

現代女性は白髪になるスピードが早い!?

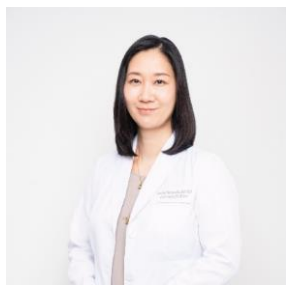
スマホ/PCの使い過ぎによる睡眠の質の低下・ストレス・生活リズムの乱れに要注意

## 白髪にまつわる5つの疑問に医師が回答

6月より提携サロンにて梅雨時期にぴったりな「ナチュラルストレート」メニュー開始

女性の発毛治療を中心に行う「クレージュ東京 エイジングケアクリニック」（場所：東京都千代田区有楽町、以下「クレージュ東京」）では、これまで総勢24万人もの働く女性の頭髪を治療してきました。その中でも、加齢とともに女性の関心高まる「白髪」のお悩みに関して、院長の浜中聡子より解説いたします。

監修者 | クレージュ東京 エイジングケアクリニック院長 浜中聡子



### 24万人の働く女性の頭髪を救ってきた 女性専門・頭髪治療の第一人者

15年に渡り女性の髪のお悩みに携わってきた女性専門・頭髪治療の第一人者として、「クレージュ東京 エイジングケアクリニック」にて、心身ともに健康で充実した毎日を過ごすことができるよう、医療面からのサポートを行っています。

### 白髪の原因のほとんどは、加齢によるリスク

髪の色は、毛根部にあるメラノサイトという色素細胞で作られます。若い頃はメラノサイトが活発に働いてメラニン色素をつくり、髪に色を届けます。しかし、**メラノサイトの働きが年齢とともに鈍くなり、つくられるメラニン色素が減少すると髪色も薄くなり**、多くは黒から茶色や灰色へ、そして白へと段階的に変わっていきます。

メラノサイトの働きが悪くなる一番の原因は加齢です。**年齢とともに体内の血流が悪くなるため、メラノサイトのある毛根部に栄養が行き渡らなくなり、若いときのように活発に働かなくなる**のです。また、白髪は、薄毛や抜け毛に比べると、遺伝的要因も大きく、若白髪も含め白髪が出始める時期・白髪の現れ方には遺伝が強く関係しているといわれます。

そのほか、以下も影響を及ぼします。

- ①過度な食事制限などをする**ダイエットや偏食による鉄分、タンパク質、ミネラル類などの栄養不足**
- ②生活習慣の乱れによる**血行不良や自律神経系、ホルモンの分泌量減少**

## 現代女性は白髪になるスピードが早い！？

---

遺伝や加齢よりは劣りますが、白髪のメカニズムと関係性が高いと言われているのが「ストレス」。

ストレスを感じた際に交感神経興奮により分泌されるノルアドレナリンがメラノサイトという色素細胞の減少に関わることが明らかになっています。常にストレス状態にある現代女性は、頭皮にも影響を及ぼし、白髪の発現する時期も早まっているかもしれません。

そのほか、栄養不足や生活習慣の乱れに加え「スマホ / PCの見過ぎにより睡眠の質が低下すること」も白髪が早まる理由に挙げられます。

スマホやパソコンで眼を酷使することで、眼球付近の筋肉が凝り固まり、毛細血管の血流を滞らせることによって疲労物や老廃物が溜まっていきます。すると、頭部の筋肉が凝り固まり、血行不良により頭皮環境が乱れるという負のスパイラルに。眼精疲労にも注意です。



## 浜中聡子院長に聞く、白髪にまつわるQA 5選

---

### ✓ 白髪は治せるの??

残念ながら加齢による白髪は黒髪に戻ることはほとんどありません。一度白髪になった毛根からは、8~9割は再び白髪が生えてきます。

### ✓ 女性ホルモンも白髪に関係する?

女性ホルモンは髪の毛の老化（密度の低下、軟毛化、白髪化）抑制に関与しています。また女性ホルモンは白髪に限らず健やかな髪を保つために重要です。

### ✓ 白髪は抜いたほうがいいの?

白髪は抜いても、次に生えてくる髪は再び白髪である可能性が高いです。さらに、髪を抜くと薄毛にもつながるためなるべく抜かないのがベスト。白髪が気になるようであれば、根元から切るか白髪染めやカラーリングなどで染める方がいいでしょう。

