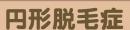
)も*1日お元気で!*

素敵なからだ」(作りませんか ―

ヘルシーオフィス フー 代表 德田 泰子 http://foo-df.com Vol. 201



~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



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
- ●適度な運動と入浴で血行促進を
- 栄養バランスのよい食事を
- :●髪の基をつくる栄養の摂取を

たんぱく質(肉類、魚類、卵、大豆製品など) 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。

参考 円形脱毛症ガイドライン

•••••••••••••新日本保険新聞で好評連載中!

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	7K400ml
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
/ <i>\^9</i> 5 g	ピザ用チーズ ······· 40 g
	黒胡椒 ••••••••••••••••••••••••••••••••••••

作り方

- 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。