



薄毛の悩みは 3ヶ月で 解決できる

[文書のサブタイトル]

要約

ある日、鏡をのぞき込むと、生え際が上がっている、後頭部が薄くなっている、「なぜ？」本人にとっては重大な問題です。あったはずのものが、なくなるのですから。

[コースのタイトル]

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

薄毛の悩みは 3ヶ月で解決できる

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

■ 推奨環境 ■

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場

合は最新の AdobeReader を無料でダウンロードしてください。

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

■ 著作権について ■

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートのご利用は自己責任でお願いします。このレポートの利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

目次

■はじめに■	- 7 -
■第1章■	- 10 -
～気になる～	- 10 -
(1) 薄毛の原因	- 10 -
(2) 対策	- 17 -
(3) シャンプー	- 25 -
■第2章■	- 30 -
～習慣の変革～	- 30 -
(1) 食事	- 30 -
(2) タバコなど嗜好品	- 32 -
(3) ふさふさの髪を手に入れる	- 35 -
■第3章■	- 36 -
～実行する～	- 36 -
(1) ロゲイン	- 36 -
(2) ロゲインに戻す	- 39 -

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

(3) その原因は.....	- 44 -
■第4章■	- 49 -
～暴挙に出る～.....	- 49 -
(1) プロペシア	- 49 -
注意喚起のリンク	- 55 -
(2) 現状.....	- 59 -
(3) 食事はどうするのか?	- 65 -
■第5章■	- 76 -
～健康診断に行く～	- 76 -
(1) 異常なし	- 76 -
(2) ここでまとめ	- 79 -
(3) 見出し	- 80 -
■第6章■	- 81 -
～「食生活で髪を守る！薄毛予防に役立つ栄養素とレシピ」～	- 81 -
(1) タンパク質で髪を強化！	- 81 -
(2) ビタミンAで頭皮を健やかに！	- 82 -

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

(3) ビタミンCでコラーゲン生成をサポートエラー! ブックマークが定義されていません。

■第7章■ - 87 -

～サブタイトル～ - 87 -

(1) 見出し - 87 -

(2) 見出し - 87 -

(3) 見出し - 87 -

■第7章■ - 88 -

～サブタイトル～ - 88 -

(1) 見出し - 88 -

(2) 見出し - 88 -

(3) 見出し - 88 -

■第8章■ - 90 -

～サブタイトル～ - 90 -

(1) 見出し - 90 -

(2) 見出し - 90 -

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

(3) 見出し	- 90 -
■第9章■	- 92 -
～サブタイトル～	- 92 -
(1) 見出し	- 92 -
(2) 見出し	- 92 -
(3) 見出し	- 92 -
■第10章■	- 94 -
～サブタイトル～	- 94 -
(1) 見出し	- 94 -
(2) 見出し	- 94 -
(3) 見出し	- 94 -
■おわりに■	- 96 -

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

■はじめに■

このレポートは薄毛に悩む多くの方の悩みを解消

する手助けが出来ればと考え作成しました。

これがすべての人に当てはまるとは限りませんが、試してみる

価値はあります。

このレポートは、私自身がAGA治療薬のプロペシアを

使用している状態をみなさんに報告しています。

結果から報告しますが、2ヶ月目あたりから毛のない前頭部

から明らかな変化としてうぶ毛が生え始め、3ヶ月目から確信

に変わりました。

これは、いけると・・・・・・・・。

中年を越した頃から徐々に髪のコシが減り、頭髪が頭皮にへばりつく

ボリュームのない細い髪に変化してきました。

いわゆる壮年性脱毛症の前段階です。

頭皮から出る皮脂で頭髪全体が脂っぽくなり「ぺたっ」となってしまう

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

状態です。

髪を洗えば皮脂は取れますが、そのシャンプー時、徐々に抜け毛が進行していきます。日に100本未満なら心配はないですが、それ以上は要注意です。

髪の生え変わりサイクルに異常が起きていると、成長する前に抜け落ちてしまいます。

髪が育つ本数より、抜ける髪が多くなる状態が薄毛です。

ただ幸い？に変化は緩慢で相当な年数をかけて気になるレベルに達しました。

徐々に変化するのは自分自身にも認識しにくいので要注意です。

そして、それからが大変です。

いくらドライヤーでボリュームを出そうとしても出ないのです。

元になる髪の本数が急激に減ってきているのです。

ハードヘアスプレーでガチガチに固めても、横から見ると

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

鳥の巣のようにスカスカ！なんです。

人に会うのも何か嫌なものです。相手は気にもしていないのですが、本

人にとってはシリアスな問題です。

あったものが、なくなるのですから。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

■第1章■

～気になる～

初めから、丸刈り、スキンヘッドな坊主頭であればその延長なので気にならないと思いますが、途中から徐々に薄毛になっていくのは余計に気になるものです。

もちろん、誰しも薄毛になりたくてなっているわけではありません。

意図しない現実が進行しているのです。

これが問題なのです。

外に出る、人と会うのが億劫になる。過去を知っている人なら尚更です。

誰しも積極的ではなくなっていくのが問題になってきます。

人生が楽しくなくなっていくのですから。

(1) 薄毛の原因

まず、育毛、発毛方法をさせるためには、薄毛、脱毛の原因を考える必要があります。

● 生活習慣によるもの

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

- ストレス
- 外界の刺激
- 壮年性脱毛症
- 病気によるもの
- 遺伝によるもの

夜更かしはあまり良くないのは当然ですが、目を酷使するのも考えものです。

最近、パソコンを使う機会も増え目には負担がかかります。ゲームも同じです。姿勢も悪く首が前傾して頭への血流も悪くなります。

頭皮の血管はただでさえ重力で血圧が低いのでさらに追い打ちをかけています。血液によって髪の毛の生成に必要な栄養分が運ばれていることを誰もが忘れてしています。

タバコは毛細血管を収縮させ悪影響を与えます。

過度のアルコールも避けましょう。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

ストレスも当然血管収縮に悪影響を与えます。

天ぷら、揚げ物などの油物を大量に摂取するなども原因の一つです。

ヘルメットをいつもかぶる仕事は、頭皮に湿気など負担を強いること
になります。

雑菌も増えやすくなります。

最近、ノンシリコンシャンプーを盛んに宣伝しています。が、一体
いままでは何だったのかと聞きたくなります。多くの日本人男性はこ
れまで使われてきたシャンプーが禿げる引き金になっている可能性
があります。

フケ取りシャンプーや爽やかなミントシャンプーは私は避けていま
す。

いつも頭部を太陽光線に晒している職業など紫外線によるものが原因
ともなります。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

紫外線は、シミやしわの他、皮膚がんなどを引き起こす因子もあります。

夏の海辺で紫外線を浴びると髪が痛むのと同時に、頭皮にダメージを与えます。

それは、紫外線によって皮脂が過酸化脂質となり、脱毛の原因の一つです。

気が付きにくいのですが、春先からは紫外線の量が増えてきます。

帽子などを使う紫外線対策も有効です。（風通しの良い物を選ぶ）

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

最も多いAGA（男性型脱毛症）を見極めるチェック項目

AGAとは？

「Androgenetic Alopecia」の略称で男性型脱毛症をいいます。

- 頂頭部が薄くなる
- 前頭部、生え際からM字に薄毛になる
- 枕に抜け毛がついている
- 髪全体が、細くなりハリが減ってペタッとする
- 頭皮が油っぽく感じるようになった

若い頃に較べて、薄毛が進行しているなど症状はあるが、徐々に進行している緩慢な変化なので気が付きにくい。10年くらい経って写真を見て解る。

又、家系に薄毛の人がいる場合も、必ずしも遺伝的な物とは限らない。

後天的な家庭内の習慣的食生活のせいもあるからです。家族であれば食習慣も同じで生活、行動も似通ってくるからです。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

