオメラニン(黄赤色系)の2種類。黒色、黒褐色、ブロンドはいずれもユーメラニンの量が多いのですが、ブロンドは成熟した色素が少ないため金色になります。



健康な頭皮・髪を保てるよう、下記の事に気をつけましょう！



ホウッ



健やかな頭皮と、丈夫な髪はコツコツの積み重ね



髪はたんぱく質から作られています。食事に気をつけ、動物性・植物性に偏らず、良質なたんぱく質をバランスよく摂取し、たんぱく質の摂取を手伝うミネラルやビタミン類も積極的に摂りましょう。髪は夜作られます。就寝前に洗髪し、しっかり乾かして、質の高い睡眠をとれるよう心掛けましょう。過度な飲酒や喫煙、カフェイン過多等の生活習慣にも気をつけましょう。また、夏の紫外線の高い時期には、頭皮も髪も日焼けしてダメージを受けてしまいます。帽子や日傘等で頭皮と髪を守りましょう。



参考文献：「やさしくわかる！毛髪医療最前線」毛髪医療特別取材班／著 朝日新聞出版

：「女っぽさを作る美髪ケアの基本」田所 幸子／著 幻冬舎

：「髪をあきらめない人は、3つの生活習慣をもっている」浜中 聡子／著 学研プラス

おすすめ展示資料



『毛の人類史』

カート・ステン／著 太田出版

毛に関する悩みは現代人だけではなく、古代からありました。そして、毛（特に頭髪）が与える印象も昔から重要視されています。本書では、毛包研究者の著者が毛の生える仕組みから、動物の毛の活用まで、多様なトピックをわかりやすく解説しています。特に毛の経済的側面のトピックは興味深く、誰かに話したくなります。「2007年アメリカで、ひと房12万ドルで落札された髪の色は何色でしょう?」



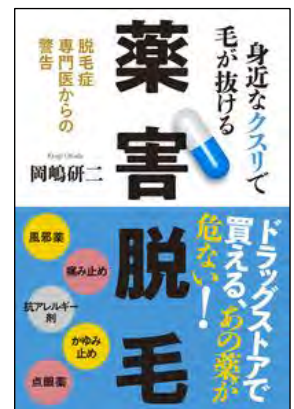
491.1 ス



『身近なクスリで毛が抜ける 薬害脱毛』

岡嶋 研二／著 現代書林

ドラッグストアで簡単に手に入る、風邪薬や花粉症などの薬に、もし、脱毛の副作用があるとしたら。飲むのをためらってしまいますよね。本書では、脱毛症を専門とする著者が、私たちが普段から飲んでいる薬に脱毛の副作用の可能性があるということを警告し、事例とともに紹介しています。自分の健康と髪を守るため、知識として頭の中に入れておくだけでも為になる一冊です。



494.8 オ

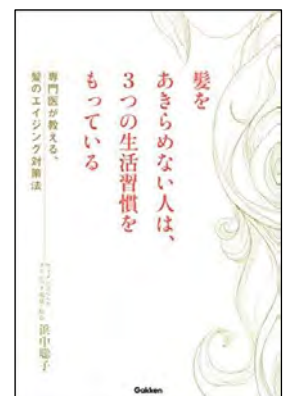


『髪をあきらめない人は、3つの生活習慣をもっている』

浜中 聡子／著 学研プラス

抜け毛を減らすには「食・睡眠・運動」の3つの習慣を整える事が大事だそうです。体が健康であれば、髪の毛の細胞にも、十分な酸素や栄養がいきわたり、美しく健康な髪を維持することが出来ると本書では伝えています。

髪を元気にする「食生活」「快眠術」、その他には、紫外線の影響やカラーリングについて等、髪について身近な疑問や対策が、わかりやすく紹介されています。



494.8 ハ



展示図書リスト



頭皮や毛髪について

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
薄毛の科学	板見 智	日刊工業新聞社	2016	494.8
薄毛治療の新常識	麻生 泰	白誠書房	2016	494.8
薄毛革命	音田 正光	幻冬舎メディア コンサルティング	2016	494.8
シャンプーをやめると髪が増える	宇津木 龍一	角川書店	2013	494.8
頭皮ストレスをなくすと髪がどんどん 増えてくる	徳富 知厚	青春出版社	2015	494.8
最強！の毛髪再生医療	荒浪 暁彦	ワニブックス	2017	494.8
やさしくわかる！毛髪医療最前線	板見 智	朝日新聞出版	2018	494.8
女性の薄毛解消読本	元神 賢太	幻冬舎メディア コンサルティング	2017	494.8

