

40代以降の女性必見!

肌や髪のお悩み 女性ホルモンが関与?

「髪の毛が抜けやすくなってきた」「しわが目立つようになってきた」など、更年期以降、年齢と共に増える美容の悩みを持つ女性が多いようです。そこで、大阪スキンマニアクリニックの安井敬子先生に、その原因とケア方法を教えていただきました。



Osaka Skinmania Clinic

(大阪スキンマニアクリニック)

院長 安井 敬子先生

髪の毛や肌トラブルの原因はさまざま。気になる症状がある場合は皮膚科などで医師からの適切な診断やアドバイスを受けてください。

昭和43年生まれ。神戸大学医学部附属病院、西宮市立中央病院などに勤務後、美容皮膚科クリニックで院長として勤務し、平成24年10月 Osaka Skinmania Clinic (大阪スキンマニアクリニック) 開院。自身もケアとしてエクオールを摂取している。

女性の抜け毛・薄毛の原因

毛球の中心に毛乳頭があり、その周りには毛母細胞が細胞分裂して髪の毛となります。女性の髪の毛は成長期・退行期・休止期という1つのサイクルを4〜6年間繰り返して新しい髪の毛に生え変わります。毎日約50〜100本ほど抜け落ちると言われています。

抜け毛・薄毛の要因は加齢・食生活・ストレス・ヘアカラー、パーマなどによるダメージ・紫外線など様々。それに加え女性は出産や閉経後のホルモンバランスの変化や冷え、ダイエットなども要因となります。

妊娠すると卵巣から女性ホルモンのエストロゲンが多く分泌され、本来退行期で抜けるはずの髪の毛が抜けにくくなります。ところが

出産したことにより体が元の状態に戻り、一気にサイクルが退行期に入ってしまうと、大量に抜け落ちてしまいます。



分け目が目立ちやすい

それと比べ更年期以降の抜け毛は、髪の毛が育つ成長期が短くなることで抜けやすくなります。どちらもエストロゲンレベルの低下が関係していると言われています。女性の薄毛の特徴は、分け目が目立ったり、ハリやコシがなくなったり、毛が細くなるなどが挙げられます。

しわは、日焼け止めを塗る、肌のターンオーバーを戻すなどで予防の可能性がります。暑い夏に紫外線を浴び、これからの季節は空気の乾燥など肌には年間を通じてダメージがあります。おでかけの際の日傘や、肌を清潔に保ち、保湿をこまめにするなど日々の手入れが重要です。

女性ホルモン低下でしわが増える?

エストロゲンレベルが低下することで起こる症状のうち、しわで悩む女性も少なくありません。

エストロゲンは肌のコラーゲンを作る働きがあるので、更年期以降エストロゲンレベルが低下するとしわやたるみが生まれるといわれています。また、加齢により皮脂量が減ることも一因といわれています。

注目の成分「エクオール」

髪の毛や肌を健康に保つには、バランスの取れた良質な食事をとるよう心がけましょう。特に今、大豆由来のエクオールという成分が、女性の髪の毛や肌を整えることが注目されています。

エクオールは大豆イソフラボンが腸内細菌によって変換された成分で、女性ホルモンのエストロゲンとよく似た働きをすることがわかっています。

そのため、エストロゲンレベルの低下に伴う更年期時期の不調の他、髪の毛や肌の悩みへの予防効果が期待されています。最近の研究では閉経後の女性においてエクオールが毛髪の老化密度の低下、軟毛化、白髪化抑制に関与している可能性を示す報告も発表されています。

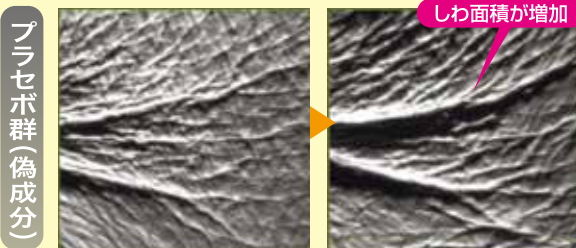
しかしながら、全ての人が腸内でエクオールを産生できるとは限りません。日本人では約2人に1人しか産生できないという報告があります。

規則正しい生活を心がけるとともに、セルフケアとしてエクオールを含んだサプリメントを取り入れるのもいいかもしれません。一人で悩まず専門医へお気軽にご相談ください。

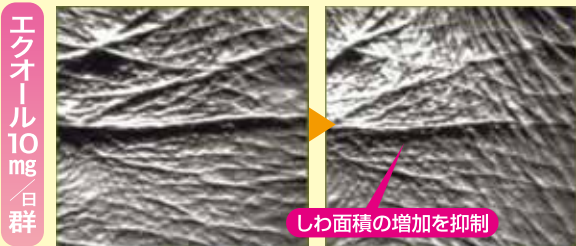
■取材協力/大塚製薬(株) ニュー トラシューティカルズ事業部

目尻のしわの変化

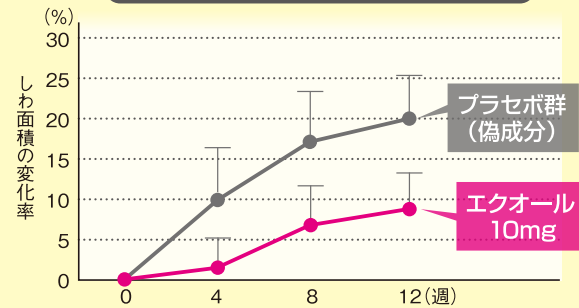
閉経後のエクオールを作れない女性に、エクオール10mgを12週間毎日摂取してもらったところ、目尻のしわに変化が見られた。プラセボ群 34例、エクオール10mg/日群 34例



摂取前 12週間後



しわ面積率の変化率



A Oyama, et al, Menopause 19: 202-210, 2012

※エクオールを含む錠剤