

AGAのメカニズム

AGAのカギとなるのはDHT!



①男性ホルモン「テストステロン」が5α-リダクターゼの働きにより、さらに活性の高い「ジヒドロテストステロン (DHT)」に変換されます。

②DHTが前頭部や頭頂部の毛乳頭細胞にある男性ホルモン受容体に結合します。

③DHTの結合した受容体は脱毛因子を誘導し、毛母細胞の増殖が抑制されることにより髪の成長期が短縮し、薄毛につながっていきます。

一般的に男性ホルモンは骨や筋肉の発達を促し、髭や胸毛などを濃くする方向に働きますが、前頭部や頭頂部では逆に軟毛現象を引き起こします。

AGAのリスク要因

AGAのリスク原因は様々ですが、この検査キットでは毛髪から測定したDHT値より、リスクレベルを判定します。あくまでAGAのリスクレベルを判定するもので、AGAであるかを診断するものではありません。医師による診療を受けている場合には、医師の指導を優先して下さい。

今回毛髪から測定しているDHT値はあなたの**直近3カ月※の平均DHT値**になります。

DHT値が高いとAGAのリスクレベルが高いと言えます。

※毛髪は1か月で約1cm伸びるため、根元から3cmの毛髪は3ヵ月分に相当

AGAのリスク要因イメージ



あなたの
DHT値は

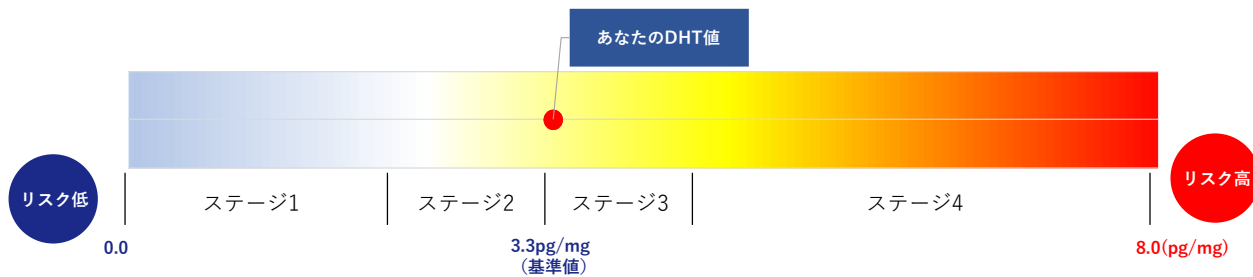
3.3 pg/mg です

あなたの
AGAリスクレベルは

ステージ2 (やや低い) です

毛髪から測定したDHT値によるAGAリスク

・当社の独自の調査・研究に基づき、リスクレベルを評価しています
・医師の診断に変わるものではありません



AGAのリスクレベルは **やや低い** です。

髪健康維持につとめていきましょう！

あなたへのアドバイス

あなたのAGAの主なリスク要因であるDHTの値は“やや低い”です。よって、DHTが原因となるAGAのリスクレベルは“やや低い”です。引き続き、髪健康維持につとめていきましょう。

ただし、DHTが少なくても薄毛や抜け毛がある場合、DHT以外の要因※も考えられます。

※AGAの要因はDHT以外にも遺伝や加齢、生活習慣などがあります。

もし、薄毛などの症状が気になる場合はクリニック（専門クリニックや皮膚科など）を受診し、医師へ相談することをおすすめします。

おすすめケア

・生活習慣の乱れや栄養バランスの偏った食生活は抜け毛の原因へとつながります。髪健康維持のために、バランスの良い食事を意識しましょう。食事で必要な栄養素の摂取が難しい場合はサプリメントを上手に取り入れることもおすすめです。

・頭皮を清潔に保つため、スカルプケアのできるシャンプーの使用や、頭皮環境を整え、今ある髪の維持および成長サポートのため、ヘアケア製品の使用もおすすめです。

AGAのタイプ別分類

AGAのよくあるタイプの3分類です。ご自身の該当するタイプはありますか。

額の生え際や頭頂部（つむじ周辺）を中心に髪が薄くなっている場合にはAGAの可能性がります。



①額の生え際から進行するタイプ(M字型)

額の両サイドの生え際が次第に後退し、正面から見たときに「M」の形に見えるタイプです。額が広がったと感じたり、剃り込み部分が深くなったと感じた場合は注意が必要です。



②頭頂部の症状が出るタイプ(O字型)

額からではなく頭頂部（つむじ周辺）が薄くなり、上から見たときに「O」字に見えるタイプです。

自分では見えない部分のため見つけにくく、人に指摘されて気づくことが多いです。



③前頭部から進行するタイプ(U字型)

生え際と頭頂部（つむじ周辺）が薄くなり、「U」字に見えるタイプです。M字型とO字型が同時に広がっていくことが多く、3パターンの中で最も深刻度の高いタイプと言われています。

AGAの主な原因

AGAの主なリスク要因は男性ホルモンの影響によるヘアサイクルの乱れと言われていますが、その他にも遺伝や年齢に加え、ストレスなどの生活習慣の乱れも関わってきます



①男性ホルモン (DHT)



②遺伝



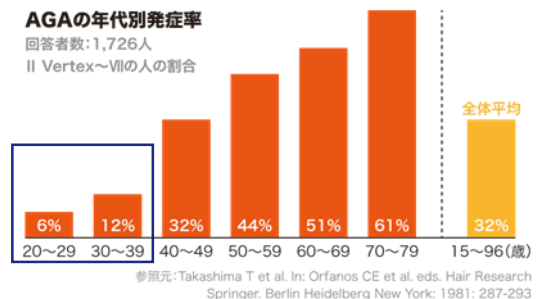
③生活習慣 (ストレス、睡眠、食生活)

