

# 抜け毛・薄毛が気になる方へ

エージーエー

## — AGAを知ろう —

監修

大阪大学大学院医学系研究科 皮膚・毛髪再生医学寄附講座

教授 板見 智 先生



# AGAの特徴

## AGAとは？



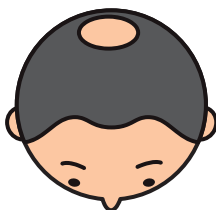
AGA (Androgenetic Alopecia) は男性に最も多くみられる脱毛症で、「男性型脱毛症」のことです。額の生え際と頭頂部のどちらか、または両方の髪の毛が徐々に細く短くなり、少しずつ髪が薄くなっていくのが特徴です。

AGAには男性ホルモンや遺伝が関係しているといわれています。

生え際



頭頂部



頭頂部+生え際



## AGAはいつ頃から始まる？



AGAの発症には男性ホルモンが関係しているため、思春期以降に発症します。日本男性のAGAの発症率は20代で約10%、30代で約20%、40代で約30%、50代以降で40数%と年齢とともに高くなります<sup>1)</sup>。



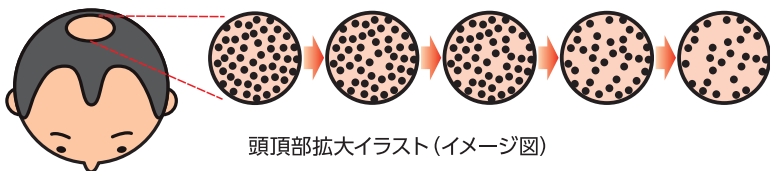
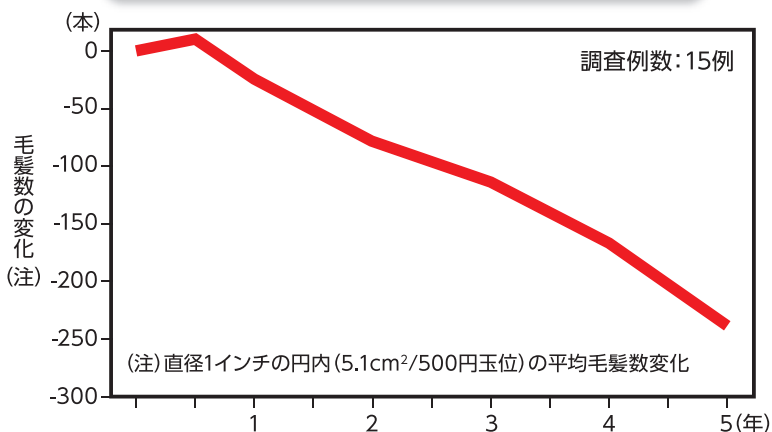
1)板見智:日本医事新報, 4209, 27-29, 2004

## AGAは進行します



AGAは、ゆっくりと進行していきます。治療やケアをせずに放置しておくと、髪の毛は少しずつ減り続け、薄毛が目立つようになります。そのため、早めに医師に相談し、適切な治療やケアを行うことが重要です。

### AGAの毛髪数の変化(海外のデータ)<sup>2)</sup>



18～41歳の軽症から中等症の頭頂部位の脱毛を有する男性型脱毛症患者1,553例を対象にした試験で未治療群の直径1インチの円内(5.1cm<sup>2</sup>/500円玉位)にある毛髪数をカウントして、5年間の経時的変化を観察した。

