

# ＜ワカメが髪の毛に良い？あの都市伝説は本当！？＞ 髪に関する噂を毛髪診断士®が徹底解説

## 髪と食の関係性についても紹介

Point1 よく言われるあの噂は本当！？

Point2 気になる噂を毛髪診断士指導講師が〇×形式で解説

Point3 髪に良い食べ物、食べ過ぎに注意な食べ物

毛髪・美容・健康・医療のウェルネス事業をグローバル展開する株式会社アデランス（本社：東京都品川区、代表取締役社長 鈴木 洋昌）は、アデランス公式通販サイトにおいて、黒々とした健康的な髪と健やかな頭皮を保つ応援をする「9696の日ボリュームアップキャンペーン」を9月6日（金）～9月20日（金）まで開催します。また、よく耳にする髪に関しての迷信や噂、都市伝説の真偽について、毛髪診断士指導講師による解説をします。また、髪に良い食生活をご紹介します。

※毛髪診断士®は公益社団法人日本毛髪科学協会の登録商標です

### Aderans News

“9696（クログロ）の日”記念！アデランス公式通販サイトにて「9696の日ボリュームアップキャンペーン」を開催！

9月6日は当社が制定した“9696（クログロ）の日”です。これを記念し、アデランス公式通販サイトでは、黒々とした健康的な髪と健やかな頭皮を保つ応援をする「9696の日ボリュームアップキャンペーン」を9月6日（金）～9月20日（金）まで開催します。白髪をカバーする『ヘアプラス ビューファンデパウダー』や『ヘアプラス スピードEプレミアム パウダー』、健やかな髪に導く『ベネファージュ 薬用ボリュームコントロールシャンプー EX』を税込価格から10%OFFで販売いたします。

その他対象商品は、後日公開予定のキャンペーンサイトをご確認ください。

▶アデランス公式通販サイト：<https://www.aderans-shop.jp>



## ■昔から言われるあの噂は本当！？

髪にまつわる噂や都市伝説として、「ワカメや海藻を食べると髪が増える」「血液型によって、将来薄毛になる確率が違う」「一回坊主にしてみると、髪質が変わる」など、さまざまなものがありますが、どれも本当とは限りません。

これらの噂は、真偽は別として世の中に浸透していますが、中には全く根拠がないうえに、実際に薄毛で悩む方や気にしている方の不安をより一層あおるようなものもあります。



## ■気になる噂を毛髪診断士指導講師が〇×形式で解説

皆さんが耳にしたことがあるような代表的な髪の気になる噂について、詳しく解説します。

### ① ワカメやヒジキなどの海藻をたくさん食べると髪が増える？

「海藻類を食べると、髪にいい」と言われたことがある人もいないのでしょうか。海苔やヒジキは黒々としているので、“髪によさそう”という連想から言われるようになったのかと思います。髪を生成する機能を助ける栄養素として欠かせないのが、ヨードやビタミンですが、海藻にはこのヨードが豊富に含まれています。確かに海藻には髪に良い栄養が多く含まれていますが、髪そのものを構成するには肉などに含まれるアミノ酸が重要です。海藻だけ食べて髪が増えるわけではないため、海藻に限らず、バランスの取れた食事を心がけましょう。

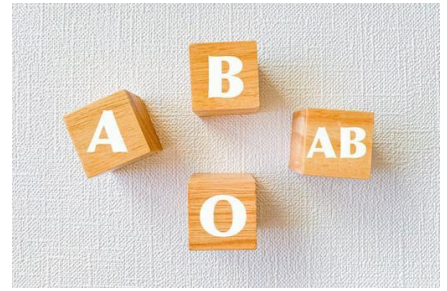


**答え：× ⇒海藻だけ多く食べても髪は増えないでしょう**

## ② 血液型がA型の人には薄毛になりやすい？

薄毛になりやすい血液型があるという俗説があります。特に血液型診断で神経質なタイプと言われがちなA型が薄毛になりやすいという説がありますが、おそらくこれは、ストレスが抜け毛の原因にもなることから、血液型も脱毛と関連があるのではと思われることでしょう。そもそも、血液型による気質の分類そのものも、確固たる裏付けがあるものではありません。ストレスが髪に影響を与えることは事実ですが、ストレスだけが原因で髪が抜けるということはあまり多くなく、元来脱毛しやすい体質の人が、ストレスを感じたときに抜け毛が増えるなど、複数の要因が重なり初めて髪が抜けるのです。

**答え：× ⇒血液型と薄毛は関係ない**



## ③ 坊主にすると髪質が変わる？

坊主にすると髪質がリセットされるようなイメージがあるようです。しかし、クセ毛や剛毛になるかどうかは、遺伝や頭皮の奥にある「毛根」に由来するため、坊主にしても直毛やサラサラの髪になることはありません。髪は、頭皮の毛穴の奥にある「毛根」の根元「毛球」と呼ばれる部分で作られ、「毛球」部にある「毛乳頭」が、毛細血管から髪の原料となる血液を取りこんで、毛母細胞に渡り、細胞分裂が繰り返されることで作られています。つまり、髪を切ったり剃ったりしても、その下の「毛球」から伸びてくる髪はそれまで通り伸び続けるだけなので、髪質が変わるということになりません。

