

髪のお話し 日本発毛協会 根岸 政未

『 正常な抜け毛、異常な抜け毛 』

よくお客様から聞かれるのですが、  
いったい一日何本の髪の毛が抜けるのか？  
ということです。

まず一般的には、一日70~100本程度は髪は抜け落ちるといわれております。  
これは「毛髪大百科」によると、ヒトの髪の毛は10万~12万本あるといわれており、  
そのうちの85%が活動期、15%が休止期および退化期にあるといい、その考えから  
計算すると、抜け落ちる予備軍の髪の毛は常に15000本くらいあるわけです。  
この15000本が5ヶ月のうちに抜けると仮定すると、一日約100本という計算に  
なるわけです。

また、髪の毛が10万本と仮定し、この平均寿命が5年と仮定した場合も、  
 $100,000 \text{本} (365 \times 5) = 54.79$ で、約60本となります。

いささかこの計算式は、あまりにも机上の理論といわざるを得ないと思うのですが、  
ずっと私も、一日の抜ける本数は70~100程度と認識しておりました。

サイト上での他の毛髪機関の認識

城西クリニック 50~100本

自生植毛 70~100本

日本毛髪科学協会 50~80本 ※ 80本以上は異常である

メディカルヘア 50~100本 ※ 本数は限定できない

ヘアケアの科学 50~70本 ※ 季節により100~200本

このようにほとんどの毛髪の専門機関は 50~100本を自然脱毛  
それ以上を異常な脱毛と定義しているようです。

資生堂 平均10万本といわれる毛髪のうち、1日70~120本の抜け毛は、髪が  
生まれ変わるための自然現象なので心配ありません。

花王 1日50~100本の抜け毛は正常。

アデランス 生理的脱毛は1日50~70本

リーブ21 1日100本を超えると毛量は少なくなってくる

スカルプD シャンプー時に20本以上抜け毛があるならかなり危険信号です

ん～～

かなり差があるな～

いずれにしても、1978年に大門一夫という人物が書いた「毛髪大全科」という書籍にあった、さきほどの図式から導かれる、54.79本という机上の理論が多くの毛髪の専門機関での認識ということなのだと思います。

ここで、私の友人のO君の登場です。

彼は理容師ですが、9年間抜け毛について研究を続け、昨年、日本発毛協会の研究会において、研究論文を発表しております。

この研究論文は机上の理論などではなく、9年間の毎日の実体験によるもので  
1日何本の髪が抜けるのか？  
シャンプー時に抜ける毛髪の本数は？  
季節によって抜け毛の本数は？  
などを発表しております。

非常に面白いデータなので、ここに公表します。

まずシャンプー時に抜ける毛髪の本数ですが、平均48.1本だそうです。

10本未満	5%
10～29本	36%
30～49本	23%
50～69本	17%
70～99本	12%
100以上	7%

また、100本以上抜けた方の65%は薄毛の方だそうです。

そして、1日の平均抜け毛の本数は 133.6本。

これが9年間の研究の末にたどりついた、日本人の平均抜け毛の本数です。

ちなみにこの数字は、薄毛の方は含まれておりません。

O君本人と奥さん、ふたりのお子さんの計測可能な限りの1日の抜け毛の本数の推移に基づいたものです。

こうしたデータを基に考えてみますと、どうやらシャンプー時に抜ける髪の毛の本数が重要な意味をもっているようです。

毎日、100本以上の髪の毛が抜けるようだと、それはやはり異常といえます。

髪の毛が日常どのような時に抜けるのかについての研究データですが、

シャンプー	72.14%
タオルドライ	13.55%
ドライヤー	12.53%
睡眠その他	1.78%

と、圧倒的にシャンプーの時に髪の毛は抜けるのです。

それから季節による抜け毛の本数の推移ですが、一般的には春と秋に抜け毛は増えるといわれていますが、もっとも多いのは6月と7月で、春と秋はあまり関係ないようです。

この数値は男女、また年齢に関係なく同じ傾向であったと発表しております。

以上、正常な抜け毛と異常な抜け毛について研究データを基にお話ししましたが、確かに抜ける本数は気になるでしょう。

しかし、その抜け方が正常なのか異常なのかについては本数よりも他に決めてがあるのです。

それは毛髪の形状と毛根です。

抜ける本数よりも、抜けた髪の毛の形状や毛根の形や色、大きさなどをみて私たち毛髪蘇生士は正常な抜け毛なのか、それとも異常な抜け毛なのかを判断するのです。

まず髪の毛ですが、細いものや短いものは異常な抜け毛の要素が高くなります。もちろん、理容室や美容室で短くカットされる場合は判断が難しいのですが、通常は髪の毛は5~6年伸び続けますので、カットしなければ1m以上長くなります。

そこまで伸びないということは、髪の毛の寿命(毛髪サイクル)が短くなっているということになり、これが異常な抜け毛の原因なのです。

女性の方でも、美容室でカットされた形跡ではなく、自然に抜けたのであろうという毛髪の長さがたとえば20cmであったとするなら、これも異常な抜け毛と判断します。

ということになると、男性が短く刈り上げていた場合、髪の毛の形状で判断するのは難しいとなりますが、それだけで判断するわけではないので、さほど困難ではありません。

毛髪の形状のつぎに判断するのは、毛根です。

毛根を見る判断は次のとおりです。

- 大きさ
- 形
- 色
- その他

これらを私たちは 500 倍の顕微鏡を使い、30～50本の毛根をみて判断します。



この上の毛根は、とても健康な毛根です。  
健康な毛根とは…

1. 色は白または灰白色
2. 形はラグビーボール状の楕円形
3. 余分な皮脂や異物が付いてない

この毛根は毛幹の部分と毛根の部分の比率が 1 : 1.8 で理想的です。  
このように考えると、異常な毛根は…

1. 色が黒または濁白色
2. 形が歪んでいるか貧弱で小さい
3. 皮脂が付いていたり老廃物が付いている

とうことになります。



汚染されて汚れた毛根



皮脂分泌過剰の毛根



老廃物の代謝が悪い毛根



アポトーシスされた毛根



歪んだ形状の毛根



育成不全の毛根

以上が異常な抜け毛の毛根に現れる現象です。

アポトーシスとは、「自殺プログラム」された細胞をいい、我々の身体にとって余分な細胞や不都合な細胞を排除する手段として、いろんな時期にさまざまな組織で行われています。

髪の毛の場合、毛包上皮細胞でアポトーシスが起き、その結果としてこのような先の尖った形状の細胞となり死滅していくと考えられます。

こうした髪の毛や毛根に出る異常は誰にでもありますが、健康な方の場合5%程度ですが、10%を超えると要注意、15%を超えると慢性脱毛症といえます。