



T O P I X

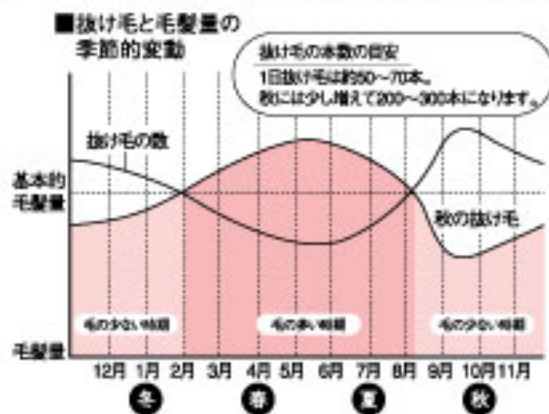
sato clinic

女性のための 育毛講座

「秋になると抜け毛が多くなって・・・」と思っていませんか。それもそのはず、秋は一年のうちでもっとも抜け毛が多くなる季節なのです。ではなぜ抜け毛が多くなるのでしょうか。秋の抜け毛は、実は春先から始まるのです。

一年中で春は最も紫外線の多い季節で、毛髪だけでなく頭皮に対しても様々な刺激を与えます。次に梅雨時期から夏にかけて高い温度や湿度、強い紫外線の影響を受けます。また、食欲も落ちて軽い栄養失調になる時期でもあるのです。

さらに、最近ではエアコンによる影響（冷え性、自律神経の失調など）も懸念されています。そういう時期を経て毛根も「夏バテ」のような状態になり、結果として抜け毛が多くなります。また、このような季節的な影響により、ホルモンバランスが崩れるのも原因の一つともいわれています。さらに、日照時間が短くなったり、朝晩の温度差も大きくなるこの時期は、まさしく季節の変わり目であり、身体がその変化についていけなくなっておこるのではないかと言われています。逆に一年のうちでもっとも成長期の毛根が多いのは3月です。



ご存じのように、毛髪は成長期、中間期、休止期という一定の毛周期（ヘアサイクル）を持って生まれ変わっています。成長期の毛根を増やし休止期の毛根を減らすことが育毛です。3月はこれからです。さあ、あなたも、今日から強く太い髪を作り、抜け毛や薄毛の進行をくい止めるために、次に紹介する3つのステップを踏んでいきましょう！

●ステップ1

毛穴に詰まった皮脂を取り除き、細胞分裂が行われやすい環境を作ることから始めましょう。そのためには、頭を毎日、または2日に1回のペースで洗い、頭皮を清潔にする事が大切です。でも皆さん、「正しく洗ってる」と自信を持って言えますか？爪を立ててゴシゴシ。これでは表面の皮脂は洗い流せても、毛穴につまった皮脂は取り除きにくいのです。正しくは頭を洗う前にまず「ブラッシング」。髪はぬれると絡んでダメージを引き起こすので、ぬらす前にブラッシングしておきましょう。毛先から少しずつとかしていくのがコツ。洗う時は指の腹を使い皮脂を揉み出すようなつもりで丁寧に洗う事が大切です。地肌のマッサージ効果も得られる一石二鳥の洗髪法です。その他、すすぎを充分にする、素早く乾かす、といった事もポイントです。頭皮が蒸れてしまうと雑菌が繁殖してしまいます。また、枕カバーの洗濯を怠っていませんか？いくら頭皮をキレイにしている、寝具が汚れているでは台無しですよ。

●ステップ2

次に、バランスのとれた規則的な食生活を心がけましょう。良質のタンパク質を中心としたバランスのいい食事が基本です。ゴマ、ナッツ類などに含まれるビタミンEは、血液をドロドロにする過酸化脂質をおさえ、毛母細胞への血の流れを

スムーズにしてくれます。また、鉄分が不足するとパサついた髪になることがあります。レバーやほうれん草などを食べる時は、鉄分の吸収を助けるビタミンCを取るようにしましょう。また、「イワシ」には髪の毛の細胞を作るのに必要な「亜鉛」とアミノ酸の「メチオニン」と「システイン」がしっかりと含まれているのです。「魚料理は手間がかかって苦手」という方には、スーパーやコンビニに並ぶイワシの缶詰でも十分に摂取する事ができます。

●ステップ3

さあ、髪の毛の材料をしっかり摂取できたら最後のステップ！材料がきちんと届くよう「血行をアップさせる」ことが目標です。髪の毛に栄養を運ぶ太い血管は3本あり、なんとその全てが耳の下の部分に集まっているのです。その血管を刺激するには、まず両手でVサインを作ります。そして、2本の指の腹で耳の前後を下から上に向けて軽〜く1分間さするだけ。さらに、顔をホットタオルで3分以上暖めてから1分間さすると血流を普段の2倍に増加させる事ができるのです。この他にも毛根部の血行を促すツボとして、右の図のような「窓門」「百会」といったところもありますので参考にしてください。



最後に、髪の毛を作る毛母細胞の分裂、増殖は、夜の10時から深夜2時の間に活発になります。この時間帯に頭皮を清潔にして眠りに就いておく事は、体全体の健康面からも大切です。

健康で美しい髪を保てるよう、正しい洗髪法と規則正しい生活、バランスのとれた食事を心がけましょう。そして、イライラせずにストレス発散の術を見つけて明るく生きる事が大切です。自分に合った方法で出来る事から始めてみましょう！！