### ✓ わかめや昆布など海藻類で、白髪は予防できる?

海藻類には髪に良いとされるミネラルが豊富というだけで、白髪の予防につながる効果は残念ながら期待できません。

### ✓ みんなが綺麗なグレーヘアになれる?

髪色は、二種類のメラニン色素によって決まり、黒褐色系の「ユーメラミン」が多いと黒髪に、黄赤色系の「フェオメラニン」が多いとブロンドになります。日本人は「ユーメラミン」の含有量が多いので黒髪が多いのですが、実はこの2種類のどちらが先に減るかによって、グレーに近い白髪と黄色みのつよい白髪に分かれます。

グレーに近い白髪だと若々しく艶やかに見える一方、黄色みのつよい白髪になってしまうと老けて見えてしまう傾向があります。黄色みのつよい白髪は、タバコを吸う人や飲酒の機会が多い人によく見られるため、将来的に美しい白髪になりたいのであれば、生活習慣にも気をつけたほうが良いです。

## クレアージュ東京 エイジングケアクリニック 概要

クレアージュは発毛治療を中心とした女性の悩みに寄り添うクリニックです。

1999年より業界で先駆けて女性専門の発毛治療を開始し、開院から22年間で51万人※もの治療を行ってきました。クリニックには、頭髪（頭髪外来・産後抜け毛外来）・更年期・美肌・アートメイクの診療科目を設置し、特に頭髪外来は、Dクリニック 東京 ウィメンズ時代から15年以上の臨床実績で培った治療内容をご提供します。女性のライフステージによって変化する、髪・肌・ホルモンバランスのエイジングに関する悩みを、患者様お一人お一人のライフステージに寄り添った複合的な治療をご提供できることがクレアージュの特徴です。

※1999年7月～2021年12月 クレアージュグループ延べ患者数

クリニック名：クレアージュ東京 エイジングケアクリニック  
所在地：東京都千代田区有楽町1-7-1 有楽町電気ビル 北館17F  
院長：浜中聡子  
診療科目：頭髪(頭髪外来・産後抜け毛外来)・更年期・美肌・アートメイク  
診療日時：火・木・金：10:00～19:00 | 水：13:00～19:00 | 土・祝日：9:00～18:00  
休診日：日・月  
電話番号：03-5224-6661  
ホームページ：<https://www.womenshealth-tokyo.com/>



## 提携サロン「ヘアメディカルサロン 銀座」

クレアージュ東京エイジングケアクリニックの提携サロン。完全個室で、頭皮に負担の少ないカラー薬剤と正しい知識のカウンセリングを提供するため、頭髪悩みのある方も安心して施術を受けることが可能です。白髪ケアについても髪に負担の少ないヒアルロン酸カラーでの白髪染めなど、一人ひとりの髪質やお悩みに合った施術をご提案いたします。

『ナチュラルストレート』トリートメントと縮毛矯正の良いとこどり！？

「ヘアメディカルサロン 銀座」梅雨時期にもぴったり！新メニュー登場

- ・毛髪診断士による髪質診断後、一人一人に合わせた薬剤選定
- ・トリートメント成分や酸性領域の薬剤、アルカリ度、Ph調整などを髪質によって調整するので、従来の“まっすぐになりすぎた”“ベタンとなってしまった”などの懸念を払拭！
- ・特許取得の低分子ヒアルロン酸配合で艶々の美髪に♪

<メニュー概要>

ナチュラルストレート ¥14,300～

所要時間150分

場所：東京都千代田区有楽町1丁目7-1有楽町電気ビルディングB1  
アクセス：有楽町駅中央西口日比谷口2分/銀座駅C2出口5分/日比谷駅A3出口1分  
電話番号：03-6626-3993  
定休日：月曜日  
ホームページ：<https://www.hairmedicalsalon.com/ginza/>

