

## 今回は頭のフケに注目！！

皆さんは頭のフケについて調べたことはありますか？ちょっと気になるけどあまり聞けない・・・そんな日常生活の中で意外と身近なフケについてその原因や対処法を紹介します。

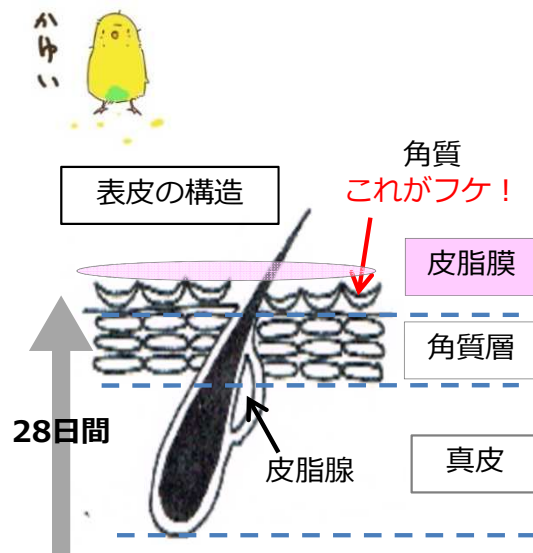
### フケとは??

はじめに、フケとは新陳代謝により頭皮が剥がれ落ちたものの事で、簡単に説明すると**頭皮の垢**です。誰にでも生理的に発生しますが、健康な皮膚の場合は見えないほど小さく、あまり気になりません。しかし、様々な要因により肌にトラブルが起きると痒みが出たり、肩に落ちたりと“気になる存在”になってきます。まずは皮膚の構造と仕組みを知りましょう。

### 皮膚の仕組み

皮膚は一番表面に角質層、その奥に真皮という組織があります。新陳代謝の働きで真皮から角質層になり、角質として剥がれ落ちるまでに約28日間かかります。また、角質の上には**皮脂膜**という保湿成分があり、これは皮脂腺から出る**皮脂**と汗腺から出る**汗**で出来ています。これが皮膚を保湿し、肌を良好な状態に保つという役割を果たしているのですが、皮脂膜が薄くなったり、皮脂の分泌が多くなるなどバランスが崩れてしまうと、このサイクルが狂い皮膚が正常な状態を保てなくなります。

頭皮も例外ではありません。頭皮がバランスの崩れた状態になっていると、角質が乱れ、フケとして目立つ存在になってしまうのです。症状の違いから頭皮がどのような状態なのか、タイプ別で原因と対策を見てみましょう。



### タイプ別の対策

フケには大きく分けて2種類のタイプがあります。それぞれの対策法を紹介します。気になる方は自分のタイプに合った方法を試してみてください。

#### 乾燥フケ(さらさらフケ)

皮脂膜が薄くなり頭皮の保湿力がなくなった状態になっています。

##### ☆原因

- ・季節的なもの(冬に悪化)
- ・洗髪のし過ぎ(1日2回以上)

##### 変えてみよう!

- ・運動をし、代謝を上げましょう
- ・洗髪は多くても1日1回まで

洗髪の際は爪を立ててゴシゴシと洗うのも皮膚を傷つけてしまう可能性があるので注意しましょう。皮脂腺を活発にさせる為に運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。

#### 脂性フケ(大きな塊のフケ,頭皮がベトベト)

頭皮の皮脂が過剰分泌している状態にあります。元々頭皮には菌が存在しています。その菌は皮脂が大好きで正常な皮膚では問題はありませんが、皮脂が溜まっていると繁殖しやすくなります。

##### ☆原因

- ・洗髪の頻度が少ない
- ・食生活習慣

##### 変えてみよう!

- ・しっかりと石鹸を流しましょう
- ・油っこいものを控える

洗髪はし過ぎてもいけません、清潔に保つことは大切です。なお、きちんとシャンプーが出来ているのにフケが出るという人は食生活を見直してみましょう。

### まとめ

人間の身体は皮膚という一枚の皮で覆われています。部位により皮膚の厚い・薄いがありますが同じ細胞で出来ています。今回紹介した2種類以外にも様々な要因でフケが出ている可能性があります。また、皮膚に疾患が出ているというのは体のSOSかもしれません。気になる方はお医者さんに相談してみてください。

SportZEROのQRコードを作りました!



## 頭皮に優しい“セルフヘッドマッサージ”

実は頭皮にも硬い・柔らかいがあります。柔らかい頭皮は血行も良く、頭皮の状態が良好に保てている状態です。フケが出る方は頭皮が硬くなっているかもしれません。そこで、頭皮のセルフマッサージをご紹介します。シャンプーの時などに取り入れてみてください。また、乾性フケの方はマッサージオイルなどを使用するのもいいかもしれません。

### CHECK!

頭皮の理想の硬さは手をグーにした時の親指と人差し指の間の皮の硬さです。皆さんはいかがでしょうか!?



①耳の後ろの頭皮を、円を描くように動かします。



②上に向かって頭皮を引き上げます。



③頭頂部に向かって頭皮を押し集めます。



④頭全体を上から包み込むようにし、頭皮全体を引き上げます。



※気持ちが良いと感じる強さで押ししてください。また、爪を立てると頭皮を傷つけることがあるので、指の腹で押すようにしましょう。

## 平成29年度 開放時間

月・火・木曜日 16:30~19:00 (A)  
 水・金 曜日 14:40~19:00 (B)  
 土 曜日 12:15~17:00 (C)  
 夏休みの開放時間 10:30~16:00 (D)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

### 8月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1 A	2 B	3 A	4 D	5 休	6 休
7 D	8 13時~ 16時	9 D	10 D	11 休	12 休	13 休
14 休	15 休	16 休	17 休	18 休	19 休	20 休
21 D	22 D	23 D	24 D	25 D	26 休	27 休
28 D	29 D	30 D	31 D			