大体、年齢が40歳を超えて、頭皮が脂ぎってきている場合は、ほぼ壮年性脱毛症、これに入ります。

昼を過ぎて、額に指をこすりつけると脂で指が光るようならこれです。

髪の毛が頭皮にへばりついてきます。

この以上のチェック項目に当てはめて、自分の脱毛原因の判断材料にしてください。

ご心配な方は、AGAのクリニックで無料相談に行くか、診断キットがあります。注文して、貴方の髪の毛のそばの皮膚から採取したものを送って判断してもらうことは出来ます。

病気によるもの

脱毛の原因のひとつに「下垂体機能低下症」という病気があります。

下垂体機能低下症とは、下垂体から分泌される副腎皮質刺激ホルモン、甲状腺刺激ホルモン、性腺刺激ホルモン、成長ホルモン、プロラ

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

クチン等の不足によって、下垂体の機能が低下する病気のことです。

下垂体機能低下症は、突然、症状が現われることもあります。通常は、徐々に進行し、本人が長い間気づかない間に症状が進んでいく場合が多いようです。

下垂体機能低下症は、下垂体腫瘍や下垂体への血流低下を含む多くの因子によって起こされる病気ですが、発病率はあまり高くはありません。

下垂体機能低下症の症状は、不足している下垂体ホルモンの種類によって異なります。

1種類の下垂体ホルモンの産生が減少していることもあれば、いくつかのホルモンが同時に減少していることもあります。

病気が脱毛の原因の場合は、医療機関での治療が必ず必要です。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

いろいろな発毛方法を試みても改善されなければ疑う必要があります。

早めに専門の医療機関で診察を受け、適切な治療をすることが大切です。

私たちの身体は、複雑な補完作用を持ったシステムを持っています。
一つの要素が、複数の要素に関わる複合システムです。いわゆるホルモン作用です。

ですから、一つが他の複数に作用し、複数が単体に作用する間接的な作用を見逃してはならないのです。一見、関係のない事象に見えても回りまわって関わってくることが往々にしてあります。

逆に、こういう場合は治療さえすれば髪は戻るのですからラッキーと考えましょう。

(2) 対策

その前に男性ホルモンであるテストステロンが、髪の毛の成長を阻害す

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

る「DHT」という物質に変換される際のメカニズムをもっと詳しく解説します。

男性ホルモンであるテストステロンは、 5α リダクターゼという酵素によってジヒドロテストステロン（以下 DHT と表記）に変換されます。

DHT は、髪の毛の成長に必要な毛母細胞にあるアンドロゲン受容体に結合することで、髪の毛の成長を阻害する働きがあります。

DHT による髪の毛の成長阻害のメカニズムは、以下のように考えられます。

毛母細胞のアンドロゲン受容体に DHT が結合することで、髪の毛の成長サイクルであるアノゲン期が短くなり、テログエン期が長くなります。これによって、髪の毛の成長が阻害され、抜け毛や薄毛を引き起こすことがあります。

DHT が毛母細胞に作用すると、毛乳頭細胞の分裂が抑制され、毛乳頭細胞が機能しなくなることがあります。これによって、髪の毛の成長が停止し、薄毛を引き起こすことがあります。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

このように、DHTが髪の毛の成長を阻害するメカニズムは、髪の毛の成長サイクルを変化させ、毛乳頭細胞の機能を抑制することによって引き起こされます。

フィナステリド

AGAの原因の一つである『ジヒドロテストステロン (DHT)』を生成する5 α リダクターゼの働きを阻害し、抜け毛を防いで毛周期を正常に戻す作用があります。

『プロペシア』と一般的に呼ばれるものです。

AGAは、髪の毛を作り出す毛根が消失するのではなく、毛周期のうちの休止期が長くなることにより、毛髪の生成が行われなくなる状態です。

髪が減ってきます。成長しない若い毛髪が抜けて密度が低くなると薄毛になります。さらに、毛が細くなることでその状態が進行します。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

フィナステリドを服用することにより、毛周期が正常になると休止期が短くなることで発毛が促進されますが、毛根が再生したり増加することはありません。ですから、そういう意味では育毛剤と一緒に使うことで更に効果的になります。

フィナステリドは、ジヒドロテストステロン（DHT生成）を防ぐことにより、毛髪を高確率で維持する働きがあるのです。

メチオニン

育毛・発毛に必要な知識として知っておきたいマメ科の植物に多く見られるアミノ酸のひとつです。毛髪を形成するタンパク質、ケラチンを組成するのに必要な18種類のアミノ酸の内のひとつにあたります。

男性型脱毛症にも有効とされています。

シスチンと同じく硫黄を含む性質から含硫アミノ酸に分類されます。

毛髪に対する含有率は1%ほどですが、私達の身体、そして毛髪の健康にも深く関係しています。

メチオニンは肝臓内に侵入した鉛・水銀・カドニウムなどの有害金属

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

類と結合して滞積した老廃物を体外へ排出してくれます。

肝臓機能を保護・改善し、代謝も高めてくれる働きがあります。

アルコールを多く飲まれる人には身体の為にも十分に摂取しておきたいアミノ酸といえます。

メチオニンを多く含む食品

果物、肉、野菜、ナッツなどに多く含まれる。特に多く含みのはマメ科の植物　ハウレンソウ、グリーンピース、ニンニク、ある種のチーズ、トウモロコシ、ピスタチオ、カシューナッツ、インゲンマメ、豆腐、テンペに豊富に見られる。肉類では鶏肉、牛肉、魚肉などほとんどのものに含まれる。

シスチン

ケラチンの特徴のひとつは他のたんぱく質にはほとんど存在しないシスチンが14%～18%と多量に含まれている事です。ケラチンが水や多くの中性溶媒、蛋白質分解酵素の影響も受けにくいのもその為ですし、その構造（ペプチド鎖）もシスチンを中心として網の目のよう

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

にジスルフィド結合（S－S結合）しています。

ケラチン

丈夫で弾力がある為、毛髪や爪、皮膚角質となり、私達の身体を紫外線や物理的な衝撃から守ってくれています。このケラチンも食事の偏りなどでアミノ酸、特にシスチンの含有量に乱れが生じる事が確認されていて、育毛にも影響があると言われています。また、これはシスチンを多く含むといわれるメデュラにも影響があるはずです。

※メデュラ

毛髪の三層構造の中で、その中心にあるのが多角形の髓細胞、メデュラです。空気を取り込んでいて細胞同士は結合性が弱く、繊維構造をなさない状態で存在しています

毛髪の三層構造中、その中心にあたる部分への影響ですから、これも、薄毛・男性型脱毛症の危険信号と考える事は出来る訳です。発毛のためなら、ケラチンのアミノ酸組成のバランスのためにも必要以上の低カロリー食は避けたほうがいいでしょう。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

摂取した食事から効率よくケラチンを合成するには新陳代謝を活発にし、新しい細胞を作らなくてはなりません。新しい細胞を作るとは、毛髪を成長させる事ですから、男性型脱毛症改善には必要なポイントです。

亜鉛（カキ、牛・豚レバー、ウナギ、牛もも肉、アーモンド、ほうれん草）**鉄**（ひじき、あさり、豚・鶏・牛レバー、小麦胚芽、ほうれん草、大豆）**ビタミンB6**（いわし、バナナ、ピスタチオ、鶏肉むね、マグロ、牛レバー）が、これを促します。

セレン

毛髪形成の主要アミノ酸、シスチンの持つ老化防止、喫煙・飲酒の悪影響軽減といった効果はシスチンがミネラル成分のセレン（セレンウム）に働きかける特性に依ります。セレンは、薄毛や育毛には無関係のように思われますが、その健康効果には注目が集まっています。

私達の細胞組織は活性酸素により傷つき、それが老化現象に繋がっている

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

きます。セレンはビタミンEと共に、高い抗酸化作用を持ち、喫煙、飲酒、ストレスなどで発生した活性酸素を除去してくれます。ガン細胞の発生にも活性酸素は大いに関わりがあるといわれ、高い抗酸化作用は健康には欠かせない要素です。

