



## 円形脱毛症

### ～気になる円形脱毛症～

季節の変わり目、抜け毛が気になる方も多いと思います。このように季節性の抜け毛に限らず、さまざまな理由で発症する円形脱毛症。突然、10円玉のような円形の脱毛が起こり外見上の印象を左右するため、生活の質にも大きく影響を受けます。今回は、円形脱毛症についてご紹介します。

### ★ 円形脱毛症ってどんな病気

円形脱毛症は頭部のみならず、毛髪がある部分すべてに起こり、症状によって単発型、多発型、蛇行型、全頭型、汎発型に分類されます。例えば単発型は、もっとも多くみられるタイプで円形の脱毛が一箇所できるタイプをいいます。円形脱毛症は、脱毛状態の経過や、家族歴、既往歴、合併症の有無が重要となります。

### ★ 円形脱毛症の原因は?

一般的には、円形脱毛症＝ストレスとの認識が多いようですが、直接的には関係が証明されていません。主に毛を作り出す組織が自己免疫異常により攻撃を受け、毛根が傷み、脱毛が起こると考えられています。また、遺伝、甲状腺疾患や糖尿病、アトピー性疾患に関わるなどの合併症がある場合、あるいはウイルス感染が脱毛の誘因となることがあります。

### ★ 治療について

まずは、皮膚科や脱毛専門外来を受診するようにしましょう。注射療法、局所免疫療法、内服療法など症状に合わせて行われます。単発型または少数多発型の場合、治療せずに経過観察を行う場合もあります。

### ★ 日常生活でのケア

#### ①規則正しい生活習慣を

髪には成長期・退行期、休止期のヘアサイクルがあり発毛と脱毛を繰り返しています。毛母細胞の働きを弱める主な原因は、男性ホルモンの影響・血行不良・栄養不足などがあげられます。

- |                  |                        |
|------------------|------------------------|
| ● 十分な睡眠で体調を整えよう  | ● 髪の基をつくる栄養の摂取を        |
| ● 適度な運動と入浴で血行促進を | たんぱく質 (肉類、魚類、卵、大豆製品など) |
| ● 栄養バランスのよい食事を   | ビタミン (玄米、緑黄色野菜、きのこ)    |
|                  | ミネラル (ナッツ、海藻、牡蠣)       |

#### ②適切なヘアケアを

頭皮を清潔に保つためにシャンプー前にしっかり「予洗い」を行います。「予洗い」とはブラッシングを行い、ぬるま湯で数分間汚れを流した後、シャンプーすることをいいます。ゴシゴシせず、よく泡立てたシャンプーでやさしく指の腹でもみほぐすように洗います。

円形脱毛症は、見た目にも影響を与えるため不安もあることでしょう。長引く場合は、ウィッグ(かつら)の活用でQOL(生活の質)を保てるよう検討してみてはいかがでしょうか。

参考 円形脱毛症ガイドライン

## 舞茸とチーズのリゾット

香りのよい舞茸をたっぷりと。



### 材 料 2人分

|       |       |        |       |
|-------|-------|--------|-------|
| 米     | 1 合   | 水      | 400ml |
| 舞茸    | 100 g | 牛乳     | 300ml |
| にんにく  | 少々    | コンソメ   | 1 個   |
| ウインナー | 3 本   | 塩      | 少々    |
| バター   | 5 g   | ピザ用チーズ | 40 g  |
|       |       | 黒胡椒    | 少々    |

### 作り方

- ① ウインナーは、5 mm幅の斜め切りにする。
- ② フライパンにバターを溶かしてにんにくを入れ、香りが出てきたらウインナーを加えて炒め、米、水、コンソメを加えて煮る。
- ③ 約3分加熱し、牛乳、手で大きめに割いた舞茸を加えて水分がなくなるまで煮る。鍋底を焦がさないように注意する。
- ④ 火を止めてピザ用チーズを加えて混ぜ、予熱で溶かす。塩で味を調整する。
- ⑤ 器に盛り付け、黒胡椒を加える。