2) Kaufman K D et al: Eur J Dermatol, 12(1), 38-49, 2002より作図

# ヘアサイクルとAGA

## 髪の毛が伸びるしくみ



髪の毛は、「毛包」と呼ばれる部分の深部「毛球」に存在する「毛母細胞」でつくられます。

毛母細胞が、毛細血管から栄養や酸素を取り込み、細胞分裂を繰り返すことで髪の毛が作られ、髪が伸びていきます。

### 髪の毛の構造

#### 毛包

髪の毛を取り囲んでいる組織

#### 毛球

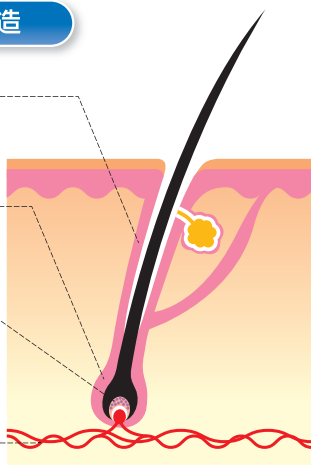
毛包の深部の膨らんだ部分

#### 毛母細胞

髪の毛を作る細胞。毛母細胞が分裂することで、髪の毛が伸びます。

#### 毛細血管

毛母細胞に栄養や酸素を運びます。



## 正常時のヘアサイクル

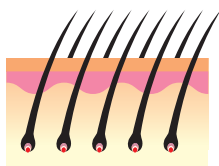
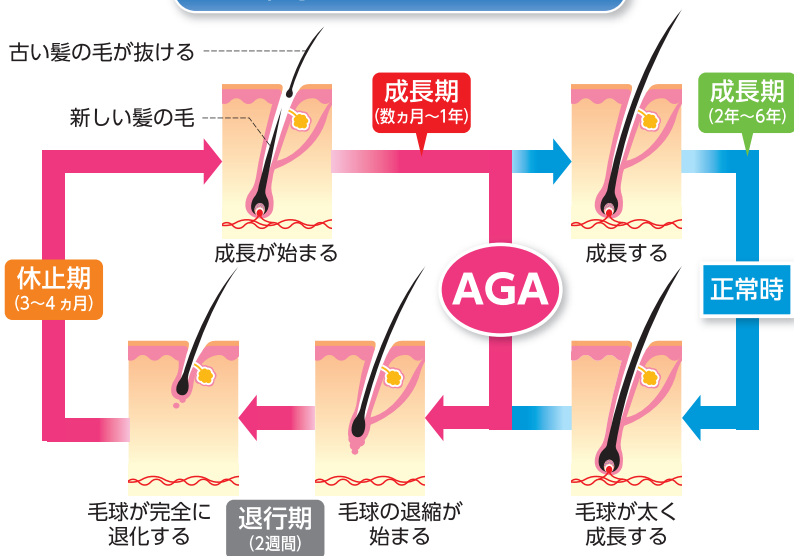


髪の毛はずっと伸び続けているわけではなく、毛母細胞が分裂して髪が伸びる「成長期」が2～6年間続くと、毛球の退縮が始まり（退行期）、最後には毛球が完全に退化して髪が伸びなくなります（休止期）。そして、また成長期に進み、新しい髪の毛が生え始め、古い髪の毛は自然に抜け落ちます。この周期を「ヘアサイクル」といいます（右図）。

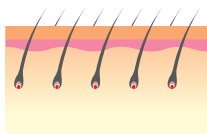
## AGAのヘアサイクル

AGAでは、男性ホルモンの一種である「ジヒドロテストステロン (DHT)」により成長期が数ヵ月～1年しか続かなくなります。そのため、十分に成長せずに細く短い髪の毛(軟毛)が増えてしまいます。また、休止期にある髪の毛の割合が増えることで抜ける髪の毛も多くなります。このようなことから、AGAでは髪が薄くなってしまいます。

### 正常時とAGAのヘアサイクル



健康な髪の毛



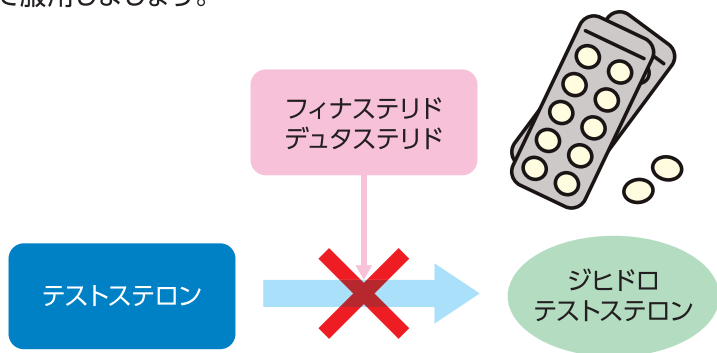
AGAの髪の毛：軟毛が多い

# AGAの治療法・対処法

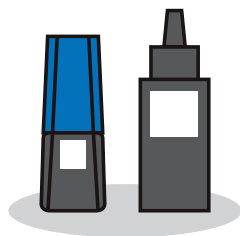
AGAは、薬による治療が中心となります。薬以外の治療法・対処法として、植毛術、かつらなどがあります。

## 内科的治療(薬物治療)

●**処方薬(医療機関で処方される薬)**—フィナステリド、デュタステリド  
AGAの原因であるジヒドロテストステロンの生成を抑える薬です。その結果、髪の毛の成長期が延長し、太く健康な毛が増えていきます。効果が感じられるまで通常6ヵ月かかりますので、毎日継続して服用しましょう。



