



No.342・・・「円形脱毛」

頭髮だけでなく、全身の毛が抜けてしまうこともある円形脱毛症は、治療が難しい状況が長く続いていました。昨年から新しい飲み薬が登場し、治療の選択肢が広がりがつつあるそうです。

どんな病気？



円形脱毛症は、からだを守る免疫の働きが異常を起こし、毛根を免疫が攻撃するため、毛がつかれなくなる病気で、もともとの体質に過労や感染などなんらかの出来事が誘因となって加わることで発症すると推定されています。

- 脱毛場所が1カ所で多くは自然に治る単発型のほか、
- 複数の場所で起きる多発型、
- 全身に及ぶ汎発型(はんぱつがた)などがあり、

従来はステロイドの塗り薬や注射薬などが使われてきましたが、重い症状への効果は必ずしも十分ではありませんでした。

そこで、、、

昨年6月、オルミエント(一般名:パリシチニブ)という飲み薬が難治性の円形脱毛症の治療薬として承認され、良い結果が多く出ているそうです。結果が出るまで時間はかかるそうですが、、、ともあれこの治療薬が多発型、全身に及ぶ汎発型などにも効果があることが実証されているようです。

私の美容師として40数年の経験では、ほとんどの方の円形脱毛部分は半年程度で気にならなくなるというのがほとんどです。



が、お悩みの方
こんなHPもありますのでご参考までに。
→ <https://www.hidorigamo.com/>

『熱中症にならないための6つの暑さ対策』

1. のどが乾く前にこまめな水分補給を

知らぬ間に汗をかき、体内の水分が失われています。

2. 冷感タオルなど首に当てて体を冷やす

太い静脈がある首周りや脇の下、足の付け根に冷感タオルなどを当てると効率よく体を冷やすことができます。また、体の熱や汗を逃がすために、風通しのいいゆったりした服装を。

3. こまめな温度チェックで室温は28℃以下に

4. 無理せず適度な休息をとる

暑さや日差しにさらされるときは、無理せずこまめに休息をとりましょう。また、体の免疫が下がっていると熱中症になりやすいので、日頃から栄養バランスの取れた食事と十分な睡眠と体力作りを意識しましょう。

5. 遮光カーテンやすだれで日差しを遮る

室内の急な温度上昇を抑えるためにも、遮光カーテンやすだれなど利用して、窓から差し込む日差しを遮断しましょう。特にすだれは風を通す効果があるので、打ち水と組み合わせればより涼しい風を感じることができます。

6. カリウム、ビタミンB1、クエン酸をしっかり摂る

暑さ対策に必要なのは塩分だけではありません。汗と一緒に排出されるカリウム、リカバリーに欠かせないビタミンB1、クエン酸も必須。タブレットタイプのものなら必要な栄養素を手軽に効率良く補えます。

(八戸ノ里店 杉原)

西井のビューティーコラム

ビ タ ミ ン D

ビタミンDは健康を維持する上で欠かせない栄養素の一つ。

ビタミンDは強く丈夫な骨を作り骨密度の維持に役立つ他

肌のターンオーバーの促進

免疫機能の調整、肌のシワ、タルミを防ぐ。

セトロニンの生成等も期待出来る心身の健康に欠かせない

ビタミンですが、

日本人はビタミンDが不足しているようで、年齢が低い程

不足傾向にあるそうです。

ビタミンDは野菜、果物には含まれない栄養素で、

ビタミンDを多く含む食品は

魚介類、肉類、卵、乳製品、きのこ類です。

食品以外には、UV-B波を浴びるとビタミンD生成に効果が

あるそうなので、日焼けに注意しながら日光浴することも

大切です。