

「あなたの髪が

90日で発毛するために

知りたい5つのこと」



目次

はじめに	4
病院のお薬だけで発毛するのか	7
大手発毛サロンで発毛するのか	9
市販の薄毛解消方法で発毛するのか	12
間違った頭皮ケア、正しい頭皮ケア	14
発毛できる人、できない人の決定的な違い	21
終わりに	23

はじめに

「いつまでも若々しくいたい」

この願望は女性だけではなく男性も強く抱いていると思います。

人間である以上、加齢は仕方のないことです。しかし、老化を遅らせたり、逆行させる「アンチエイジング」は様々な分野で研究が進んでいます。

そのため、今までは諦めていた美容上の悩みは、やり方によっては解消することが可能です。

特に髪に関して申し上げると、髪の悩みは多種多様です。白髪、くせ毛、ネコっ毛、枝毛、直毛、天然パーマ、そして薄毛、抜け毛。髪の悩みを抱えていない人はいないのではないのでしょうか。

髪の悩みでも薄毛、抜け毛の悩みは非常にデリケートです。今や男性の4人に1人、女性の10人に1人が薄毛、抜け毛で悩んでいると言われています。誰にも相談することができず、1人で悩みを抱えている方が多いのが特徴です。

そのような中、私が最も伝えたいことは

「髪の毛は生える時代です」

ということ です。

ただし「正しい知識を身につけ、正しい方法論を信頼できるパートナーと一緒に行う」という条件が前提です。インターネットの普及により、薄毛解消の情報は多岐にわたります。そして薄毛の悩みのニーズは増え、病院、発毛サロン、市販の薄毛解消方法と様々な選択肢が存在します。この情報化時代、情報に惑わされず、確かな基準を持ち、自ら判断しなければなりません。

その判断基準の一つをご紹介します。それは
発毛Ⅱ植物を育てること

という考え方です。(図1)



図 1

植物をすくすくと育てるためには、豊かな土壌に種をまき、適量の日光をかざし、適量の水と肥料を与え、土壌を耕し、枯葉や害虫を掃除し、正しい知識に基づいた日々のケアが必要です。

それぞれが相互に影響を与えており、いずれかが欠けてしまうと植物がきちんと育たなくなることは容易に想像できます。

これらを実践しているかは病院、発毛サロンを選択する基準になります。

さらに病院、発毛サロンを選択する際の注意点をお伝えします。

- ・「何でも治る」と述べている
- ・常識的に異様な大金をとる
- ・露骨に宣伝する

これらを念頭に置いて、本書を読み進めることをオススメします。

病院のお薬だけで発毛するのか

ここ数年、AGA (Androgenetic Alopecia)、日本語でいうと男性型脱毛症のCMがたくさん流れています。そのため、一般的な認知度は上がってきています。病院でどのようなお薬を処方しているかご存知でしょうか。日本皮膚科学会で男性型脱毛症診療ガイドラインを定めており、飲み薬はプロペシア、塗り薬はミノキシジルを処方するところが多いようです。病院と言う信頼感から、薄毛は医療機関で治療する傾向が高まっています。

それでは病院のお薬でどれくらい発毛するのでしょうか。皮膚科の先生がこのように述べています。プロペシアは70〜80%の有効率を持っており、例えば、4人患者さんがいるとして、4人に1人が「激変(発毛)した」、4人に2人が「ちよつと生えたかな」、4人に1人が「全く効果がなかった」とのことです。

考えてみてください。自分が薄毛で悩んでいて病院に行きました。「激変(発毛)した」なら万々歳です。「ちよつと生えたかな」はうぶ毛が生えたことを指します。確

かにうぶ毛は生えたかもしれないけど、あなたは本当にそれで満足しますか。これで発毛したと自信をもって、薄毛に悩まない生活を送ることができますか。「全く効果がなかった」は論外です。

次の章で述べる大手発毛サロンは医療行為ができませんので、医師による処方ができることは病院、クリニックの強みだと言えます。ただし、病院、クリニックと提携している発毛サロンもありますので、選択肢が増えつつあります。