但し、セレンは大量に摂取してしまうと頭痛や吐き気といった中毒症状を起こします。

そして、脱毛を起こすといった報告もされています。健康を考えて摂ったセレンで抜け毛が増え、薄毛（男性型脱毛症）の発症や進行があっては目も当てられません。サプリメントでセレンを摂取するのなら、その摂取量をしっかりと守って服用しましょう。

セレンを多く含む食材は魚（いわし・マグロ・たら）貝類（ホタテ・牡蠣・あさり）にんにく、玄米、小麦胚芽、レバータマネギ です。

ビタミンE

ビタミンEは動脈硬化が原因で引き起こされる心疾患、脳疾患、ガンなどへの抑制作用がよく知られています。前項で紹介したセレンやシスチ

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

ン、ビタミンCなどと共に育毛にも関係する、抗酸化ネットワークとなる脂溶性ビタミンです。体内に留まっている時間が短いので、マメな摂取が必要です。

(3) シャンプー

髪に負担をかけないシャンプー

- アミノ酸系または天然成分が主体のものを選ぶ
- できる限り合成保存料を含まないもの
- 過度の香りは不要
- 弱酸性のものを選ぶ

抜け毛を減らす洗い方のポイント

- 水温は38～40度

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

- 洗う前にブラッシングして汚れを浮き上がらせる
- カルキ成分を除去するシャワーヘッドなどを使う
- お湯だけで洗髪をする
- 原液を付けず、薄めてから手にとって泡立てる
- 朝シャンはシャンプーを使わない
- ごしごし必要以上に指を押し付けない
- 指の腹でマッサージをするように洗う
- 下側から中央に向かってマッサージする
- シャンプー、リンスを使用した場合、成分を、十分にすすぐ
- リンスは頭皮には付けない

シャンプーのあとは、タオルでやさしく髪に押し付けるように水分を

拭き取り、きちんと乾かす。（ごしごしと、こすらない）

ドライヤーを髪から30cmほど離して髪の根本から手早く乾燥させる。

乾燥させる際は、上から下が基本です。

髪を生乾きのままにしておくと、雑菌が繁殖しやすくなるだけでな

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

く、頭皮から水分が蒸発してしまい、頭皮が乾燥しやすくなります。

但し、80%程度の乾燥状態がベストです。からからに乾燥させることは逆効果です。

抜け毛を減らすシャンプー方法

ブラッシングで、汚れを浮き上がらせるのですが

ブラシの形状にも気を使い、先が程度に柔らかく、頭皮に負担のないものを使う。

髪のもつれが減るので、髪の摩擦によるダメージを減らせます。

熱いお湯は、頭皮を痛めてしまうので38～40度のぬるめのお湯

で、髪と頭皮をよく濡らしてからシャンプーを手で泡立ててから髪につける。

泡立ちが悪いときは、髪が摩擦によって傷つきやすくなります。再度、シャンプーを付けて洗えば泡立ちは良くなります。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

ただし、頭皮の皮脂を取り過ぎると、身体は足りないものを補おうとするので、逆に皮脂が出すぎることもあるので様子を見て調整する。

たっぷりのお湯で、時間をかけて十分にすすぐ。

泡がなくなっても、頭皮にシャンプー成分が残っている場合があります。

そのままにしておくと、頭皮からシャンプー成分が浸透して抜け毛を引き起こす可能性があるので、注意が必要です。

シャンプー後は好みに髪だけにリンスまたはコンディショナーをつけますが、少量で十分です。

又は、使わないという選択肢もあります。私はほとんど使いません。

リンスもすすぎ残しがあると、頭皮に悪影響を与え、抜け毛の原因になる可能性があります。

ずっとシャンプーを使い続けてきているとサラサラ状態が普通に感じますが、その後に、体から頭皮保護のために皮脂成分が分泌されま

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

す。それを、さらに取るためにシャンプーを繰り返す行為が抜け毛の一因となる可能性があります。

私自身の経験からも40代後半から生え際が徐々に後退し始めました。

テレビのCMでシャンプーを使用するのが当たり前のように洗脳されていますから使わずにはいられないのは理解できますが、どうも、シャンプーの使いすぎが一因ではないかと疑念を持っています。

若いうちに洗髪の方法を認識すれば薄毛は防げるのではないのでしょうか。

私の場合、洗顔をするとしばらくして額から皮脂成分がどっと分泌されて来ます。過度な皮脂成分の除去は害はあってもいいことはありません。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

■ 第2章 ■

～習慣の変革～

(1) 食事

発毛、育毛のためによい食物とはどんなものなのでしょう。

ひじきとか牡蠣がいいとかよくいいます。

色の黒いものが古来から髪にいいと云われていますが、完全に都市伝説で学者も否定的です。

最近、ヨーグルトが腸にいいということで注目されています。ストレスの緩和に効果があるとされているものもあるようです。

逆に良くないといわれているものは

牛肉・ブタ肉類など、インスタント食品、スナック菓子、ファーストフード、油を多く含む物、油を使って調理した食物（中華料理など）炭酸飲料、糖質を多く含む飲物、缶コーヒーなどです。

量が問題なのでほどほどであれば神経質にならなくてもいいです。

しかし、糖分の過剰摂取はいずれ糖尿病を招きます。血管の状態を悪く

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

させ髪の栄養が届きにくくします。

どんなに努力しても、生活の中でマイナスが常にあることを理解して、
発毛、育毛対策を考えなければなりません。

いいことも、悪いことも総合でプラスに持っていけたらいいのです。

後はそのパーセンテージの内容です。

折角、努力して食事制限していても、タバコを吸ったりすればその努力
も報われませんね。

まず、宣言してください。

この努力の先には、「必ず、ふさふさとした頭髪をあなたは手に入れる
ことができる」と。

ここからスタートをしましょう！

ただし、ここに髪に悪影響をおよぼすかもしれない食物を食べたら必ず
それ以上に次は節制することです。

そうすれば、自ずと、そうはできなくなります。

個人差は仕方がないことです。育毛だけで生活しているわけではありませんか

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

ら。

しかし、目標は忘れずに『毎日、1回は鏡の前であなた自身に言い聞かせてください』『必ず、ふさふさとした頭髪をあなたは手に入れることができる』と。

「思考は現実化する」です。

(2) タバコなど嗜好品

これはやめることが難しいものでしょうか？

実は、私も以前は1日に2箱以上吸っていたヘビースモーカーでした。

でも、やめられました。もう20年以上になります。

家族でやめたものですから、止めざるを得ませんでした。

大家族で住んでいて、一斉に止めたのです。

一つ、方法がありますが、あなたはどう思いますか？

これしかないと思います。

- あなたが持っているタバコを今すぐ処分してください。
- 明日ではダメです。この場です。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

大抵は、明日から、1週間後、1か月後という言い訳をします。

それでは、絶対出来ません。そして、インターネットなどで喫煙者の肺の内部の写真を探してください。

ちょっと、それを見たら吸うのが怖くなります。ガンの発生率は喫煙者は3倍以上になりますね。

日本の年間死亡者100万人の3割以上がガンです。

以前にがんセンターへ見舞いに行った時、療養中の患者がタバコを吸っているのを見て複雑な気持ちになったことがあります。

開き直っているかもしれないですが、完全に目的を失っています。

タバコを止めると時間が出来ます。

吸いたくなる時、あなたはその衝動を抑えきれず外に出たり喫茶店に入ったり余分な時間を使うのではないですか。

もちろん、有意義？な時間と思うかもしれないですが、確実に時間をロスしています。

一生は29,200日（80年として）です。そして、時間の意

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

識のある年齢は30歳以降として、足腰が立って自分の意志で動ける70歳までの時間は14600日です。

30歳を迎えてその後、14,600回朝が来るとあなたは
この世にいない確率が高いのです。

それが理解出来れば、多分、禁煙できます。

毎日、タバコ代を貯金箱に入れて、そのお金で社会貢献してください。

2箱で1000円。【余談ですが、以前にカナダにスキーに行った時、タバコ1箱は1000円でした。】

$14,600 \text{ 日} \times 1,000 \text{ 円} = 14,600,000 \text{ 円}$

ベンツでも、BMWでも買える金額です。

あなたはこれだけ煙に消せますか？

ほとんど税金として徴収されています。何に使われているか分からない税金です。

成人病の半分は予防できるでしょう。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

(3) ふさふさの髪を手に入れる

ここまで色々と制限を自分に付けなければいけないのです。

そこまでしていいことがあるでしょうか？

人生、社会的に生きるということは人に出会うということです。「髪の毛がなくても平気だ」といえるのは、60歳過ぎてからではないでしょうか？ もちろん、過ぎても嫌という方はいるでしょうが。

