疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第23回）

抜け毛・薄毛予防には肩こりの改善がカギ！

2017.05.12



加齢とともに進行する「抜け毛」や「薄毛」。気にならない人はいないでしょう。抜け毛・薄毛予防には、頭皮の血行を良くすることが欠かせません。血行が悪いと、頭皮に十分な栄養素が供給されず、老廃物の排出や肌・髪の再生がしにくくなります。実は、多くのビジネスパーソンが悩んでいる「肩こり」は、頭皮の血行を阻害する大きな要因の1つといわれています。

「All About」こり・腰痛ガイドの檜垣暁子氏によると、髪の再生や成長に必要な栄養分や酸素などは血液によって運ばれるため、頭皮の血行が悪くなると、徐々に育毛環境までもが悪化する可能性があるとのこと。また、肩こりによる血行不良が頭部に流れる血液の減少を招き、育毛環境を悪化させる要素になるとも指摘しています。肩こりの改善は、豊かな頭髪維持への第一歩かもしれません。

肩こりと抜け毛・薄毛との関係

健康意識調査（全国20～59歳の男女計1000名／マクロミル調べ）によると、不調の全体比率は1位：肩こり46％、2位：腰痛34％、3位：頭痛31％と続き、性別や世代に関係なく、共通していえるのは最多の悩みが肩こりということでした。

肩こりの大きな原因は筋肉の緊張や血行不良といわれています。特に血液の循環が滞ると、首から脳にかけての血流も停滞しやすくなります。髪は、血液によって頭皮に運ばれた酸素や栄養素をもとにつくられ、成長します。そのため、肩回りの血行不良は髪の生成や成長を妨げ、薄毛や抜け毛を招く大きな要因になるといわれているのです。

生活習慣を見直して、肩こりと髪の悩みを改善！

肩こりや血行不良を起こしやすい次のような生活習慣に心当たりはありませんか？肩こりによる不快感があれば、ぜひ改善していきましょう。… 続きを読む