

# 10月20日は 「頭髪の日」

健康な髪のため、生活環境の見直しと頭皮をケアしましょう。



期間中  
受診された  
方に

美容系ゼリー  
2個セットをプレゼント！



9/20(火)～10/20(木)までにご来院及びTEL診察を受診された方に  
プレゼントいたします

※なくなり次第終了となります



# 気になる「秋の抜け毛」、 注意するポイントは？



## ■抜けること自体に 問題はありません。

この時期ではなくても、1日80～  
100本くらいの抜け毛は正常のうち。

秋になって抜け毛が増えても、  
周期的で自然な現象だと考え、  
焦りすぎる必要はありません。

## ■まずはお薬の継続を

お薬の服用ペースを守ってしっかり  
治療をしましょう。  
気になることがあれば医師に相談し、  
神経質になり過ぎないように  
することも大切です。

ご来院が難しい際は、お電話診察も  
ご利用ください。

## ■内側から栄養 (ビタミン・ミネラル)

ミネラルは「亜鉛」と「銅」、ビタミン  
では「ビタミンB群」や「ビオチン」を  
取りましょう。日常的な栄養素  
(ビタミンやミネラル)が足りていな  
いことが多いそうです。  
「栄養はお食事からが原則」ですが、  
無理はせずサプリメントで  
補いましょう。