やはり、あるべきものがあってそれを持ってお洒落もできるし、なくてもできますが、制限されますね。

若い人なら尚の事、女性にもモテたいし、対人関係をうまくしたいという欲求は誰でもあります。

なくてもいいは、あったほうがいいに決まっています。

ここを、はっきりすればどんなに苦しくてもやり遂げられるのではないのでしょうか。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

■第3章■

～実行する～

(1) 育毛剤

今から、12年ほど前に遡ります。

当時、アメリカで発毛を医学的に確認されているという

「ロゲイン」をインターネットで知りました。

当時、ハワイあたりでも話題だったようです。

ミノキシジル成分の入った大正製薬「リアップ」の

オリジナルです。

容器は、使いにくいスポイト式で確実ですが

面倒でした。

それに較べて、日本のリアップは考えて作ってありますね。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

話を戻します。

早速、アメリカから通販で取り寄せました。

初めて見る「本物のロゲイン」に興奮しました。

「これで髪の毛の悩みから解放される」と。

説明書を見ると、後頭部の薄毛には効果があると記されて

いました。「え〜!」

「そうじゃない! 前方の髪を増やしたいんだ!」と虚しい

叫びが心の中でこだましていました。

実際、このロゲインは長らく使っていました。

効果があったのは確かです。後ろ側はです。

後頭部はそれほど気になる減り方はしませんでした。

しかし、その後、変化は現れ始めました。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

全体に、髪の毛の分量が減り始めたのです。

当時、1本が3000円相当だったと記憶しています。

輸入送料もあって3本を一度に購入しています。

その内に、カーランドというジェネリック薬品が

同じページに載っているのを見つけます。

価格は半値以下だったと思います。

早速それに取り替えると、しばらくは、2,3年くらい

使っていました。

しかし、どうも、効果が薄いと感じるようになり疑問が

湧いて来ました。

べたつくのです。同じ成分のはずがです。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

成分は同じはずだが、何か違うのです。

(2) ロゲインに戻す

その後、以前のロゲインに戻して多少は安心して

使っていました。

でも、カークランドと同じく効果が感じられないのです。

結局、AGA が始まった頭皮ではただローションをつけていただけでは効果がうすいという事実でした。

何度、シャンプーしても脂は頭皮から分泌されて、洗えば洗うほど分泌されるのです。

頭皮の中では、リダクターゼが育毛を阻害してローションをふりかけても意味がない行為になってしまっています。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

皮脂分泌や毛母細胞の分裂などの促進効果があり



このテストステロンが、毛髪や皮脂にある **5 α** リダクターゼ（還元要素）により活性化 ——> **5 α -DHT**（男性ホルモンを作り出す）



この **5 α -DHT** が、髪の前になるタンパク質合成を阻害



皮脂の分泌を過剰にして毛穴を詰まらせる数々の悪影響を

与える。**5 α -DHT** の影響を受けやすいのが、

前頭部と頭頂部です。

これが最近、医学の発達でわかってきた脱毛のプロセスです。

これです。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

いくら育毛剤を付けても効果があるようには思えなくなってきたのは・・・

次はシャンプーです。

同じ、アメリカのサイトからロゲインが出ているシャンプーを

注文しました。

ボリュームが出て洗い上がりはまあまあです。

シャンプーに関しても、5、6種類くらいは試しました。

強烈な印象を持っているのは、アメリカ・インディアンが古来から

使っているという成分の入ったシャンプーです。

しばらく、使っていました。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

ある日、シャンプーの泡を頭につけたまま湯船に浸かっていました。

頭を湯船のへりにのせてリラックスしていました。

翌日、FRP製の湯船のへりにざらついた擦り傷のような

跡があるのです。

よくよく考えると、使用中のシャンプーの泡がついていた跡です。

このシャンプー、FRPを溶かすの？とゾッとしました。

JASON thin to THICK

というシャンプーです。

なぜ、名前を出したかというと、後でわかったことですが

湯船のへりについていて長年の油汚れがそのシャンプー成分で

溶けた跡だったのです。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

なので、決して髪に悪いわけではなく、油とりには最適なシャンプー

です。 「JASON さん、誤解してごめんなさい。」

それ以来、月に一度、湯船の清掃にも使っています。

最近、シャンプー成分のシリコンが問題になっています。

毛穴をつまらせる原因にもなりそうですね。

人工成分の入ったシャンプーはほぼ育毛とは逆行すると

考えてくださいね。

泡立てるための油とりの人工成分もそうです。

髪を大切にしたいのなら成分を確認しましょう。

スーパーに並んでいるほとんどがバツですね。

参考までに、私のブログでも紹介しています。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

(3)その原因は

これは私のブログからの引用です。

髪が減るもっとも多い原因の一つです。

それは、以下のようなものです。先ほどと同じものです。

大事なので2回お伝えしますね。

男性ホルモンの一種テストステロンの役目

皮脂分泌や毛母細胞の分裂などの促進効果があり



このテストステロンが、毛髪や皮脂にある **5 α** リダクターゼ（還元要素）により活性化 ――> **5 α -DHT**（男性ホルモ

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

ンを作り出し)



この **5 α -DHT** が、髪元になるタンパク質合成を阻害



皮脂の分泌を過剰にして毛穴を詰まらせるなど

数々の悪影響を与える。

5 α -DHT の影響を受けやすいのが、前頭部と頭頂部です。

これが最近、医学の発達で解明した脱毛のプロセスです。

つまり、この現象が始まるとこの段階ではシャンプー、育毛剤はもはや手遅れになります。もちろん、毛母細胞がある限りは再生は可能ですがその原因を除去しない限り何を付けても、効果が出ないのです。

実は、プロペシア【フィナステリド】を使う前に、有名なア***スに育毛体験に

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

行って来ました。

その訳は、アデランスから育毛剤のサンプルをもらって

試したところわずかに前頭部からウブ毛が出始めたからです。

であれば、ここならそのノウハウを持っているから育毛体験

に行こうと思ったわけです。

とても、親切な担当者で評価はA+です。

お決まりの、頭皮の拡大写真も取りました。

なぜか現実を見せられるとドキドキしました。

何とも、今の自分の現実を見せられるのは拷問に近いものです。

確かに、油が詰まっていそうな毛穴の状態でした。

説明はこうでした。

側頭部はこのホルモンによる影響が出にくいので禿げにくい。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

前頭部と後頭部はホルモンによる影響を受けやすい。

油脂成分の詰まった毛穴をきれいにすれば発毛の可能性はある。

1年から2年かかるのではないかな。

確かにそれなりの説得力はあります。

但し、保証はないとのことでした。

ここでの体験は強烈でした。

シャンプーは、毛穴の油脂落としのための強力な圧力の

シャワーヘッドからの水流が強力で、まるで、たわしで頭を強くこすられているようでした。大げさではないです。今ある大切な髪が抜けるのではないかと真剣に心配しました。

さらに、なぜかお湯ではなく水でした。ちょっと訝しむ事になりました。

特殊な水と云っていましたが、成分はわかりません。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

シャンプー後、髪の毛が激しい水圧でなくなっていないかと訝しみながら担当者が席を外してから、鏡をそっと覗きこみ安心しました。

幸い、頭髪は残っていたのでした。「良かった！」

でも。多少は抜けたかも？

ここでの体験は有意義でした。

育毛関連の会社の育毛方法がわかりましたから。

その時の担当者には感謝です。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

■第4章■

～暴挙に出る～

(1) プロペシア

どうも、黒髪の東洋人種は皮膚とのコントラストが明確なためどうしても悩める人が多くなるそうです。

金髪の人種は確かに禿げていても気になりにくいですね。

外国人のサッカー選手にもそんな感じの人はいますが、金髪だと気になりにくいです。

そんなこんなでア***スにも行き、その育毛手段を確認しました。

でも、よくよく考えてみると、ア***スに予約を取りその場所

に行くという行動も普通の精神状態では出来ないですね。

私自身も、今から考えると余程薄毛状態になっていて精神的にも追い込まれていたことが（禿げることへの恐怖心）わかりました。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

