



## 秋の抜け毛、 なぜ起こるの？

原因は主に3つあります！

生え変わりの季節

紫外線による頭皮ダメージ

生活習慣の乱れ



特に30代後半くらいからは、季節による抜け毛の量の変動を感じやすくなります！



## 抜け毛を増やさない 3つの対策

生活習慣の改善が一番！

タンパク質の摂取

6時間以上の十分な睡眠

ウォーキング  
軽い運動

過度なストレスは自律神経やホルモンバランスを乱すため、ストレスを溜めないことも大切！



## 今からしっかり 頭皮ケア How To...

頭皮を洗う & 適度な保湿

シャンプーは皮膚である「頭皮を洗う」もの！  
冬の乾燥に備えて、適度に保湿も行いましょう



抜け毛が怖いからと洗髪の頻度を減らす方もいますが、それによって抜け毛は減りません。1日1回の洗髪は忘れずに！

酷暑の影響が年々強まり夏から秋にかけての抜け毛が従来よりも顕著に認められやすく、またその期間も長引く傾向にあります。

この時期の抜け毛の増加は、一年の中での周期的な現象であり神経質になり過ぎる必要はありません。

とはいえ、気になることがあれば気軽にご相談下さいね。

浜中 聡子