大手発毛サロンで発毛するのか

大手発毛サロンでは最初にマイクロスコープによる頭皮確認を行い、その後、頭皮の脂を除去する施術、育毛剤の塗布を行うことが一般的です。

大手発毛サロンでは脂を柔らかくするためのクレンジング剤を塗ったり、低周波の電流を流したりと、様々な施術が行われています。共通点として、病院などで「治療の必要はない」と診断されている頭皮でも、一刻も早く手を打たないと取り返しがつかなくなることを言われるケースが多いようです。

さて、テレビCMでよく目にするこの多い大手発毛サロン。発毛の日本一を競うコンテストをやっているところもあり、これは生えそうだと期待している方も多いのではないのでしょうか。

私は大手発毛サロンで頭皮チェックを受けた経験があります。若くて、容姿の美しい女性が担当されました。(これも大手発毛サロンの特徴です)生え際が気になり、最近薄くなってきた旨を伝え、頭皮チェックを受けると「あー、これはまずいです

ねー。」と言われました。ちゃんと生えるか質問したところ、「やってみなければ分かりません。とりあえずスタートすることが重要です。」とのことでした。費用は170万円で1年以上かかると見積書を提示されました。ただ、親身に話を聞いてくれましたし、安心感を与えるカウンセリングであったことは伝えておきます。週に1回だったらお話しに行きたい男性も多いと思います。

発毛サロンを選ぶポイントになるのが、「発毛効果」、「費用」です。

まずは「発毛効果」についてご説明いたします。大手発毛サロンで髪はどれくらい生えるのでしょうか。国民消費生活センターには2001年、発毛サロンに関する相談が699件も寄せられました。そのため、効果について疑問を感じている消費者は大変多い時期がありました。しかし、前述したように今は病院やクリニックでお薬を処方することが常識になり、相談件数は減少傾向にあると聞いています。減少傾向にあるということは、未だに相談している人がいるということです。薄毛で悩んでいる人は結果さえ出れば、費用がかかるのは仕方ないと思われる人は多いです。でも、その結果が出ないから悩んでいるのです。

次は「費用」についてご説明いたします。先ほどお話したように私は170万円

で髪が生えると言われました。別の大手発毛サロンでも100万円以上かかると言われました。一般的な大手発毛サロンは200〜300万円と提示されることは普通です。最初は30万円からスタート。コースが進むにつれて、段々と高額なコースを提案され、積もり積もって数百万円になるケースもあります。果たしてこれは正常なのでしょうか。

この高額な料金体系を読み解くヒントとして、大手発毛サロンは大量の広告費をかけていることがポイントです。広告費にどれだけかけているかご存知でしょうか。テレビCMは1本あたり平均5000万円かかると言われています。その他、SEO対策、リスティング広告、ホームページ等々、莫大な広告費をかけて、そのブランドを維持しています。その分、利益を生み出す仕組みが必要であることはご理解頂きますよね。

一方で発毛して満足されている人も存在していることをお伝えしておきます。このような人がいることは、支持されている証だとも言えます。

市販の薄毛解消法で発毛するのか

インターネット上では様々な育毛・発毛グッズが販売されています。その代表例をいくつか見ていきましょう。

まずは育毛シャンプーです。ドラッグストアに行くとかくさんのシャンプーが並んでおり、サクセス、スカルプDといったテレビCMでもよく目にする髪に良さそうな商品もたくさん並んでいます。私はスーパー銭湯が好きなのでよく行きますが、男性が使っているシャンプーを見ると、たくさんの人がこれらの育毛シャンプーを使用されています。手軽にできる薄毛対策として使い勝手が良いことが分かります。

テレビCMも見ているといかにも芸能人が育毛シャンプーだけで髪が生えたような表現になっていますが、注意が必要です。実は育毛シャンプーだけで髪が生えたとは一言も言っていません。実はAGA治療を行っています。芸能人が生えたら広告塔になりますので、裏で徹底的に指導が入っていると推測されます。育毛シヤン

プーに髪の毛を生やす効果はありません。

次は薄毛を目立たなくする方法です。例えば、髪に黒い粉、もしくはスプレーを塗布する商品です。これを使うことで地肌が見えなくなるため、薄毛隠しにもってこいです。

実は私も薄毛隠しのスプレーを使っていたことがあります。薄毛で気になる部分が隠れている安心感から、それだけで自信が出ます。でも汗で落ちるし、触ると手につきます。そのような心配をしながら生活することになります。