なので、最後の砦の「フィナステリド（プロペシア）」を試す事になったのです。

それは、最初に出てきた AGA 治療というキーワードです。

グーグルで早速検索しました。

タイピングスピードの勢いは1分で100文字は行きそうです。

【大して速くない】

すると、AGA 治療のできるお医者さんのリストがずらっと並んでしました。

初診料が18,000円で・・・ 『え～！ 高い！』

プロペシアの薬代だけで月に3万円からというのは。そして、薬だけは売りませんか。

少し高すぎませんか。場所によるのかも知れませんが。

ちょっとかかりすぎです。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

いろいろ調べていくと、

発毛を実感するには大体、半年は最低かかること。

又、「発毛の保証はしない」とどこかで聞いたセリフです。

つまり、最低、20万円かけて効果があるかどうか実験して、

ダメなら違う方法を、又、探すのです。

私は黙々と、しかし、ぶつぶつ文句を言いながらタイピングしました。

「日本の厚生労働省は薄毛のような深刻な問題を放っておくのか」

とか、「自殺まで考えている人がいる現実をどう考えているのか」など

と……。因みに日本の自殺者は一年で33,000人以上で年々増加傾向です。

気をつけたいのは、外国通販で、特に、「模造品」「ニセ薬」です。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

AGA 治療のサイトでは声高らかに「模造品」「ニセ薬」には

気を付けましょう！と警告があります。

ということは、通販で買っている人がいるわけですね。

であれば、実績のある大きな通販会社を見つけるまでだと

さらにタイピングスピードをアップさせてグーグル検索です。

そして、見つけたのです。

「プロペシア」の外国の通販ページです。

外国といっても東京に事務所がある会社です。

この医薬品は医者でしか処方出来ないのです。

ところが、個人輸入なら個人の了解さえあれば輸入して使用できる

のです。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

条件に当てはまる良心的で安心な通販会社と思われるところです。

早速、取り寄せます。

以下がその解説です。

英国製プロペシア 1箱 1mg28錠 ¥5,900

飲む育毛剤「プロペシア」。ついに日本で認可されました！とってもお得なイングランド製が登場。イングランドで製造され、トルコ向けのパッケージの商品となります。ですので、パッケージには、トルコ語で記載がされております。尚、外箱にトルコ語 Ingiltere(ENGLAND の意味)と記載されております。また、seri no はトルコ語でロット(バッチ)番号の意味で、トルコで発売されている医薬品はロット番号が Seri No と記載されています。ロット番号は製造時期工程が同時期の商品に付与されますので商品ごとに番号が異なることはございません。

※男性用の医薬品でございます。女性用ではございませんのでお気を付けてくださいませ。

と、サイトの説明がある。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

医薬品 自己責任でご使用の程をお願い申し上げます。

結構です。理解しました。

念のためもう少し詳しい説明も載せておきます。

効果効能

多くの男性脱毛症の方に効果があります。

頭部の発毛を促進させ抜毛の進行を食い止める発毛剤として注目を浴びる成分フィナステリド(商品名: プロペシア)とは、ホルモンの働きを抑制し、抜け毛を防止する薬剤です。ホルモン活性を阻害する男性型脱毛症治療薬として代表的なのが、 5α リダクターゼ (酵素)阻害薬のフィナステリド(商品名:プロペシア)です

使用方法

- 1.医師の指導、または自己責任に基づいて服用して下さい。
- 2.プロペシアは1日1錠(1mg)です。それ以上服用しても効果は変わりません。
- 3.水と一緒に飲んで下さい。食前でも食後でも、いずれでも結構です。
- 4.男性脱毛症は長期にわたってもたらされます。そのため、プロペシアの効果が現われるのに通常3ヶ月以上必要です。
- 5.当医薬品の服用継続は医師の処方に従って下さい。服用中止によって脱毛の進行が見られるかもしれません。
- 6.当医薬品の服用を取り止めるか否かが不明な場合は医師または薬剤師に相談して下さい。
- 7.一度に2錠を服用することは止めて下さい。
- 8.もし通常以上に服用してしまったら、直ちに医師にご相談、または、インターネット上で検索いただきご確認ください。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

副作用

- 1.勃起不全
- 2.性欲減退
- 3.性行為中の精子の減少

通常これらの副作用は軽度のもので、プロペシアの服用を中止した場合や医師の手当を受けた場合、これらの副作用が見られなくなる場合がほとんどです。これら以外の副作用がみられる場合もあります。医師または薬剤師に相談して下さい。

成分

フィナステリド (Finasteride) 1mg

補足

<次の人は服用しないでください。>

- (1)本剤に含まれる成分によって過剰症状を起こしたことがある人。
- (2)成人男性でない人。（特に妊産婦、授乳産婦、妊娠の可能性がある人）
- (3)重度の肝機能障害がある人。

以上がサイト上での説明でした。

注意喚起のリンク

[プロペシアの副作用に関する厚生労働省からのお知らせ](#)

もありました。これを見ても安心できます。

明快です。決心は固く注文をクリックです。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

又、成分証明の報告書も東京の事務所あてに

送られていたので信用することにしました。

約2週間後に、その医薬品は到着しました。

待ち遠しく思いました。

1日に1回、夜に服用する日課が続きます。

ほぼこれは私自身の人体実験ですね？

みなさんに代わって自分自身で実験することにした。

身体に変化がないとか、最初は気になりました。

大体、2週間くらいしてくると頭髮がサラサラし始めました。

というのも、通常なら、前夜、頭髮を2度洗いしてドライヤーで

乾かして油がない状態から、翌日の昼ころには指で頭髮の生え際を

なぞるとべっとりした油脂がついてくるのです。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

3時ころには、完全に頭皮に髪がへばりついているのがわかります。

頭皮からの皮脂分泌がへってきたのでしょうか？

日を追って、それがなくなってきたのです。

これは、効果ありだと実感しました。

今では、2日目くらいがちょうどいい皮脂加減です。

1ヶ月くらいで前頭部の髪がないところから少しずつウブ毛が出て
きました。

これは、私には効果があったと思え、さらに嬉しくなりました。

2ヶ月目から、さらに、顕著に、髪全体ボリュームが蘇って
きました。

3ヶ月目に入り最近はあまり髪のごことは気にならなくなり
ました。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

もちろん、気になるのですが、以前の恐怖心、このまま禿げて

しまうのかという不安が減って来ました。

鏡を見ても、目を背けることもなくなり逆にどれだけ生え

そろったか確認しています。

おそらく、この状態で育毛剤を使えばより効果が出るのは

確実です。

特には油物を食事制限はしていませんが、過度なものは避けています。

腸内環境も大事なことです。豆乳ヨーグルトもいい効果があるようです。

睡眠にも関わる臓器として最近は脳腸相関という言葉およく耳にしま

す。体の相関関連としてからだのバランスをより良い状態にすることが

前提になります。

良くないとされるものは避けたほうが無難ですね。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

特に、喫煙は毛細血管を緊張させることで末梢血行障害になりやすく容易に髪の毛の栄養が行きにくくなるのが想像できます。といっても禁煙だけでは毛が生えるかとそれが違うのです。血行を良くすることは前提条件です。