頭皮ケアやヘアケアについて

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
なぜか美人に見える人は髪が違う	津村 佳奈	大和書房	2017	595.4
髪の悩みが9割解消する頭ツボ	加藤 雅俊	大和書房	2012	492.7
山本浩未の美髪塾	山本 浩未	成美堂出版	2008	595.4
美肌のために、知っておきたい化粧品 成分表示のかんたん読み方手帳	久光 一誠	永岡書店	2017	596.7
やってはいけない頭髮ケア	板羽 忠徳	青春出版社	2014	494.8
見た目の9割は髪で決まる	稲垣 俊彦	幻冬舎	2017	595.4
女っぽさを作る美髪ケアの基本	田所 幸子	幻冬舎	2017	595.4

毛髪について、その他

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
毛の人類史	カート・ステン	太田出版	2017	491.1
薄毛の品格	小杉 竜一	幻冬舎	2012	779.1
グレイヘアという選択	主婦の友社	主婦の友社	2018	595.4
ハゲを着こなす	松本 圭司	WAVE 出版	2018	494.8

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。

「頭皮と毛髪」について詳しく調べるための方法

作成日 2018/6/30

1. 情報検索のキーワード

◎手がかりとなるキーワードを使ってみよう

AGA、アンドロゲン、育毛、薄毛、エストロゲン、キューティクル、ケラチン、再生医療、白髪、脱毛症、テストステロン、抜け毛、ヘアサイクル、ヘアダメージ、毛幹、毛包、毛根、毛母細胞

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
383.5	髪型	494.8	皮膚科学	576.7	化粧品

◎図書館にある利用者用検索機（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索できます。

パソコンや携帯電話を使って中野区立図書館のホームページからも検索できます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>



◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索できます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索できます。

3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

- ・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、『日経ヘルス』日経BP社があります。
- ・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。
- ・利用者用検索機（OPAC）や中野区立図書館のホームページからも検索できます。



4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

- ・官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索が可能です。
- ・聞蔵Ⅱビジュアル 1985年から当日までの朝日新聞の記事検索が可能です。
- ・日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索が可能です。
- ・マガジンプラス 一般雑誌・専門雑誌の雑誌記事検索や論文情報などが検索可能です。

6. 関連機関のホームページで調べる

◎厚生労働省 毛染めによる皮膚障害

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124268.html>

◎公益社団法人 日本毛髪科学協会

<https://www.jhsa.jp/>

◎公益社団法人 日本皮膚科学会

<https://www.dermatol.or.jp/index.php>

一般公開ガイドラインで「円形脱毛症診療ガイドライン」「男性型および女性型脱毛症診療ガイドライン」が閲覧できます。

◎横浜国立大学 毛髪の再生医療をエンジニアリングしよう！

<http://talk.yumenavi.info/ynu/>

30分のミニ講義を動画で聴講できます。

◎中野区 気をつけたい化粧品トラブル！

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/211500/d017069.html>



T O P I C S

ご存知ですか？ 江古田図書館 健康医療情報コーナー

キーワード：「**えごたをげんきに！**」

このコーナーでは、健康・医療をテーマとする『江古田げんき倶楽部』のバックナンバーとその関連資料をはじめ、江古田地区の健康情報をご紹介します。スタッフ一同、コーナー作りに取り組んでおります。是非、一度お立ち寄りください。



こちらのコーナーの裏側にも、医療に関する資料がございます。併せてご利用下さい。

江古田げんき倶楽部のバックナンバーは中野区立図書館のHPでご覧頂くか、

江古田図書館2階

健康医療情報コーナー

でご覧いただけます。

紹介された本もすべてこちらのコーナーで実際に手にとってご覧頂けますので、是非、ご活用ください。

編集後記

江古田図書館では、皆様に健康な日々を過ごして頂けるよう、役立つ情報を発信して参ります。

次回は「食品・栄養素」をテーマとした「個性ある図書館」展示を行いますので、お楽しみに！