そして、あくまでもこれは対処療法です。髪を生やすために何もしていないことをご理解ください。もう髪は生えなくていいけど、少しでも悪あがきしたい人なら使用するのも分かりますが、まだ髪を生やしたいという希望をお持ちの方にはオススメできません。毛穴を塞いでしまうため、呼吸できなくなります。頭皮の健康維持が難しくなります。

間違った頭皮ケア、正しい頭皮ケア

髪に良いとされる頭皮ケアも様々な方法があります。特に入浴時に頭皮ケアを行う方が多いと思いますので、入浴中の頭皮ケアについて、つついやりがちな方法を当店で実績のある髪に良い方法に置き換えながらご紹介いたします。加えて、髪に良い食事はどうすれば良いのか分からない方も多いと思いますので合わせてご紹介いたします。

1. 入浴前

【間違いポイント】

ブラッシングをせずにすぐにお風呂場に行

【髪に良い方法】

髪の毛先から根本に少しずつブラッシングを行う。

ブラッシングの目的は髪の毛の余計なホコリ、汚れ、髪の毛のほつれを取り除くことです。

いきなり髪の本根からブラシをかけると絡まっている部分に引っかかり、髪が傷つきますので注意しましょう。必ず毛先から行いましょう。

2. シャワー

【間違いポイント】

頭頂部からジャブジャブとシャワーを浴びる

【髪に良い方法】

シャワーは首から徐々に頭頂部にかける(予洗い)

予洗いの目的は汚れを取り除き、血流を良くすることです。シャワーを頭頂部からかけると、その部分の皮脂ばかりが流れ、乾燥に繋がりがり薄毛の原因になるので注意しましょう。

3. シャンプー

【間違いポイント】

爪をたてながら、シヤカシヤカ洗う

【髪に良い方法】

シャンプーの目的は頭皮洗浄とマッサージです。

指の腹を使って頭皮を動かすことを意識して、マッサージするように髪ではなく頭皮を洗います。

しっかりと泡立てて、マッサージを行い、すぎは「もういいかな」と思ってからさらに1〜2分行うことがポイントです。

耳の上周辺の側頭部や、頭の後ろの後頭部はすぎにくい箇所です。首を傾け、髪をかき分けてシャワーをしっかりとあてて、すぎを行います。

【マッサージのポイント】

泡立てた状態でマッサージを行います。(図2)

力加減は痛くて気持ち良い「イタキモ」です。

- ① 生え際から後頭部にかけて、両手の人差し指と中指の指の腹で頭皮をとらえ、生え際から後頭部にかけて、小さく円を描くようにグルグルとマッサージします。頭中央のAラインから外側にかけてBライン、Cラインと進めます。

- ② 次は指圧です。同様に両手の指頭で生え際から後頭部にかけて、AラインからCラインまで頭皮に垂直になるようにグツと押していきます。



図2

4. トリートメント

【間違いポイント】

髪全体にトリートメントをつけてしまう。

【髪に良い方法】

トリートメントの目的は髪に潤いを与えることです。2〜3プッシュを手のひらにのばし、頭皮ではなく、髪の毛先に塗布します。すぎはシャンプー同様、入念に行います。

【よくある質問】

Q. シャンプーを使わない湯シャンがあるけど、どちらが髪に良い？

A. 確かに湯シャンは頭皮への刺激が少ないやり方です。どちらが良いではなく、頭皮の状態が乾燥していれば湯シャン、脂っぽければシャンプーを選択してください。どちらも頭皮マッサージは必要です。

【髪に良い食事】

髪にとって食事も重要です。ただし、髪がぐんぐん生える効果のある特定の食材はありません。バランスのとれた食事を行うことが必要です。でもバランスは分かるけど、具体的にどうすればいいのか分からないと疑問に思う方も多いのではないのでしょうか？そこで、食品研究家で医学博士の吉村裕之先生が提唱された「まごわやさしい」という有名なバランスの良い食事の覚え方があります。(図3)