事実、私自身、この20年以上喫煙の習慣はありません。でも、薄毛は進行しました。

これは、タバコ以上に進行を進める何かがある証拠です。

さらに、ウィルスのような体外から入ったものは急性症状がでますが人間の体は、レセプターという器官を通じて情報伝達しているので今日やった結果が、明日でることはありません。じっくり、1週間、3週間、1ヶ月、3ヶ月、半年といった期間が必要です。但し、改善したかどうかは1週間当たりから感じる事が出来ます。

(2) 現状

今現在は、プロペシアを毎日1回服用していますが、飲むのを忘れるくらいに恐怖心はなくなりました。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

なお、プロペシアは1日1錠を絶対守りましょう。もし、不明な場合は

翌日まで飲まないこと。これは重要です。1日位飲まなくても平気です。

余分に服用しても全く効果がないどころかホルモンのバランスに偏りができて身体の分泌バランスがくずれて副作用が出る可能性がないとはいえません。

飲み忘れて、飲んだかどうか不明な時はとばしましょう！次の日に飲めばいいのです。

1日くらいとばしても大きな影響は出ません。

余分に飲むことは大きなリスクが生じます。

もし、今、あなたが壮年性脱毛症で悩んでいるなら

AGA治療をお勧めします。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

育毛剤をいくら付けても、この一連の動きを止めなければ

ほとんど効果がありません。

男性ホルモンの一種テストステロンが、

毛髪や皮脂中にある 5α リダクターゼという還元要素により活性化

されると、 5α -DHT というより強力な男性ホルモンを作り出すという

一連の動きです。

これさえまずは押さえ込めば、ほぼ、あなたの悩みは解消されます。

その方法は、

- AGA の専門医を選ぶ
- しばらく通って通販のプロペシアに変える
- 初めからイギリス製プロペシアを注文する

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

- 何もしない

最後の選択は、あり得ないですが、個人の自由です。

後は一般的な注意ですが

- タバコは毛細血管を収縮させるのでダメ【前述】
- コンビニ弁当は保存料がいっぱいでダメ【肝臓に負担】
- 水を多めにとる
- 朝起きがけにコップ一杯の常温水を飲む
- 肉は必要ですが、適量の野菜をとることを忘れずに
- 食事の最初に野菜を摂ると太りにくく血糖値にもいい
- 適度な運動をする【新陳代謝を上げる】
- 頭皮のマッサージを毎日する
- 夜更かしは避ける【早めに洗髪を済ませる】
- くよくよしないこと
- 人に優しく接する

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

直接関係はないかもしれませんが、あなたの頭脳は主語を考えず思考のすべてを実現しようとします。不安に思う気持ちはそれを脳は現実化しようとするのです。もちろん、貴方を通してです。

脳は善悪を感知しません。貴方にとって良いことも悪いことも貴方の頭の中で考えていることを実現させるために無意識下であなたに行動させます。少しコワイことですが、プラス思考で考えればすごいことが起きるのです。

これは実証済です。多くの偉大な人間はいつも頭で想像して現実化させてきたのです。だから、貴方もその力を使って行動すべきなのです。

髪を生やすだけでなく貴方が実現したい夢をかなえることができるのです。だから、決して諦めたり、落胆したりしないで下さい。目標実現のために今できることを計画的にやる。これだけです。

- 何があってもあきらめない気持ちを保つこと
- 何事も初めから否定せず、できることは何かを考える
- 願いがかない、それを想像して気持ちを楽しむ
- いつも人が喜ぶことを考える

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

貴方が実現したい夢を大きめの紙に書き出し、一番の夢を見つけて下さい。多くは、テレビで影響されたことで本当にしたいこと、夢はもっと他にあることが多いのです。本質を見つけて下さい。

髪を生やしてどうするのかです。

お金をためて実現したい夢があるのと同じで、髪の毛が欲しいのではなく、それによって何かを実現したいと思っているはずです。

- 周りにバカにされたくない
- 女性にもてたい
- かわいい彼女が欲しい
- かわいい父親になりたい
- おしゃれしたい
- まわりを見返したい

但し、紙に毛を増やしたいと書いても効果はなく無駄ですから。生やすためには「これこれこうする。」そして、1か月後、2ヶ月後にこうなっている。さらに、そうなったら、「こういう行動をする」というふう

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

に書き込んで下さい。

この方法はマーフィーの法則として紹介されているものですが、無意識下の意識を使うことで考えを自然に実行することができるのです。

(3) 食事はどうするのか？

髪の毛は意外に多くの栄養素を必要としています。

ほとんどは、アミノ酸に関わるものです。

ケラチン

ケラチンのタンパク質構成で最も特徴的なのはシスチンがほとんどを占めることです。

シスチンは全体の約16%、グルタミン酸約14%、アルギニン9.6%と続きます。それぞれのアミノ酸を含む食材は異なりますが、アミノ酸に偏る事なく、バランスが重要なことは言うまでもありません。

亜鉛や鉄も必要なのは同じです。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

亜鉛

1. カキ
2. 牛・豚レバー
3. ウナギ
4. 牛もも肉
5. アーモンド
6. ほうれん草

鉄

1. ひじき
2. あさり
3. 豚・鶏・牛レバー
4. 小麦胚芽
5. ほうれん草
6. 大豆

ビタミンB6

1. いわし
2. バナナ
3. ピスタチオ
4. 鶏肉むね
5. マグロ
6. 牛レバー

シスチン

毛髪生育の根源的なアミノ酸、そして薄毛予防、育毛発毛効果を最大限に引き出すための条件としてシスチンがあります。

サプリメントでシスチンを摂る場合に注意するところがあります。

食事からならそれほど心配はありませんが。

シスチンはビタミンC、ビタミンB1と一緒に摂るとインシュリン効果を弱めてしまうことが知られています。

インシュリンは糖尿病に関わる成分ですが、糖尿病でインシュリンを使

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

用している方は、この点は要注意です。

シスチン

1. 鶏レバー
2. 凍り豆腐
3. 大豆
4. 海苔
5. 卵
6. さんま
7. ラム肉

セレン

セレンはシスチンからの働きかけにより様々な作用があることが知られています。毛髪形成の主要アミノ酸、シスチンの主な働きとしては、傷の治癒の促進、ブドウ糖代謝などがあり、シスチンにより体内で代謝されると硫黄成分を出して他の物質と反応して解毒作用を持ち、ある一定量を摂取することで、有毒金属や喫煙、飲酒などから生じる活性酸素、また、放射線などから体を守ることができるといわれる。

シスチンは牛肉、牛乳、羊肉、小麦粉、さけなどから摂取することができます。

セレンは、直接、薄毛や育毛には無関係のようにみえますが、その間接

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

効果に注目されて、サプリメントとして認識されてきました。アルコール好き、タバコ好きなら欠かせません。

ビタミンE

ビタミンEは前述のセレンやシスチン、ビタミンCなどと共に育毛に関連する、抗酸化物質となる脂溶性ビタミンです。

動脈硬化が原因とする心臓疾患、脳疾患、ガンなどへの抑制作用がよく知られています。体内に留まる時間が比較的短いので、常時、摂取することが必要なビタミンです。

ビタミンE

1. アーモンド
2. モロヘイヤ
3. ウナギ
4. かぼちゃ
5. 小麦胚芽
6. 大豆
7. 卵

グルタミン酸

グルタミン酸は2-アミノグルタル酸の事を指す、非必須アミノ酸です。

うま味成分の調味料「味の素」として、知られています。

体内の神経伝達物質として機能している事も知られています。育毛・薄

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

毛対策以外にも身体の健康に大切なものです。最近の研究では過剰摂取は脳細胞に障害を与える恐れも指摘されている。

1. 昆布
2. 小麦粉
3. 砂糖大根
4. 砂糖きび
5. 大豆
6. 落花生
7. アーモンド
8. ごま

ロイシン

ロイシンは適量に摂取されていれば育毛効果があり体の免疫力を高めて、肝臓機能を保ちさらに充実させる効果があります。また、同時に、血糖値の安定に一役かっている作用もあります。

また、毛髪に艶を与える効果もあるといわれておりロイシンはバリン、イソロイシンと同様、炭素鎖として同じ構造をもち、これら3つを「分岐鎖アミノ酸」として、認識されています。

