

～睡眠不足は薄毛・抜け毛の原因に～

# 育毛視点で考える6つの睡眠習慣を専門家が解説

**Point1 美髪に重要なのは実は「睡眠」だった？****Point2 育毛視点で考える6つの睡眠習慣****Point3 これだけはダメ！ 睡眠時のヘアケアNG行動**

毛髪・美容・健康のウェルネス事業をグローバル展開する株式会社アデランス（本社：東京都新宿区、代表取締役社長 津村 佳宏）は、睡眠と髪の関係性についてご紹介します。

## ■ 9月は秋の睡眠健康週間

「睡眠の日」は、睡眠についての正しい知識の普及と国民の健康増進への寄与を目的に、睡眠健康推進機構※が日本睡眠学会との協力によって制定したもので、3月18日を「春の睡眠の日」、9月3日を「秋の睡眠の日」と定めています。春・秋とも、それぞれの日はさむ前後1週間を「睡眠健康週間」として、全国各地に市民講座や相談窓口を開設。睡眠を通して、国民の「生活の質（QOL）」の向上や規則正しい生活リズムの確立につなげていくさまざまな運動が展開されます。

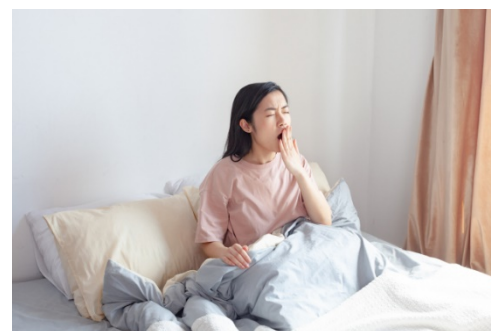
※睡眠健康推進機構：2011年4月、公益財団法人神経研究所 精神神経科学センターが創立20周年の記念事業として立ち上げた「睡眠健康推進事業」を遂行するために日本睡眠学会と共同で組織した機構

## ■ 美髪に重要なのは実は「睡眠」だった？

### ● 睡眠不足は薄毛や抜け毛の原因に

健康維持や美容において「睡眠」が重要な役割を担っていることは知られていますが、頭皮や髪の毛にとっても睡眠は重要です。

髪の毛の成長や頭皮の新陳代謝・修復には成長ホルモンが関わっています。この成長ホルモンは睡眠中、特に深い眠りについたときに多く分泌されるため、睡眠不足になると成長ホルモンの分泌が減少し、髪の毛の形成に必要なタンパク質の合成が十分に行われなくなる恐れがあります。また、睡眠不足は髪だけではなく体の不調にもつながり、体の一部である髪が健康的に育たなかったり、ダメージを受けた頭皮の修復が間に合わなかったりして頭皮環境が悪化し、薄毛や抜け毛につながる要因となりえます。



### ● 睡眠ゴールデンタイムは22時～2時

前述の通り、成長ホルモンは睡眠中に主に分泌されますが、最も分泌量が上昇する時間帯は22時～2時で、この4時間の間に上質な睡眠を取ると、成長ホルモンが最大限に分泌されるといわれています。そのため、成長ホルモンの時間を考えると22時～2時の4時間の間に睡眠を取ることが、健康な髪を作るための睡眠ゴールデンタイムと言えます。とはいえ、社会人の方は22時に就寝するというのは中々難しいと思いますので、睡眠リズムを整えるなど、少しずつ心がけていくことが重要です。

## ■ 育毛視点で考える6つの睡眠習慣

### ①睡眠ゴールデンタイムの入眠を心がける

成長ホルモンが最も分泌される22時～2時の間の睡眠を意識しましょう。

### ②日々の睡眠リズムを一定に保つ。寝すぎもNG！自分に合った睡眠時間を見つける

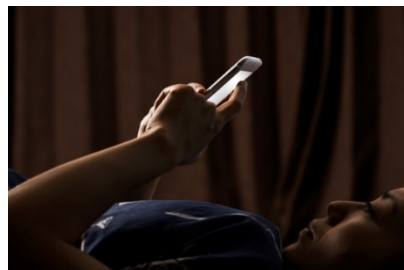
睡眠は長くとれば良いというものではありません。適切な睡眠時間は年齢や体調によって変わるため、自分にあった睡眠時間を見つけ、睡眠リズムを整えることが重要です。なるべく起床時間を揃え、睡眠時間を一定に保ち、日中の眠気に困らない睡眠時間をとるように心がけましょう。