ま(まめ) || 豆類

ご(ごま) || 種実類

わ(わかめ) || 海藻類

や(やさい) || 野菜を4種類。緑黄色野菜、淡色野菜、根菜

さ(さかな) || 魚介類

し(しいたけ) || きのこと類

い(いも) || いも類

	ま まめ ⇒豆、豆腐 納豆	生活習慣病予防 タンパク質とマグネシウムが豊富
	こ ごま ⇒ゴマ ナッツ	コレステロール低下 抗酸化栄養素やミネラルが豊富 すりごまの方が吸収効率が良い
	わ わかめ ⇒わかめ ひじき	老化防止 カルシウム、マグネシウムが豊富
	や やさい ⇒ホウレンソウ	皮膚や粘膜の抵抗力の強化 ビタミン、食物繊維が豊富 野菜を4種類とるのが望ましい
	さ さかな ⇒アジ、サバ 青魚	疲労回復 DHA、EPA、タウリンが豊富
	し しいたけ ⇒干しいたけ	骨を丈夫にする ビタミンDや食物繊維が豊富
	い いも ⇒ジャガイモ サツマイモ	美容効果 ビタミンC、Eや食物繊維が豊富

図 3

この「まごわやさしい」の食材を意識して摂取することが重要です。さらに大量に砂糖が含まれているお菓子やジュース、大量に食品添加物が含まれているコンビニ弁当などの加工食品は意識して避けた方が賢明です。

発毛できる人、できない人の決定的な違い

ここまで、病院、大手発毛サロン、市販の薄毛解消方法、そして頭皮ケアのポイントについてご説明いたしました。ここまでのポイントをきちんと抑えたとあなたにピッタリの発毛方法が見えてきます。当店ではたくさんの薄毛で悩む人々が「髪が生えて良かった！」と心から喜んでおります。

この様な当店の経験から

「発毛したけど、この方は特に発毛したなー。」

というタイプの人と、

「発毛したけど、この方はもっと発毛したかもしれないなー。」

というタイプの人に決定的な違いがあることに気づきました。

何が違うのでしょうか。これを読み解けばもっと髪の毛が生えるきっかけになるかもしれません。私の考えはこちらです。

「愚直であること」

愚直とは「正直なばかりで臨機応変の行動をとれないこと。また、そのさま。バカ正直」のことを言います。

経営の神様と呼ばれた松下幸之助はこのように話しています。

「事を遂げる者は愚直でなければならぬ。才走ってはうまくいかない」

髪の毛を必ず生やすという信念をもつて、愚直に行動をすることが重要です。もつと違うやり方があるかもしれない。本当にこの方法で良いのかなと疑いながら発毛に取り組んでも、効果が薄い傾向にあると考えています。

冒頭で「正しい知識を身につけ、正しい方法論を、信頼できるパートナーと一緒に言う」と述べたように、

「自分の髪はこの人（パートナー）に任せる。そして、絶対に発毛してやる」

と考え、愚直に行動した人ほど発毛に成功しているケースが多いと考えています。

終わりに

本書籍のタイトルは「あなたの髪が90日で発毛するために知りたい5つのこと」です。90日で発毛する方法なんて書いていないじゃないかと思わないでください。私は90日で発毛する方法を知っています。ですが、私がお伝えしてきたことは、「あなたの発毛に関する常識を変えること」です。

発毛に関する常識は無意識的につくられたものです。昔ながらの方法、あるいは商業的な宣伝によって植えつけられた、つくられた価値観です。つくられたものを疑い、ノーといえる価値観を持つことが90日で発毛するために何よりも必要になります。

最後までお読み頂き、誠にありがとうございます。あなたの薄毛解消の第一歩となることを心よりお祈り申し上げます。

薄毛解消の最強のパートナーより

あなたの髪が90日で発毛するために知りたい5つのこと

著 者 中里 聡一郎
住 所 大阪府寝屋川市三井南町
27-30 長楽ビル 604 号室
発行日 令和元年7月10日

本書の著作権はスーパースカルプ発毛センター寝屋川枚
方店に帰属します。コピー・複写・回覧・転載等著作権
違反になるような行為は固くお断りいたします。