ロイシン、バリン、イソロイシンは、育毛に欠かせない必須アミノ酸です。

ロイシン

1. 鶏肉

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

2. レバー
3. 牛乳
4. ハム
5. チーズ

アルギニン

育毛発毛以外にも、抗酸化物質同様にアルギニンにはアンモニアの分解作用、マクロファージ（免疫細胞）の強化による免疫力向上、降圧作用、脂肪燃焼効果などの健康バランス要素に働くことに期待できます。

特にアルギニンのアンモニア分解作用は身体的に重要で有害物質のアンモニア分解は重要です。

アルギニンの慢性的不足は、脂肪肝の原因の一つになる事もあります。

アルギニンは体内で、グルタミン酸から生成されますが、それだけでは、1日の必要量を摂取することが困難とされ、毛髪の正常な発毛リズムのためにも、アルギニンは普段から積極的に摂取したいアミノ酸です。

大きく期待できる育毛発毛にも繋がります。

アルギニン

1. くるみ

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

2. ごま
3. のり
4. ピーナッツ
5. 小麦胚芽
6. マカ
7. ヒマワリの種
8. 大豆
9. キュウリ

メチオニン

メチオニンは毛髪を形成するタンパク質、ケラチンを組成するのに必要な18種類のアミノ酸の内のひとつにあたります。シスチンと同じく硫黄を含む性質から含硫アミノ酸に分類されます。

また、肝臓内に侵入した鉛・水銀・カドニウムなどの有害重金属類と積極的に結合して、同時に滞積した老廃物も排出する働きがあります。

肝臓機能を保護・改善し、代謝も高めてくれる働きがありますから、アルギニン同様、アルコール好きな人には十分に摂取する必要があるアミノ酸といえます。このメチオニンの作用は当然ながら育毛・発毛にも重要な働きがあります。

メチオニンの体内での働きとして、メチオニンには脂肪を乳化する働き

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

によって、肝臓や動脈に余分な脂肪を貯めこむことを防ぎます。これにより脂肪肝や動脈硬化、高血圧などの予防になります。

メチオニンが変換生成されるタウリンはコレステロールの分解を促進します。これは、コレステロールの低減作用として注目でき、ダイエットにも応用できる働きといえます。

肝臓を良い状態に保つことは、脂肪量の調整、動脈硬化の予防などによる血流、血管状態の正常化も期待でき、育毛発毛に関わることになります。

メチオニン

1. 海苔
2. チーズ
3. マグロ
4. 鶏肉・鶏レバー
5. 凍り豆腐
6. しらす干し
7. 卵

β-シトステロール

話題のクコの実に入っているという成分。食事で摂取されると、コレステロールより先に胆汁酸と結合して腸でのコレステロール吸収を抑え

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

る。これにより血中コレステロール値を減少させる作用を持つ。

日本でも、 β -シトステロールを含む油含有食品が、特定保健用食品として「コレステロールが高めの方に適する」などの表示が許可されている。

ヨーロッパでは良性の前立腺肥大症の治療に用いられるらしく、前立腺癌や乳癌の治療に用いられることもあるという。尚、これらの作用機序はよくわかっていない。

β -シトステロールを含むノコギリヤシ抽出物が男性型脱毛症の治療に有効であったとする米国の研究もあるが、現在のフィナステリドを成分とした育毛剤・発毛剤につながっている。

フィナステリドは、米国食品医薬品局（FDA）で認可を受けた男性型脱毛症（AGA）の治療薬です。もともと前立腺肥大の治療薬として認可され、服用者の中に抜け毛の改善を認められたことから、AGA の治療薬として研究が進められた経緯があります。

その結果、1997 年に男性型脱毛症の治療薬として FDA に認可され、日本では 2005 年に厚生労働省により承認されました。臨床試験では、フィナステリド服用者の 80%程度が 2 年前と比べて、増毛の効果や脱毛

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

防止ができた実感しています。

最近の研究で、植物由来ステロール（シトステロール、カンペステロール、スチグマステロール、シトスタノール、カンペスタノールなど）は、水、そして胆汁塩の水性溶液にはほとんど溶けず、これは植物ステロールを治療薬として使うことを困難にしているとの研究があるとのこと。

この問題はコレステロール還元剤としての使用に限定して、この問題を避ける2つの方法を見出しているとしている。

一つは、遊離ステロールおよびスタノールを菜種油でエステル化し、そのエステル化されていない低誘導体よりもさらに大きな可溶性を持つフィトステロールエステル誘導体を造る。このエステルは、高脂肪食品、のマーガリン、マヨネーズおよびサラダドレッシングで溶かして器官に吸収できる形で送れるとしている。

ということは、市販のノコギリヤシを使ったサプリメントをドレッシングのような食材と一緒に摂ることでさらに効果を上げることができる

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

わけだ。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

■ 第5章 ■

～健康診断に行く～

(1) 異常なし

フィナステリドをほぼ毎日飲んでいるのですが、ちょっとここいらで血液検査をしました。

血液中の成分分析で身体の状態を知ることができますからね。

結果は、全く異常なし。

一番心配していた肝臓のパロメーターの数値は30から20に好転していました。最近、犬としている散歩を軽いジョギングに変えました。

5分弱ごとに小刻みに休憩を取ることで、身体が負荷を感じやすくなり血流の少ない部位の血管を感知してその流れをスムーズにするバイパス血管をつくるということです。

前立腺の数値も、異常な数値はなく通常の範囲にありました。

この結果から、少なくとも私にはこのフィナステリドによる確認できる副作用はなかったといえます。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

2011年11月20日から服用を開始して、現在2012年5月初旬なので約半年になります。

なので、あまり副作用を気にすることはないことが実証されました。

但し、肝臓がもともと弱いとか、病気がある人は必ず定期的に健康診断を受けることをお勧めします。

AGA治療で、医者にかかるのは、当然、安心なわけでそれだけコストがかかります。

初診料1万円ほどかかりますが、心配な方はクリニックでの治療をお勧めします。

途中で、大丈夫な状態が続けば薬だけでも良くなるのでそれほど負担にはならないでしょう。健康はお金には換えられません。

現在の髪の毛の状況は、風がある中でもあまり髪の毛のことは気にならなくなりました。髪が乱れても全体に生えそろいつつあるので以前のように部分的に髪がへばりつくことはなくなりました。【とんでもない状態になることがある】

M字の部分にも下地は見えていますが、量的にはあまり気にならなく

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

なり、鏡で確認するのが楽しくなりました。不思議と、生え際をじっくり見ることが出来るようになるのです。以前は、自分から生え際を鏡でじっくり見ることはとても怖くて出来ませんでした。

以前のように、薄毛の不安が心の大部分を占めて禿げてしまうのではないかという恐怖心は既にありません。

必ず、髪がふさふさになる確信があります。

気持ちに余裕が出始めると、すべての物事が上手く行くようになります。

人に優しく接する事ができるようになるからではないでしょうか。

いつも薄毛のことを気にしていると余計なことを考えたりしてしまいがちです。行動も消極的になり外出しなくなり鬱状態になりかねません。

薄毛に悩んでいるみなさんにも「あの時はこんなだった」と笑って人に言える時が必ず来ますから自信を持ちましょう。

ただし薄毛対策を間違えると違う方向に行ってしまう時間とお金の無駄使いになります。まずは、現状分析です。

状態が中度～重度の時は、一人で悩まず、専門のクリニックや病院でまず何が原因か突き止めることが重要です。そこからがスタートです。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

恥ずかしがることはありません。世の中の大半の男性は髪の毛で悩んでいるのですから。ここで勇気を出さなければどこで出すのですか？

(2) ここでまとめ

状態	対策	期待できる効果
脂性【壮年性】 軽度	スカルプシャンプー 【発毛効果なし】	進行を遅らせる事が できる
脂性【壮年性】 軽度	薬用ヘア-ローション	同上【一部に発毛効果 を認める】
脂性【壮年性】 軽度～中度	サプリメント	実証されていないが 一部に効果
脂性【壮年性】 軽度～中度	ロゲイン、リアップ 【医薬品】	より積極的だがくい 止めること出来ない
脂性【壮年性】 深刻	フィナステリド 【医薬品】	根本的治療となる。
脂性【壮年性】 軽度～深刻	HSP 加温法	新陳代謝を上げて自 然治癒力に頼る