### ③夕食は就寝3時間前までに済ませる

夕食後すぐに眠ってしまうと、胃や腸の働きが活発になり、睡眠の質が低下しがちです。良質な睡眠をとるためには、就寝時には消化が終わっていることが理想的です。食後、消化が落ち着くまでには、最低でも3時間程度は必要とされているため、寝る3時間前までには夕食を済ませることが大切です。夕食の時間が遅くなってしまった場合は、なるべく消化の良いものを、少量摂るだけにとどめましょう。

### ④睡眠2時間前はスマホやパソコンを見ない

スマホやパソコンの画面から発せられるブルーライトを寝る前に浴びると、眠気を誘うホルモンである「メラトニン」の分泌が抑制されます。メラトニンが抑制されると、脳が昼間だと錯覚してしまい、眠りが浅くなるなどの睡眠障害につながる懸念があります。特に画面を間近で見るスマホは特に要注意とされています。そのため、遅くとも就寝する2時間前までにはパソコンやスマホの使用をやめ、部屋を少し暗くして眠る体制を整えましょう。



### ⑤枕カバーは清潔に保つ

睡眠時に髪や頭皮に触れる枕はとても重要です。自分に合った枕を使用することは良質な睡眠をとるために必要ですが、枕カバーを清潔に保つことも髪にとってはポイントです。綺麗に見えても枕カバーは汗や雑菌で意外と汚れています。頭皮に雑菌が繁殖することで、頭皮湿疹などを引き起こし、髪の成長に悪影響を与えてしまうかも。シャンプーをして髪や頭皮を清潔にしても、枕カバーが不潔では台無しになってしまうため、清潔を維持し、雑菌の繁殖を予防しましょう。

### ⑥育毛剤の使用もおススメ

育毛剤を使用することも、睡眠中の頭皮環境を整えるうえで効果的です。育毛剤には、頭皮の血行促進などの働きにより、健康的な髪を育てる効果が期待できます。正しい睡眠習慣を心がけるとともに、あわせて育毛剤を活用することをおススメします。

## ■これだけはダメ！ 睡眠時のヘアケアNG行動

### ●髪を乾かさずに就寝

疲れて早く寝たいとき、お風呂上がりに髪を乾かすのが面倒で、ぬれたまま寝てしまったという経験がある方もいるのではないのでしょうか。しかし、乾かさずに寝てしまうのは、髪や頭皮にとってデメリットばかりです。濡れた髪は表面のキューティクルがはがれやすい状態になっており、ダメージを受けやすくなっています。寝返りを打つたびに摩擦でキューティクルが剥がれ、切れ毛などダメージヘアの要因になります。また、濡れて湿度の高い状態が長時間続くことで、頭皮が細菌の繁殖する温床となり、臭いの元になったり、炎症を引き起こす原因にもなりかねません。

#### <監修>

#### 毛髪診断士®認定指導講師 伊藤 憲男（いとう としお）

内閣府認定公益社団法人日本毛髪科学協会認定「毛髪診断士®認定指導講師」を保有。1982年にアデランス入社後サロンで十数年にわたり技術者として勤務。その後本社勤務となり2011年より現在の研究開発部に着任。育毛関連商品の開発や研究成果の発信などを担当する傍ら、セミナーや、雑誌・TVなどマスメディアにも出演し、育毛の啓蒙活動を行っている。現在もヘアスタイリストとしてCMモデルのヘアスタイリングや一部のお客様の接客も行う。



#### Aderans News

### 『ビューティトライアルキャンペーン』開催！

アデランスでは、全国のフォンテーヌ直営店、百貨店内フォンテーヌコーナーにて、2021年9月1日（水）～11月30日（火）までの期間、『ビューティトライアルキャンペーン』を実施します。キャンペーン期間中に、ウィッグをご試着もしくはご購入いただいたお客様に、素敵なプレゼントをご用意しております。更に、抽選で50名様にプレゼントを進呈します。

- ご試着プレゼント 期間中、ウィッグをご試着いただき、アンケートにお答えいただいたお客様に「便利ポーチ」または「ハンドタオル」を進呈
- お買い上げプレゼント 期間中、ウィッグを税込36,300円以上お買い上げいただいたお客様に「ウッドブラシ」と「バックインバック」を進呈
- 抽選プレゼント 期間中、ウィッグを税込36,300円以上お買い上げいただいたお客様に抽選で50名様に「熊野筆 尺 洗顔ブラシ」を進呈

#### <報道関係者様のお問い合わせ先>

株式会社アデランス グループCSR広報室

TEL：03-3350-3268 e-mail：pr@aderans.com

アデランス ホームページ：https://www.aderans.co.jp/corporate/