



自然派美容室ビーフェイス
練馬区旭町1-15-5
TEL 03-3976-1201
http://www.b-face.co.jp

♡ 手にとって見ていただき
ありがとうございます。



今の貴方の姿は、過去から？
それとも未来から？

人は、今まで食べてきた食べ物で
「今の体」ができ、今まで吐いて
きた言葉(思考)で「今の人生」を
築きあげています。

これからの人生は・・・
「今から吐く言葉」と「思考」
でできます。

「誰のせい」でも「何のせい」
でもなく「自分の言葉」と「思考」
でできる・・・だから「言葉」
を変える」と「思考」が変わり
「思考」が変わるとすべてが
変わるのです。

*ここで質問・・・

もし貴方が3年後に皇室に入る
ことが決ったとします。
これは決ったことで断ることは
絶対出来ないのです・・・

さあ、貴方はどうしますか？

貴方は今のメイクで良いですか？

今の髪型で良いですか？

今の生活習慣で良いですか？

歩き方は？ シャベリ方は？

着るものは？ 食べ物は？

絶対に皆さんは今のままでは
いないと思います。

皇室に入ると決った時から「言葉」
や「思考」が変わり未来に合う
自分に変わって行くはずなのです。

つまり、今の習慣を変え、将来
自分の理想の生活や理想の人物が
とるであろう行動を真似ていると
理想の未来に近づくのです。

初めは、違和感があるのですが

日を重ねているうちに違和感が
取れ理想の自分に変わって行くの
です。

つまり未来の自分は今、
創られているのです。
理想の自分に
進化しましょう！

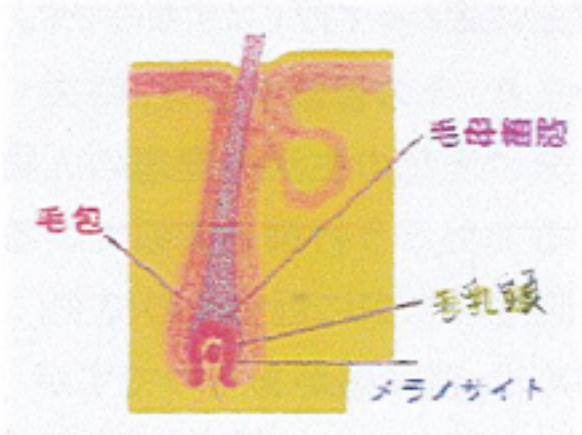
白髪

初めて白髪を見たとき、
とてもショックを受けた方も
多いのではないのでしょうか？

どうして髪は、白くなってしまっ
たのでしょうか？

髪の色は、髪の毛の内部にある
「メラニン色素」の量や種類、
大きさによって決まります。

メラニン色素はメラノサイトと
呼ばれる色素細胞の中にある
チロシナーゼという酵素の働きに
よって作られ、毛髪組織の内部
に送り込まれていきます。



こうして黒髪は作られているので
す。白髪はこの色素細胞の老化
現象の一つと言われ、酵素活性や
メラノサイトの機能が低下し、
メラニン色素が作られなくなる
ことにより白髪となります。

<白髪の原因と対策>

- ① 加齢によるもの…
これが一番多い
- ② 遺伝によるもの…
薄毛と同じで白髪になり
やすい体質も遺伝します。
- ③ 病気などの体調不良…
体調が回復すると黒髪に戻る
事もあります。
円形脱毛症の患部に生えて
くる白髪も症状の治癒と共に
治ることもあります。
- ④ 生活習慣・食生活…
インスタント食品や
ファーストフードなどの
食事や偏食が多いと毛乳頭
(髪の製造工場)に十分な栄養
が行き届きにくくなります。

喫煙者の方はタバコの
ニコチンが動脈を収縮させ
一瞬に血管を細くするので
髪だけでなくいろいろな所
に影響を与えるのでタバコの
本数を減らすことをおすすめ
します。
アルコールの摂りすぎも注意
しましょう。
人の体には体内時計があり、
太陽の動きと共に本来は行動

するように出来ています。昼夜反対の生活を送ることは、体はもちろん髪にも良くありません。なるべく自然に逆らわない生活をするように心掛けましょう。

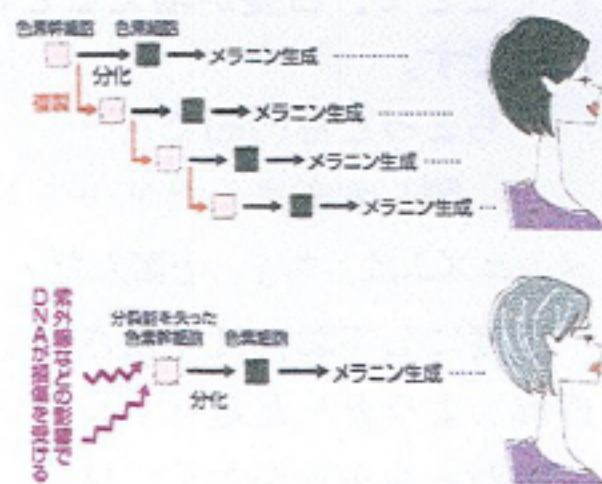
⑤ ストレス...

