

気になる白髪 Q & A

いつかその日が来ると分かっているけど…自分の髪の中に初めて白髪を発見した時の衝撃は、想像していた以上にショックだった人も多いのではないのでしょうか。今回は、そんな白髪に関して気になることを Q&A にしてまとめました。



Q1. 白髪って何歳くらいから生えるの？

A. 一般的に、35 歳過ぎから生え始めると言われています。

一口に白髪と言っても 10 代・20 代の頃から若白髪が生えている人や、いくつになっても髪が黒々としている人など様々です。

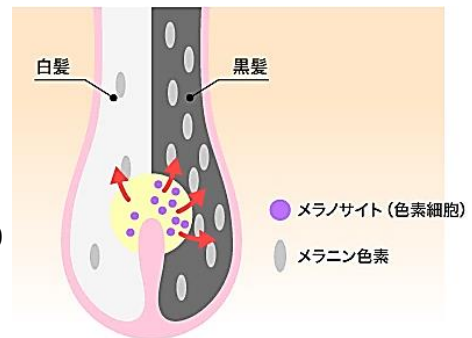
白髪の生えるタイミングには個人差がありますが、日本人の場合、白髪が生えはじめる平均的な年齢は男女とも 35 歳を過ぎた頃からだと言われています。

Q2. 白髪の原因は？ どうして白髪が生えるの？

A. 色素細胞の機能低下や消失が原因です。

髪の毛の色を決めるメラニン色素は、毛母細胞の中にあるメラノサイトという色素細胞で作られ、髪の毛の中に取り込まれます。

しかし、加齢などの原因によって色素細胞の機能が低下したり消失すると、メラニン色素は作られず、色がつかないまま髪が頭皮から生えてきます。これが白髪の正体です。



Q3. ストレスは白髪の原因になるって本当？

A. 白髪には 5 大要因があり、ストレスもその 1 つです。

白髪になる原因は「遺伝」「加齢」「生活環境」「病気」「ストレス」の 5 つです。そして、これらの複数の要因が重なって、白髪になるのではないかとされています。

ストレスにより自律神経のバランスが崩れると、メラニン色素を作り出す細胞が減少し、新しく成長する髪に対して色素細胞が不足してしまいます。その結果、髪の毛が白くなってしまいうのでは…という研究結果があります。

一夜にして髪が真っ白になることは科学的にはありえませんが、ストレスが続くことで白髪が増えやすくなるのかもしれない。そのメカニズムはまだ解明されていませんが、ストレスをためこまないよう、自分なりの楽しみを持つなど「これをしたら落ち着く」ということがあれば、日常生活の中に取り入れるといいですね。

Q4. 一度白くなった髪は、もう黒くならないの？

A. 「黒髪に戻れる白髪」と「戻れない白髪」があります。

白髪の中には色素細胞が何らかのきっかけでメラニン色素を作ることを途中からやめてしまう場合がありますが、このような毛髪の色素細胞が再びメラニン色素を作ることができれば黒髪に戻る可能性がありますと言われています。「一度白くなった髪が、黒く戻った！」という人は、このタイプなのでしょう。しかし、色素細胞自体がなくなってしまうと黒髪に戻ることはないと言われているため、こちらタイプの人は黒髪に戻れない白髪だと言えます。

Q5. 白髪は抜くと増えるって本当？抜いても大丈夫？

A. 抜いても増えることはありません。

白髪は抜くと増えると言われますが、抜くことが原因でさらに増えることはありません。初めて自分に白髪を見つけると、反射的に抜いてしまう人が多いかもしれませんが、白髪に気づきはじめる時期と白髪が増える時期とちよほど重なるため、こうした風説が生まれたのではないのでしょうか。

白髪を無理に抜くと髪や頭皮にダメージを与えることもあります。気になる場合は根本からカットしたり、自分に合った白髪染めを使うといいでしょう。



Q6. 白髪を生やさないための対策はあるの？

A. 健康的な日常生活が白髪対策につながります。

残念ながら「これさえしておけば絶対に白髪が増えない！」という対策は現時点では見つかっていませんが、ツヤツヤとした髪を育むには、体の中から健康になるのが一番です！

髪に良いとされる栄養素(タンパク質・亜鉛・ビタミン全般・カルシウム・銅・鉄・葉酸)をバランスよく摂ることや、毎日リラックスタイムを設けてストレスをこまめに解消すること、頭皮マッサージを行うことで、髪の毛を健康な状態に保つことができ、美髪につながると言えるでしょう。

寒色系の白髪染めをした髪は紫外線によって変色などの影響を受けやすくなるので、紫外線ケアも忘れないようにしましょう。

いかがでしたでしょうか？

白髪は加齢や遺伝の関係で誰にでもできるものですが、日頃のケアで本数を減らすことは可能だと言われています。規則正しい生活・ストレスケア・栄養バランスのとれた食事などを習慣づけ、健康な髪を維持していきましょう。