●**一般用医薬品(薬局、ドラッグストアで購入できる薬)**—ミノキシジルなど  
ミノキシジルは、頭皮に塗ることで毛包に直接作用し、発毛を促進します。

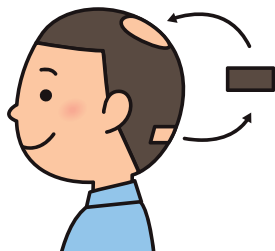


## 外科的治療

### ●自毛移植術

薬による治療で十分な改善が得られない場合に、考慮される治療法です。

AGAを発症しない後頭部などから毛包を採取して、脱毛部位に移植します。



後頭部の毛を毛包ごと脱毛部位に移植します。

## 整容的対処

### ●かつら

AGAの治療ではありませんが、整容的な改善が期待できます。

## AGAかなと思ったら、医師に相談しましょう！

脱毛の原因は、AGA以外にもあり治療法も異なります。正しい診断、適切な治療が大切ですので、AGAだと思っても自己判断せずに医師に相談しましょう。

※医療機関でのAGAの治療は、一般的には自由診療です。

自由診療では健康保険が適用されないため、全額自己負担となります。



# 健康な頭皮と髪のために

頭皮や髪の健康には、日々の生活習慣が重要となります。  
日頃から髪のケアや規則正しい生活をこころがけましょう。

## 髪にやさしい洗い方



発毛の土台となる頭皮環境を良好に保つため、洗髪方法を見直しましょう。

- ①軽くブラッシングして、ほこりなどを落としながら、髪のからまりをととのえます。
- ②熱すぎないお湯で、地肌までしっかりすすぎます。
- ③シャンプーを手のひらでよく泡立て、指の腹の部分で頭皮をマッサージするように洗います。爪を立てず、力を入れずに優しく洗いましょう。
- ④頭皮や髪にシャンプーが残らないよう、時間をかけてしっかりすすぎます。リンスをつけた場合も、しっかりすすぎましょう。
- ⑤タオルで優しく髪を挟みながら、水気をしっかりとります。
- ⑥頭皮から20cm以上離してドライヤーで乾かします。





## 栄養バランスのとれた食事

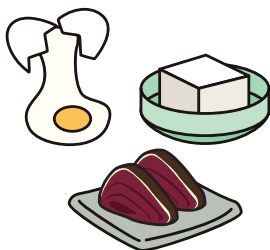
栄養バランスの悪い食事は、髪にもよくありません。栄養バランスのとれた食事をこころがけ、その上で髪の毛の成分であるタンパク質と、そのタンパク質の合成を助けるミネラルをしっかりとりましょう。

### タンパク質

髪の毛の99%は「ケラチン」というタンパク質からできています。

#### <タンパク質が多く含まれている食品>

- 納豆
- 豆腐
- 卵
- かつお
- サケ
- サンマ
- 鶏ささみ
- 豚ヒレ肉
- 鶏ムネ肉

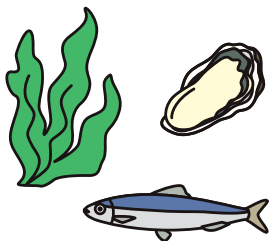


### ミネラル

ミネラルは、髪の毛の成分「ケラチン」の合成を助けます。

#### <ミネラルが多く含まれている食品>

- 牡蠣
- いわし
- わかめ
- 昆布
- ごま



そのほか、野菜やフルーツなどでビタミン類もしっかりとりましょう。

# 頭皮環境の見直し

## 禁煙

喫煙すると血行が悪くなり、髪の毛に十分な栄養がいかなくなります。できるだけ禁煙することをおすすめします。



## ストレス解消

過剰なストレスは自律神経を乱すため、頭皮や髪によくありません。趣味やスポーツなどで、上手にストレスを発散しましょう。



## 十分な睡眠

睡眠不足は髪の毛の成長を妨げてしまいます。夜更かしは避けて、十分に睡眠をとるようにしましょう。



## 薄毛・抜け毛 相談カード

AGAについて相談する際に、予め下記の内容について記入して、診察時に医師に見せてください。

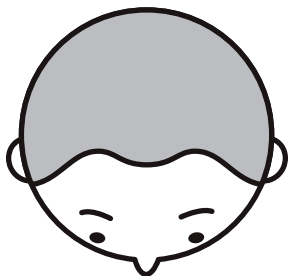
1 当てはまる項目にチェックを入れてください。

- 抜け毛が多くなった気がする。
- 髪の毛にハリ・コシがなくなった気がする。
- 髪が薄くなってきた気がする。
- 家族または親族に髪の薄い人がいる。
- 偏った食生活を送っている。
- 喫煙している。
- ストレスが溜まっている。
- 睡眠不足である。

2 抜け毛・薄毛が気になり始めたのはいつ頃からですか？

\_\_\_\_\_ 歳頃から または \_\_\_\_\_ 年前・ヵ月前から

3 薄毛が気になる部位に囲みをつけてください。



MEMO

施設名

東和薬品株式会社

2018年11月改訂(C-2)