押し方
ツボを両手の中指で押す。両手で頭の後ろを包むようにして親指で押してもよい。

時間・回数
4〜5秒×15〜20回押す



押し方
両手の中指を当て、真下にグッと押し下げる。息を吐きながら押すのがコツ。トントンと軽く叩いても効果がある。

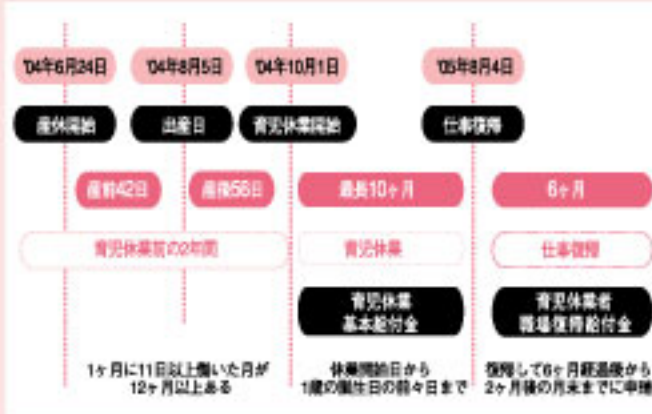
時間・回数
4〜5秒×15〜20回押す

大事なお金のはなし ~働くママ編~

育児休業基本給付金

育児休業とは、産休最終日の翌日から、子供が1歳に達する前日までに希望する日数を休むことが出来る制度です。育児休業中は無給のため、それを補う意味で支給されるのが育児休業給付金です。給付金を受けるには、雇用保険の保険料を支払っていることが大前提になります。さらに育児休業開始前2年間に11日以上働いた日が12ヶ月以上あることも条件になってきます。以上の事が満たされていれば、パートやアルバイトの方でももらうことが可能です。ただし、専業主婦のママ、自営業のママ、そして育児休業終了時に仕事を辞める予定のママは支給対象外になりますので注意してください。

対象者：雇用保険の保険料を支払っていて、産後に育児休業をとる人
申請先：会社の担当部署
申請時期：育児休業にはいる約1ヶ月前まで
もらえる金額：給料の3割相当額をそれぞれ休んだ月数分（最長10ヶ月）



手続きは・・・

- 産休前** 前もって勤め先に育児休業の期間を伝える。必要な書類を会社からもらっておく。
- 育児休業1ヶ月前まで** 申請用紙に必要な事項を記入する。提出後の手続きを勤め先にお問い合わせする。
- 復帰後** 職場復帰して6ヶ月後、職場復帰給付金の申請書を提出する。



10月28日、夜間に停電が起こったことを想定した防災訓練を実施しました。停電中のお客様の安全確保はもちろん、分娩中・手術などの事も考え、発電機の使用方法・手順を再確認しました。使用する機会があまりない発電機を実際に作動させることによって、停電が起こっても慌てず手際良く対応できるようになりました。



学会・研修報告

from
ドクターメッセージ

院長から一言

あなたは朝食を食べるとき、パン党ですか、ごはん党ですか。ある調査によるとごはん党が34%、パン党が32%、あとは飲み物だけとか、何も食べないという人たちです。私は朝食だけでなく、3食全部パンでも、それが何日続いてもOKというパン党です。以前大学にいたとき、学会に参加するために海外出張したときも、10日とか2週間とかごはんを食べなくても平気でした。一緒に参加した同僚は途中で何度も「あ〜、白いごはんが食べたい」と叫んでいましたから、彼はさしずめごはん党でしょう。

パン党の私は、ホテルの朝食では洋食バイキングを選びます。いろんな種類のパンが味わえるからです。トースト、デニッシュ、マフィンその他、たいいてい数種類、多いと10数種以上のパンが並んでいます。でも和食のバイキングでは、ほとんどは白いごはんのみで、あとはせいぜいお粥があるくらいなのがちょっと寂しいですね。

そんなときふと思うのですが、白いごはんというのはパンでいうとさしずめ食パンでしょう。食パンにバターを塗ったりジャムをつけたりすることは、ごはんにふりかけをかけるようなものではないでしょうか。ジャムパンやクリームパンは梅干しやおかかが入っているおにぎり、レーズンやクルミ、イチジクなどが入っているパンは炊き込みごはん、ピザトーストは親子どんぶり、私の好きなライ麦パンはお赤飯。こう考えるとごはんもいろいろ楽しめるので、和食のバイキングでも白いごはんだけではなくて、せめて数種類のおにぎりとか、炊き込みごはんとか、ミニ親子どんぶりなどが準備してあると楽しいのかなと思います。

でもごはん党の方からいわせると、白いごはんこそが本当のごはんで、それ以外は邪道だということになるかもしれません。

Q and A

Q 出産後抜け毛が非常に多いので、気になります。

A トピックスでも説明しましたが、毛髪は成長期、中間期、休止期という毛周期（ヘアサイクル）をもって生まれ変わっています。女性ホルモンは成長期の毛髪の寿命を延ばす作用があります。妊娠中は、女性ホルモンが大量に分泌されるため、成長期の毛髪が増え、自然な抜け毛の数が減少します。ところが出産後、女性ホルモンの分泌が正常に戻ると、妊娠中成長期で抜けなかった毛髪が、一気に休止期に入って脱毛します。このため出産後抜け毛が多くなります。心配する方も多いのですが、半年程度で収まります。

Q 妊娠して、手足やおなかの毛が濃くなってきました。恥ずかしいので剃ってしまいたいのですが。

A 妊娠することにより様々なホルモンが分泌され、その影響で体毛が濃くなったり、逆に薄くなる場合があります。腕、足、おなかのまわりの体毛が濃くなる人が多いようです。妊娠前はそうでもなかったのに、急に毛深くなるととまどいを感じるかもしれませんが、この体毛の変化は妊娠によるもので、心配ありません。産後は元に戻ります。体毛が気になって除毛剤などで処理したくなる人もいますが、妊娠中は肌が敏感になっているので控えた方がいいでしょう。



