

かみ せんもん か き
髪^{かみ}の専門家に聞く！
もうはつしんだん し^し かいせつ かみ
毛髪診断士[®] が解説する「髪^{かみ}のヒミツ」
かみ そ ぼく ぎ もん
髪^{かみ}にまつわる素朴な疑問にも回答

Point1 髪の仕組みは？

Point2 髪の役割。髪は何のためにある？

Point3 髪にまつわる一問一答！

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、7月31日（木）までの期間、夏のスカルプケアにオススメの対象商品が税込価格から最大10%OFFになる「夏キャンペーン」を実施しています。また、「髪」の仕組みや役割、大切な髪を健康に保つための方法を、毛髪診断士[®]から解説します。普段意識する機会が少ない、髪の実態への理解を深めることができ、子どもたちの夏休みの自由研究にもぴったりのテーマです。

※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

Aderans News

アデランス公式通販サイトで「夏キャンペーン」を実施中！

アデランス公式通販サイト（<https://www.aderans-shop.jp>）では、7月31日（木）23:59まで、夏のスカルプケアにオススメの対象商品が税込価格から最大10%OFFになる「夏キャンペーン」を実施しています。清涼感を与える『AD&F アイスシャンプースパークリングフォーム』や『AD&F アイスシャンプー』などのシャンプー類がお買い得なキャンペーンです。

●期間：2025 年 7 月 1 日（火）00:00～7 月 31 日（木）23:59

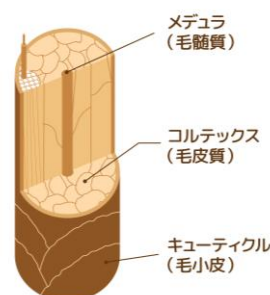
●キャンペーンサイト：<https://www.aderans-shop.jp/shop/r/r25summer/>



■髪の仕組みは？

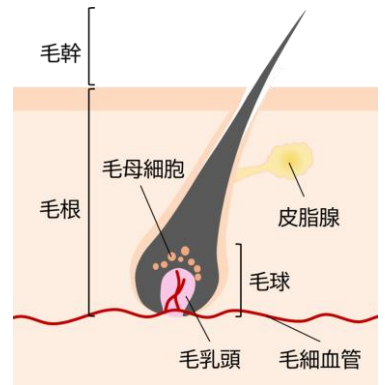
<髪の構造>

髪は主にタンパク質で作られており、3層構造になっています。大部分を占める「コルテックス（毛皮質）」は、細い繊維が集まって網目のように結合しており、小さな隙間がたくさんあります。健康な髪では、ここに一定量の水分が蓄えられています。この水分量は天気など外的要因により影響を受け、乾燥した冬は水分量が少なくなり髪にパサつきが出て、雨の日など湿った状態では水分を吸ってベタつきます。一番外側にあり、髪の保護の役割をする「キューティクル（毛小皮）」は、皆さんも耳にしたことがあるかもしれません。薄くて固いタンパク質が何層にもなってコルテックスを取り巻くようにして守り、油となじみやすく水をはじきやすい性質があります。空洞状に中心に存在する「メデュラ（毛髄質）」は、細い髪では存在しないことが多いです。後で述べるように、外気の寒暖を頭部に伝える機能があると考えられています。



<髪の成長>

髪は母親の妊娠4 か月頃から発生し始め、うぶ毛から軟毛となり、生まれるまでに比較的太く色の濃い硬毛になります。基本的に頭部の毛穴の数は、成長するにつれて増えたり減ったりすることではなく、生まれた時には生える髪のおよその本数も決まっています。髪の本数は日本人の平均でおよそ10～12万本、また一つの毛穴からは2～3本の髪が生えています。そしてそれぞれの髪には成長周期「ヘアサイクル」があり、平均2～6年成長しては抜け、また生えてくることを繰り返します。シャンプーやブラッシングをすると抜け毛が目立ちますが、1日平均80～100本が自然に抜けると言われています。一旦抜けると目立った髪になるまでの期間は2～3か月かかるため、髪の全体のうち、常に目に見えているのはその8～9割とされています。



髪は1か月に1cm程度伸びます。地肌から出ている部分を「毛幹」、地肌の中にある部分を「毛根」といいます。毛根の一番奥が「毛球」で、そこでは髪の元となる毛母細胞が、毛乳頭からの指示で、分裂・増殖し、さらに角化（水分を失った状態）したものが「髪（毛幹）」です。毛母細胞が活発に分裂・増殖することによって押し出される「髪」は細胞分裂を終えた、“死んだ細胞”の集合体です。髪には痛いという感覚がないのでつい負担をかけてしまいがちですが、一度傷めると自然には元に戻らず、毛先ほど傷みが進みます。ですから、髪はなるべく傷めず、傷んでしまったらより丁寧に扱い、傷みを進めない、というお手入れが大切です。

■髪の役割。髪は何のためにある？

<暑さや寒さから守る>

髪は熱や寒さから頭部を守り、体温調節に役立ちます。髪を中心の空洞であるメデュラによって、髪は熱を伝えにくい性質を持つため、外気の寒暖を頭部に伝えにくくする働きを持つと考えられています。



<衝撃から守る>

頭部に圧力がかかった場合、髪がクッションのような役割を果たします。髪の1本1本は細くても、頭部全体では約10万本の集合体になるため、衝撃をやわらげ大切な頭をガードしてくれます。