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

脂性【壮年性】	育毛サロン	それなりの効果 但
深刻		し一般的に高価すぎ

(3) 見出し



薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

■第6章■

～「食生活で髪を守る！薄毛予防に役立つ栄養素とレシピ」～

薄毛に悩む30代の男性にとって、髪健康をサポートする食事は非常に重要です。薄毛の進行を遅らせ、髪の質を向上させるためには、栄養バランスの取れた食事が不可欠です。ここでは、髪健康を守るための栄養素と、それを効果的に摂取できるレシピを5つのテーマで紹介します。

(1)タンパク質で髪を強化！：豆腐とサーモンのヘルシーサラダ

解説：髪の主要成分であるケラチンはタンパク質から作られています。

十分なタンパク質を摂取することで、髪が強く、健康的に成長します。

特に、魚介類や大豆製品は良質なタンパク源です。 **レシピ：**

- **材料：**サーモン（刺身用）、豆腐（絹）、ミックスリーフ、アボカド、レモン汁、オリーブオイル、塩、胡椒
- **手順：**
 1. サーモンと豆腐を一口大にカットし、アボカドも同様にカ

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

ットします。

2. ミックスリーフと一緒にボウルに入れ、レモン汁とオリーブオイルで和えます。
3. 塩と胡椒で味を調えて完成です。 ポイント: このサラダは、タンパク質だけでなく、オメガ3脂肪酸も豊富で、頭皮の健康にも効果的です。

(2) ビタミンAで頭皮を健やかに！:

ニンジンとほうれん草のスムージー

解説: ビタミンAは皮脂の生成を促進し、頭皮を乾燥から守ります。こ

れにより、健康な髪の成長をサポートします。 レシピ:

- 材料: ニンジン、ほうれん草、バナナ、オレンジジュース、蜂蜜
- 手順:
 1. ニンジンを小さくカットし、ほうれん草と一緒にミキサーに入れます。
 2. バナナとオレンジジュースを加えて滑らかになるまでミ

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

キシング。

3. 蜂蜜で甘さを調整して完成です。ポイント: 朝食代わり

にもなるこのスムージーで、1日のスタートを元気に切り

ましょう。

3 ビタミン C でコラーゲン生成をサポート: キウイとベリー的水果サラダ

解説: ビタミン C はコラーゲンの生成に必要で、髪のコラーゲンを強化し、抜け毛を予防します。新鮮なフルーツから簡単に摂取できます。レシピ:

- 材料: キウイ、ブルーベリー、イチゴ、ヨーグルト、ミント
- 手順:
 1. キウイとイチゴを一口大にカットし、ブルーベリーと一緒にボウルに入れます。
 2. ヨーグルトをかけて、ミントを飾り完成です。ポイント: フルーツのビタミン C で、体内の抗酸化力もアップします。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

3. ビタミンCでコラーゲン生成をサポート: キウイとベリー ーのフルーツサラダ

解説: ビタミンCはコラーゲンの生成に必要で、髪の毛の構造を強化し、抜け毛を予防します。新鮮なフルーツから簡単に摂取できます。 レシピ:

□ 材料: キウイ、ブルーベリー、イチゴ、ヨーグルト、ミント

□ 手順:

1. キウイとイチゴを一口大にカットし、ブルーベリーと一緒にボウルに入れます。

2. ヨーグルトをかけて、ミントを飾り完成です。 ポイント:
フルーツのビタミンCで、体内の抗酸化力もアップします。

4. 鉄分で髪の毛の成長を促進: レバーとほうれん草の炒め物

解説: 鉄分は酸素を髪の毛根に運ぶ役割があり、不足すると髪が弱くなりやすいです。レバーやほうれん草は鉄分が豊富です。

レシピ:

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

- 材料: 鶏レバー、ほうれん草、ニンニク、オリーブオイル、
醤油
 - 手順:
 1. レバーを一口大にカットし、オリーブオイルでニンニクと一緒に炒めます。
 2. ほうれん草を加え、醤油で味を整えて完成です。ポイント:
鉄分の吸収を助けるビタミンCを含む食品と一緒に食べると、より効果的です。
 - 5. 亜鉛で髪の再生力アップ: シーフードたっぷりの味噌汁
- 解説: 亜鉛は細胞の再生を助け、髪の成長に欠かせないミネラルです。シーフードや味噌は亜鉛を豊富に含んでいます。 レシピ:
- 材料: アサリ、エビ、わかめ、豆腐、味噌、ネギ
 - 手順:
 1. アサリとエビを鍋で茹で、出汁を取ります。
 2. 豆腐とわかめを加え、最後に味噌を溶かします。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

3. ネギを散らして完成です。ポイント：味噌は発酵食品として腸内環境を整え、髪健康にも寄与します。

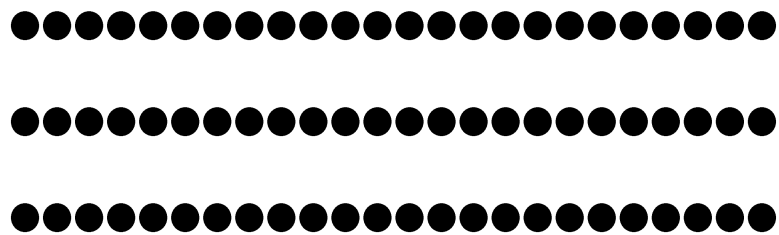
これらのレシピを取り入れることで、髪健康を内側からサポートし、薄毛予防に役立てることができます。定期的にバランスの取れた食事を心がけ、健康的な髪を育てましょう。

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

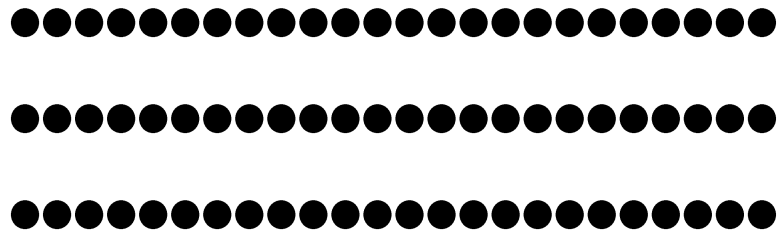
■第7章■

～サブタイトル～

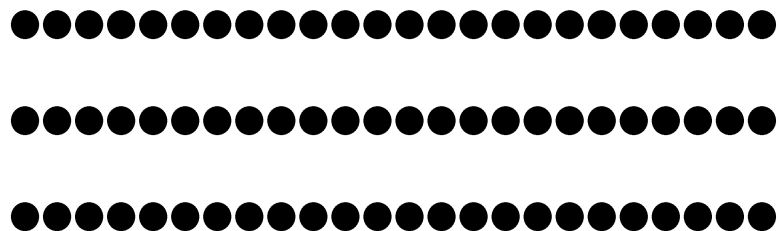
(1)見出し



(2) 見出し



(3) 見出し



薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

■ 第7章 ■

～サブタイトル～

(1)見出し

(2) 見出し

[illegible]

●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●



(3) 見出し



薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる



薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

■ 第8章 ■

～サブタイトル～

(1)見出し

[illegible]

(2) 見出し

(3) 見出し

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる



薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

■ 第9章 ■

～サブタイトル～

(1)見出し

(2) 見出し

[illegible][illegible]

(3)見出し

● ●

● ●

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる



薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

第10章

～サブタイトル～

(1)見出し

(2) 見出し

● ●

(3)見出し

薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる



薄毛の悩みは3ヶ月で解決できる

■おわりに■

作者：●●●●●

メールアドレス：●●@●●●.com

運営サイト：<http://●●●.com>

最後のごあいさつなどを入力してください。