マイナスのことには、必ずと言っていいほど関わっている**ストレス!!**やはり白髪の原因にもかなりの影響があります。



ストレスは自律神経の緊張を高め、頭皮への血流を悪くする最大の原因になります。人によって感じ方は違いますが誰にでもあるものと割り切って、ため込まずに発散し!!リラックスできる時間を持ちましょう。

■**色素幹細胞**がなくなると毛髪の色素もなくなる、幹細胞は、すべての細胞のもとになる細胞で自分自身を無限に複製できる能力(自己複製)と特殊な機能を持つ細胞へと分化する能力(多分化)を持っています。毛囊(もうのう)にある**色素幹細胞**は、自己複製できるだけでなく、メラニン色素をつくる色素細胞(メラニン細胞)へと分化することもできます。



上:黒髪が持続するしくみ 下:白髪になるしくみ

毛髪の成長期には、色素細胞はメラニンを生成し続けます。色素細胞は複製されるため、黒髪は持続します。白髪は、色素幹細胞が紫外線や前に上げたいろいろな影響が原因で発生します。

DNAの損傷を修復できないと判断すると自己複製機能が失われ、すべて色素細胞に分化してしまいます。色素細胞は毛髪の成長期にはメラニンを生成し続けます。

しかし、色素幹細胞が複製できないため、その数は減少します。つまり色素細胞の数が減少してしまうことになります。次に続く色素細胞がなくなっていくことで、白髪が増えるというわけです。

ちょっと専門的で難しすぎました?...

メカニズムは、ちょっと読んだ...程度にしておいてください。理解しようとしたら**ストレス**になっちゃうから???

☆**白髪予防**には次の点に注意

・洗髪

頭皮や毛髪の汚れを落とすのが目的ですが頭皮の血行を良くして育毛環境を整えるためにも大切です。

***洗髪は、夜寝る前に!!**

***食事**

あたりまえの事ですが食事はバランス良く取りましょう。

・髪の基本成分...はケラチンのもとになる上質のアミノ酸を含む**タンパク質**です。

肉類・魚類・卵・大豆・牛乳



・中年以降の方はコレステロールを高くしやすい肉類よりも、魚・大豆製品などを多めに摂るようにしましょう。

・髪の発育を促すヨードを含んだ食品...

昔から言われている**わかめ**・**ひじき**・**こんぶ**などをタンパク質と上手く組み合わせて摂るようにすると良いでしょう。

・カキなどの**貝類**・**海藻類**・**レバー**・**アーモンド**等に多い**亜鉛!!**

- ・体にもよい**緑黄色野菜**☆多
- ・卵、レバー、キャベツ、豆類に多い、白髪予防効果のある**パントテン酸**



ここまで書いてきて思うことは、DNA以外は、白髪も細胞の一部には違いないわけで、日頃の食生活(生活環境)や適度な運動、そして、思考(考え方)が変わるとかなりの予防になるのでは、と思うのです。

同じ歳でも若く見える人と老けて見える人、この差は、やはり食生活(生活環境)、運動、そして一番強い影響は、思考(考え方)とストレスのようです。

全てにおいてストレスは、関わってくるので少しでもストレスを与えないような思考と深い呼吸を心がけましょう。

<若白髪>

ある年齢になってからの白髪ならば諦めもつきますが学生の内から白髪になっている人がいます。

この現象は、自律神経障害、神経疲労、内科的栄養障害などによる場合と遺伝的要因のある方に起こりやすいと言われていています。

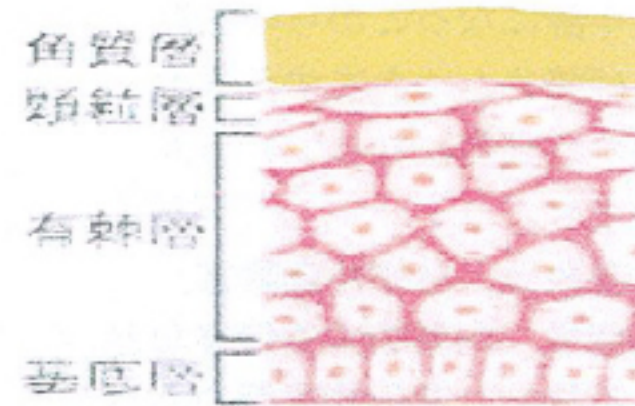
部分的にできる場合と全体に少しずつ出来る場合とがあり、特にひどいときは、全頭部に及ぶ場合があります。

