



# ヘルスアップ ニュース

## 5月号 [Vol.22] フジカワ調剤薬局

5月号 平成28年5月1日  
発行所 フジカワ調剤薬局  
東みよし町昼間923-1  
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

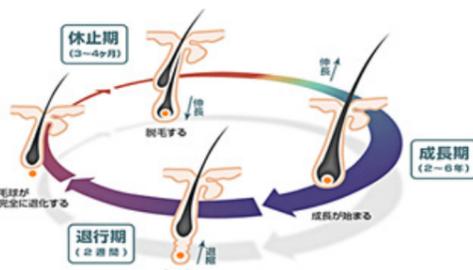
### —健康歳時記—

#### 「気になる毛髪」

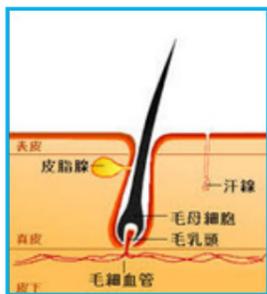
##### 髪が生えるメカニズム

毛根は、毛包というサヤのような膜に包まれ、毛包の上部に付属する皮脂腺が皮脂を分泌しています。毛根の下部は卵形にふくらんでいて(毛球)、毛球の底の窪んだ部分に髪の毛の生産工場にあたる毛乳頭があります。

毛球には、髪の毛を成長させる毛母細胞が詰まっています。毛母細胞は、毛乳頭に通じている毛細血管から栄養を吸収し、分裂を繰り返して上に伸び、毛幹部分、つまり私達が普段『髪の毛』と呼んでいる部分を作っています。髪の毛の成長のためには、頭皮周辺の血行が良好であること、毛母細胞の活性が十分に高いこと、などが重要であると考えられます。



〔ヘアサイクル〕



〔毛髪の構造〕

##### 伸びて、抜けて、また生える(ヘアサイクル)

日本人の毛髪は頭部全体で約10万本あり、毛母細胞の分裂によって、休止期までの一定期間、成長して伸び続けます(成長期)。毛髪の成長期はおおよそ2~8年で、毛髪全体の約90%が成長期の段階にあります。毛根部分での毛母細胞の分裂は、一定期間の後に停止し、退行期(約2週間)を経て休止期(約3ヶ月)に入り、また成長期が始まり、新しい髪の毛が生えてきます。このときに古い毛が抜けていきます。このように、成長期、退行期、休止期と続く一連の流れがヘアサイクルです。人は、一生のうちに15回ぐらいヘアサイクルを繰り返します。

##### 抜け毛の4大要因

###### ■遺伝的要因

男性型脱毛症による抜け毛の原因は、男性ホルモンであるジヒドロテストステロンがわずかに増えることと、遺伝的要因が主な原因だと考えられています。

###### ■ストレスによるもの

過度なストレスが、自律神経やホルモンのバランスを崩し、毛乳頭や毛細血管の正常な働きを奪うことによって薄毛や抜け毛が進行します。代表的な症状に「円形脱毛症」があります。

###### ■血行不良によるもの

髪の毛の源となる毛母細胞は、毛細血管を流れる血液から成長に必要な栄養分を摂取します。血管が縮んだり、血流が悪くなったりすると、毛細血管まで良質な血液が届かなくなってしまいます。

###### ■皮脂分泌過剰によるもの

髪の毛を生やす「畑」とも言える頭皮も汗をかき、皮脂を分泌します。汗をたくさんかくと毛穴に皮脂がつまりやすく、雑菌が繁殖し頭皮の血行が悪くなり、抜け毛を招きます。

##### スグできる5つの対策

###### 1: 頭皮とシャンプーに気をつける

頭皮を清潔に保つこと。必要以上にシャンプーをすることは逆効果。

###### 2: 禁煙する

タバコに含まれるニコチンは血管を収縮し、血行を悪くします。

###### 3: お酒を飲み過ぎない

アルコールにより体内に必要なタンパク質が不足し、髪の毛の成長を抑制します。

###### 4: 規則正しく暮らす

夜更かしや睡眠不足は髪の毛の成長に良くありません。偏った食事や禁物。

###### 5: ストレスをためない

過度なストレスは、血行不良やホルモンバランスの乱れを引き起こします

### \*今月の出来事\*

#### 『かかりつけ薬剤師制度』スタート!!

4月より調剤薬局にて「かかりつけ薬剤師制度」がスタートしました。“かかりつけ薬剤師”とは、患者さま一人ひとりの生活習慣、体質、薬の副作用などを踏まえ、安全かつ適正な医薬品の使用をサポートします。また、ご家族のことも含め、健康アドバイザー、よき相談相手として薬剤師を持っていただくということです。

メリット; ①複数の医療機関からの処方薬や市販薬などをまとめて管理。②薬の効果や副作用・重複投薬・相互作用などを継続して管理。③お薬の飲み残し・飲み忘れの予防をサポート。④休日や夜間でもお薬の相談ができる。》

私どもは、皆さまがこれからも元気で長生き、イキイキ・わくわく明るい人生を送っていただくための、ご提案をさせて頂きたいと思っております。

### —明笑氣楽—「知って得する雑学」

#### 5月を「皐月」というのは?

旧暦の5月は「皐月(さつき)」と呼ばれるのは、5月が田植えをする季節であり、「早苗月(さなへつき)」が略されて「さつき」になったと考えられている。また「サ」という言葉自体に田植えや耕作という意味があるという。『日本書紀』などには「五月」かいて「さつき」と読ませる記述がある。「皐月」と書くようになったのは、それよりあとのことのようにだ。「皐」の字には「神に捧げる稲」という意味があり、この字があてられたと考えられている。

### “姪っ子の赤ちゃん誕生”

どこまでも抜けるような青空。風薫さわやかな気分のよい朝に、とてもうれしい知らせ。それは二人の姪っ子(姉妹)のおめでたの知らせでした。

妹は初産。「昨夜男の子が生まれたよ」との知らせがあり、まだかまだかと気になっていただけに、思わず歓声を上げてしまいました。早速赤ちゃんを見に、主人と半田病院へ駆けつけましたが、残念なことに産児室のカーテンが閉まっていた、見る事ができませんでした。2週間後に姉の方も女の子が生まれ、今度は赤ちゃんの対面時間に合わせて病院へ行きました。産児室のガラス越しに、かわいい赤ちゃんの元気な泣き声が響きわたっていました。中でもひとときわ元気がいっぱい、足をばたつかせている表情豊かな赤ちゃんを見つけ、「おい。この子は、逞に似とるなあ」「うん、可愛いなあ」と見とれていると、後ろのドアが開いて赤ちゃんをつれた姪が登場。これにはビックリ仰天!なんと、全然他人の赤ちゃんを見て、「かわいい。可愛い」と言い合っていたのですから。嬉しいやら、恥ずかしいやら。



「ほんまにおっちょこちよいにも程があるわ。」と姪にはあきれられる始末でした。

「でも安心して下さい!やっぱり侑子と智永の赤ちゃんが一番可愛かったですよ。」

由紀子

### \*5月のイベント情報\*

#### ◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

#### \*5月健康宝くじ 当選番号発表\*

景品『フジカワ調剤薬局商品券』

- 1等賞 2889
- 2等賞 2963
- 3等賞 575 746
- 4等賞 507 630 761 845 978
- 5等賞 01 14 23 38 54 67 86 99



皮膚さしばかりの若き竹の幹  
つややかに立ち上り土に真直に  
堀江市清 遺歌集より