

## 頭のフケは気になりませんか？

頭のフケが気になると悩んでいる人は多いようです。せっかくビシッと決めたスーツ姿の紳士やファッションセンスのいい淑女も肩や背にフケが落ちていたりしては台無しですね。フケは頭皮の角質細胞が剥がれ落ちたものです。今回はフケで悩んでおられる方に役立つ情報をお届けします。

### フケのタイプは？

フケのタイプはパラパラ落ちる乾性タイプとベタベタとくっつく湿性タイプがあります。乾性タイプのフケはアトピー性皮膚炎などドライスキンの人に多く、湿性タイプは頭皮の皮脂の分泌過剰なオイリースキンの人にみられます。

### フケの原因は？

フケの原因はさまざまですが、食生活の乱れ、生活リズムの乱れ、ストレスなどが頭皮の新陳代謝やサイクルに影響しているようです。最近、フケが多いと思われる方は上記の事柄で思い当たることはないでしょうか？

### カビもフケに関係する？

はい。最近、カビの一種である、でん風菌がフケを増やすことがわかってきました。この菌は皮脂腺から分泌される皮脂を栄養源として増殖します。さらに皮脂を分解し遊離脂肪酸が発生しそれが皮膚を刺激し、フケの量が増えます。

### 脂漏性湿疹とは？

フケが多いだけでなく、頭皮が赤くなり炎症を伴う場合は単なるフケ症だけではなく脂漏性湿疹と呼ばれ治療が必要です。脂漏部位は頭部以外にも顔のTゾーン、胸部、上背部などでこれらの部位にも湿疹を生じることがあります。

### 頭皮ケアはどうするの？

頭皮ケアに関しては、まずシャンプー選びが問題になります。シャンプーは頭皮の状態に合わせる必要があります。余分な皮脂をしっかりと落とし、すすぎ落ちの良い低刺激性のものが良いでしょう。皮脂は24時間で元の状態に戻りますので刺激がなければ毎日シャンプーしましょう。前頭部と頭頂部は皮脂が多いので丁寧に洗いましょう。皮脂を放置すると脱毛の原因にもなります。また、バランスの良い食生活を心がけ、ビタミンB群を多く、甘いものと脂肪は控えめにしましょう。

文責(森田秀樹)