<紫外線から守る>

アジア人などの髪に多い黒の色素であるメラニン（melanin）は、紫外線を吸収し、頭皮を紫外線から守ってくれます。紫外線は、シミ、乾燥、くすみの原因だけでなく、肌の炎症を引き起こす危険性があります。しかし、髪だけでは完全には紫外線を防ぎきれないかつ、髪自体もダメージを受けるため、適切なUVケアが髪にも必要です。

■髪にまつわる一問一答！

Q. 髪でその人の栄養状態が分かるって本当？

A. 現時点では完全な栄養状態が分かるわけではありませんが、将来的に分かるように研究を進めている機関もあります。髪からはミネラル、脂質、ホルモンなど、その人の栄養状態が分かる成分情報が得られます。髪は1か月に約1cm伸びることから、髪の根元1cmでは、直近1か月の健康情報が蓄積されていると考えられています。ドラマやニュースで「毛髪鑑定」という言葉を聞いたことがあるかもしれませんが、髪からDNA型検査や薬物検査などが出来る場合もあります。

Q. 髪も日焼けする？

A. 頭皮も髪も、肌と同じように日焼けします。紫外線を浴びることで髪が変色したり、ヘアカラーの色持ちが悪くなる可能性も。

Q. 髪はいつまで伸び続ける？

A. 1本の髪が生えてから抜けるまでの1サイクルは、男性は3～5年、女性は4～6年と言われています。1か月で1cm伸びた場合、1年で12cm伸びます。しかし髪は永遠には伸び続けず、伸びる期間は通常2～6年にかけての「成長期」のみです。つまり、6年「成長期」が続いた場合、最大で72cm伸びることになります（個人差があります）。世界記録などで、なかには何メートルもの長さの人もいますが、こういうケースは遺伝的要因や体質によるもので、非常にまれであると考えられます。

Q. 人によって髪の伸びる速さが違うのはなぜ？

A. 頭皮下の血液が髪の成長に必要な栄養分を運んでいるため、髪が伸びるスピードは頭皮の血行が関係しています。髪の成長に必要な栄養素（ビタミン・タンパク質など）をバランスよく摂取している人は髪が伸びやすいかもしれません。髪の伸びには睡眠の質やストレス状況などその他にも複雑な要素が絡み合っていて、普段伸びるのが速い人でも遅くなることもあり、季節や加齢による体調の変化によっても速さに違いがでる可能性もあります。

日焼け防止にオススメ＜髪と頭皮を紫外線から保護＞

肌に日焼け止めを塗るように、髪の紫外線対策も大切です。紫外線は髪や頭皮を乾燥させ、抜け毛を招く原因になりえます。乾燥してダメージを受けた髪はキューティクルがはがれやすくツヤがなくなり、切れ毛や枝毛、パサつきといった髪のトラブルを引き起こしやすくなるとされています。保湿成分配合で、髪や頭皮はもちろん、肌の紫外線対策にも使用できるスプレータイプの日焼け止め「ビューステージ UVプロテクト プレミアム ビューティフル&スポーツ」の活用も手軽でおすすめです。



ビューステージ UVプロテクト
プレミアム ビューティフル&スポーツ

髪が伸びるのが遅くなってきたときにオススメ＜育毛剤で髪を育てる＞

髪の成長を促す成分を主体とした育毛剤は髪を育てます。髪の成長因子の働きに着目し、4種類※の有効成分配合で、脱毛を防ぐことを目的に作られています。薬用育毛ローション「ヘアリプロ 薬用育毛剤スカルプグロウ EX F」は、ヘアサイクルの適正化をサポートします。



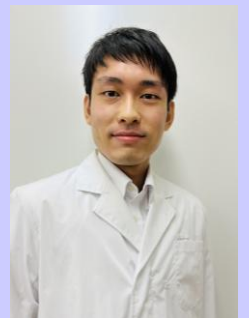
ヘアリプロ
薬用育毛剤スカルプグロウ EX F

※セファランチン、グリチルリチン酸 2K、ヒノキチオール、ジフェニヒドラミン塩酸塩（いずれも育毛、発毛促進、脱毛予防）

<解説>

毛髪診断士® 杉元 啓悟（すぎもと けいご）

公益社団法人日本毛髪科学協会の認定資格「毛髪診断士®」を保有。毛髪診断士®（Hair Adviser, JHSA）は、毛髪診断に必要な知識と、マイクロスコープなどを使って頭皮の状態を的確に観察する技術を習得した者が取得できる資格で、毛髪に関する悩みを持つ方からの相談を受けて、適切なヘアケアの仕方などをアドバイスする役割を持つ。2021年3月京都大学大学院生命科学研究科修了、同年4月にアデランス入社後、毛髪の構造や機能に関する研究を担当。毛髪のプロテオーム解析※1 技術を用いて、男性型脱毛症および女性型脱毛症に特徴的なタンパク質を発見することに成功し、国内外の学会※2※3 でその成果を発表するなど、今後の研究活動が注目されている。



※1 毛髪など生体試料における全てのタンパク質の構造や機能を解析すること

※2 第121回日本皮膚科学会総会（2022年6月：京都府京都市）

※3 第12回世界毛髪研究会議「World Congress for Hair Research（WCHR2022：2022年11月：オーストラリアメルボルン）」