坊主にした後少し伸びたときは髪がツツンするため、この都市伝説は「髪がしっかりした」「髪がまっすぐになった」という思い込みから生じたのかもしれませんが。

**答え：× ⇒坊主にしても髪質は変わらない**



## ④ ヒゲや体毛が濃いと薄毛になりやすい？

これについては、多くの方が耳にしたことがあるかもしれません。実際は体毛と髪の相関関係は明らかにされていませんが、どちらも男性ホルモンが影響していることが知られており、2つの理由が考えられます。

### ・薄毛の人がヒゲを伸ばすと目立つ

あくまでそれぞれの主観によりますが、薄毛の人がヒゲを伸ばしていると、印象に残りやすいと感じる人が多いのかもしれませんが。

### ・男性ホルモン「テストステロン」の影響

テストステロンは筋肉・骨格の形成を担うために不可欠なホルモンで、テストステロンの分泌が多いと、体毛が濃くなる傾向があると言われています。テストステロンは頭頂部や前頭部に存在する還元酵素「5αリダクターゼ」の影響を受けるとジヒドロテストステロン（DHT）というホルモンに変質し、変質後のホルモンは薄毛を引き起こす要因と考えられています。

この薄毛の要因となるDHTは、部位によりその影響が逆に作用することが知られています。その理由は、DHTの影響で体内で生成される「成長因子（グロースファクター）」の違いによる 것이라고されています。個人差はありますが、DHTの作用により、頭頂部では髪の成長を妨げる成長因子が、逆にヒゲなどでは伸びるのを促進させる「成長因子」が生成されやすくなることもあります。しかしながら、必ずしも頭髪とヒゲなどの体毛に同時に影響があるとは限りません。

**答え：△ ⇒ホルモンの影響によって薄毛になることもあるが、ヒゲなど体毛が濃くなるのと必ずしも同時ではない**



## ⑤髪を早く伸ばすためにポニーテールをすると良い！？

髪を短く切りすぎたときに、「ポニーテールをすると髪が早く伸びる」と聞いて実践したことがある人もいないでしょうか？これはおすすりできません。髪を強くひっぱる髪型を習慣的に行くと髪が抜け、牽引性脱毛症になってしまう可能性もあります。髪をつくる土台となる「毛包」が影響を受けると、髪が伸びないどころか、生えてこなくなる恐れもあります。髪を早く伸ばしたいときも、やはり良質な食生活と睡眠が関与してきます。髪を成長を促す育毛剤の塗布も良いですね。

**答え：× ⇒継続的に長時間ポニーテールをすることは逆効果！**

## ⑥若白髪はストレスのせい？

加齢とともに増えてくるお悩み原因のひとつに白髪が挙げられますが、「部分的に若白髪が生えている」という声を聞くこともあります。部分的に白髪になる場合、ストレス以外にも「過去にぶつけたから」や「フェイスラインは紫外線を浴びやすいから」など様々な要因が考えられていますが、完全な解明には至っていないようです。

「一晩で白髪になった」などのエピソードやドラマなどの演出を見聞きして、「悩み・ストレス＝白髪」と連想する人がいるかもしれませんが、髪の色を決めるのは、毛皮質に含まれるメラニン色素という物質であるということは知られていますね。このメラニン色素を生成するのは「メラノサイト」という細胞（色素細胞）で、髪そのものを作る毛母細胞と混在しています。老化が進むと、毛母細胞よりも「メラノサイト」が先に弱り、メラニン色素の生成も減少してしまうことで色素のない髪＝白髪になり、髪を成長とともに伸びてくることになるので、「一晩で白髪になる」ということは実際にはありません。

老化によるもの以外にも、ミネラル・アミノ酸・ビタミンといった髪に必要とされる栄養素が不足すると、毛母細胞や「メラノサイト」の活動が弱まり、白髪になりやすいと考えられています。ダイエットや偏った食事によって栄養バランスが崩れることも、白髪の原因となりえます。さらに、睡眠不足や不規則な生活も細胞の活動に悪影響を与えるため、白髪の原因となる可能性もあるでしょう。ちなみに「白髪は抜くと増える」という人もいますが、これはただの俗説で医学的な根拠はないと言われています。

**答え：△ ストレスが若白髪の原因となる可能性はあるが、まだ明確な根拠はない。**

いかがでしたか？よく言われている噂について、メカニズムなどを解説しました。

### <解説>

#### 毛髪診断士指導講師 伊藤 憲男 (いとう としお)

公益社団法人日本毛髪科学協会理事、および同協会最高位の認定資格「毛髪診断士指導講師」を保有。指導講師資格は毛髪科学協会会員を指導できるだけの毛髪と頭皮についての知識を修得し、さらに毛髪相談についての十分な経験を有すると同協会が認定した者に与えられる。1982年にアデランス入社後、サロンで十数年にわたり技術者として勤務。その後本社勤務となり2011年から現在の研究開発室に着任。育毛関連商品の開発や研究成果の発信などを担当する傍ら、セミナーや、雑誌・TVなどマスメディアにも出演し、育毛の啓蒙活動を行っている。現在もヘアスタイリストとしてCMモデルのヘアスタイリングや一部のお客様の接客も行う。