先が白くても、根元が黒くなっている場合は、白髪は、徐々に減っていく可能性もあります。

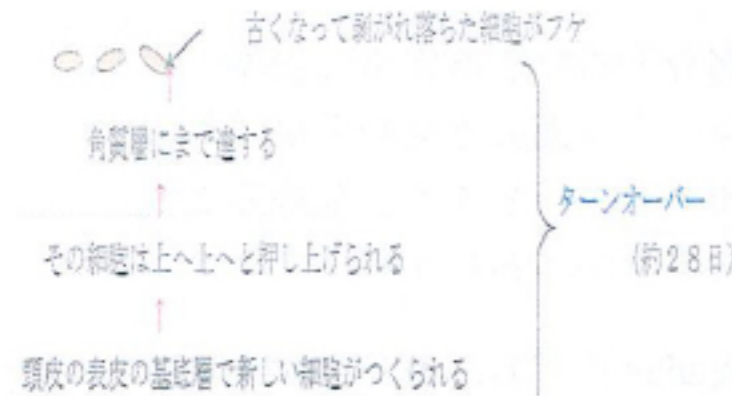
パントテン酸カルシウム、オーキシシンAを含む養毛剤でメラノプラスト(色素を作る細胞)の活性化が必要。

<フケ>について

フケとは皮膚から出るアカと同じで新陳代謝による生理現象です。



【表皮】



ホルモンのアンバランス・自律神経の乱れ・ビタミン不足等により皮脂の分泌が多くなる。また、外的要因で皮膚を傷つけたり、シャンプー等による刺激!!そして、乾燥!!

生活習慣[洗髪回数の不足・偏食(過食・カロリーの摂りすぎ)睡眠不足・ストレス]

温度/湿度/紫外線などの外的影響
皮脂の酸化・微生物や皮膚常在菌(皆にある)の増殖

化学物質(シャンプー・パーマ・カラ-等)の刺激

表皮細胞の分裂を促進し、ターンオーバーの周期が速くなると角質の剥がれる量が増え、皮脂の過剰分泌・頭皮の乾燥により、フケが異常に目立つようになる。これが「フケ症」です。



角質は、夏の紫外線を受けて、秋に厚く硬くなっています。そして秋から冬にかけての空気の

乾燥と共にフケが目立つようになります。

フケが頭皮に付着して毛髪の毛口をふさいでしまうと、毛穴に皮脂がたまり、毛髪の固着力が弱まってしまい、**脱毛の原因**の一つになってしまいます。

<フケの対策法>

- ・**毎日のシャンプー**これは、絶対条件です。
頭皮が汚れていると頭皮の皮膚呼吸を妨げてしまい、**脱毛の原因**にもなります。
- ・**育毛剤**も効果的!!
- ・豚肉・青魚・卵・貝類・**緑黄色野菜**など**ビタミンB群**を多く摂ると良いでしょう。
- ・乾燥性のフケの場合
ビタミンA(赤ピーマンなど)
ビタミンD(しらす干・鮭など)
アルコール・脂肪の多い物も控える。
- ・睡眠・休養を十分にとり、
ストレスをためない。

*ただし、ひどいかゆみを伴い

頭皮が赤く炎症をお越している場合は・・・

脂漏性湿疹や**尋常性乾癬**と言う皮膚病の可能性があるので、その時は、**皮膚科**へ・・・

*円形脱毛症・・・

意外とたくさんの方がなっています。私も何年前に大きな円形が7つも出来たことがありました。

しかも、その円形が合体してしまい後頭部がツルツル状態になってしまい、しばらくの間、帽子をかぶって仕事をしていたことがあります。

私の場合は、原因が分かっていたのですがお客様で円形の方に聞くと意外と思いがらない人も多いいのです。

円形脱毛症の原因は様々です。転勤や引越し卒業、受験など生活環境の変化、この場合はすぐになるのではなく

約4-5ヶ月後に発症する

ことがあるので自分では原因に

ことがあるので自分では原因に思い当たらない事があるのかもしれない。

以前は、自律神経の失調やストレスが原因と言われていましたが、現在最も有力な説は「**自己免疫説**」体内で自分の毛球の細胞を異物とみなし、リンパ球が排除しようとして壊してしまうのです。

ただ、ストレスや精神的なショックが引き金となることも確かです。

~~円形脱毛症の手当法~~

- ・血行を良くするためにもこまめに洗髪をする。
- ・毛乳頭(毛の製造工場)への血行は、首筋を通るので首、肩のこりがある場合は、ストレッチ体操などで解消しましょう。
- ・細胞賦活・血管拡張・血管促進作用のある養毛剤で根気良く手当をしましょう。
- ・**ストレスを解消し、リラックス**スタイムを持ちましょう。

*自律神経の働きを整える方法

- ・連続した作業は、1時間位で休憩をとるようにする。
- ・仕事を始める前は**珈琲**、**紅茶**、**お茶**を。



休憩時には、**麦茶**や**杜仲茶**を。特に**杜仲茶**は副交感神経の働きを活発にするので適しています。



寝る前の一杯は**リキュール類**、**梅酒**、**ポートワイン**などを寝る30分前に飲むと良い。



飲みすぎに御注意!!

☆**ストレスも考え方でずいぶん変わる**のです。
言葉が変わると考え方も変わる・・・でした。 次回は??