日々の生活からAGAの予防や対策をしていきましょう。

AGAの年代ごとの発症率

日本人男性の3人に1人がAGAと言われています。

AGAは20~30代という若い世代でも発症します。AGAは進行性の脱毛症です。若い方はAGAの進行が速いケースも多くみられますので、気になり始めた方はできるだけ早い受診をおすすめします。



20~30代での発症が全体のおよそ2割

DHTが増える原因

喫煙

ハーバード大学が行なった研究によると、体内のDHTは喫煙によって増加し、その数値は非喫煙者よりも高くなることがわかっています。また、喫煙は血管を収縮させ頭皮の血行を悪くし、髪の毛にも悪影響を及ぼします。



ホルモンバランスの乱れ

睡眠不足やストレスなどにより、ホルモンバランスが乱れると結果的にDHTの量が増える可能性があります。

DHTを増やさないためには

食生活の見直し

DHTを抑えるのに有効な食べ物

栄養素	代表的な食材
亜鉛	 レバー  カキ  魚介類  煮干し  しじみ 等
ビタミンB6 (亜鉛の吸収に必要)	 牛肉  豚肉  鶏レバー  魚の赤身  緑黄色野菜 等
大豆食品 (イソフラボン)	 納豆  豆腐  豆乳 等
飲み物	 紅茶  緑茶 等 ※大豆食品との組み合わせがおすすめ

普段の食事から、髪の毛の成長や頭皮環境を整えるのに必要な栄養を補給しましょう。食事ですることが難しい場合はサプリメントで補うこともおすすめです。ただし、特定の食べ物をたくさん摂取することですぐに改善するわけではありません。バランスの良い食事を心がけましょう。

避けた方がよい食べ物

- ・ファストフードやインスタント食品
- ・スナック菓子や揚げ物
- ・甘いお菓子、スイーツ

糖質や脂質の摂りすぎは**皮脂の分泌が増加**し、頭皮に炎症を起こす可能性があります。また、インスタント食品に多く含まれるポリリン酸は、髪の毛の成長に必要な亜鉛の吸収を阻害させる働きがあります。日常的に食べる習慣のある方は回数や量を見直しましょう。

06

生活習慣

ストレス

過度のストレスは自律神経のバランスを乱し、血行を悪化させる要因となります。結果、髪が育つのに必要な栄養が髪の毛に行き届かなくなり、髪の毛の育成に悪影響を及ぼします。ご自身に合ったストレス解消法を見つけていきましょう。



睡眠

髪の毛の成長に関わるのが成長ホルモンです。成長ホルモンは入眠後3～4時間の間に最も多く分泌されると言われています。また、夜10時～深夜2時が睡眠のゴールデンタイムとも言われているので、夜更かしをしない生活を心がけましょう。



食生活

髪の毛の成長に必要な栄養素である亜鉛、ビタミン類、大豆食品などを積極的に摂るよう心掛けましょう。食事での摂取が難しい場合はサプリメントを上手に取り入れることもおすすめです。（過剰摂取にご注意ください。）



また、外食やコンビニ弁当が続くなどの栄養バランスの乱れは頭皮環境の悪化による抜け毛の原因になりやすいので、脂質や塩分、糖質の摂りすぎには注意しましょう。

運動

適度な運動は血行を促進し頭皮環境を健やかに保つ効果があるので、薄毛予防と育毛どちらの観点からも適度な運動を心がけましょう。



07

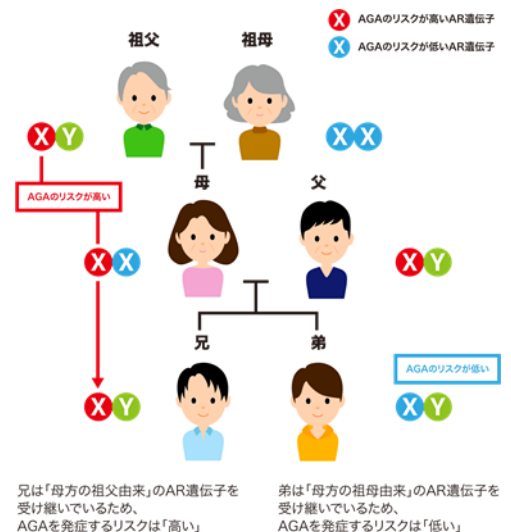
AGA と 遺伝

AGAの原因のひとつに**遺伝**があります。

これは男性ホルモン受容体の感度の高さに関する遺伝子（AR遺伝子）で男性の場合、**母親側**がもつ遺伝子によって決まります。このAR遺伝子は、X染色体上にあると言われています。性染色体は、男性がXY、女性がXXで、男性のX染色体は、必ず母親から受け継ぎます。そのため、母方の祖父母にAGAの人がいた場合、自分もAGAになるリスクが高いと言えます。

一方、女性はX染色体が2つあり、これは父母より一つずつ受け継いでいる為、1つがAGAの遺伝子でももう1つが違えばAGAの遺伝リスクは低くなります。

よって、同じ両親から生まれた兄弟でもAGAの発症リスクは異なります。



薄毛が気になってくると、ついつい隠したくなります。無理に隠そうとすると逆に、目立ってしまったり…薄毛が目立ちにくい髪型や薄毛が目立ちやすい髪形、おすすめのアイテムをご紹介します。

薄毛が目立ちにくい髪型

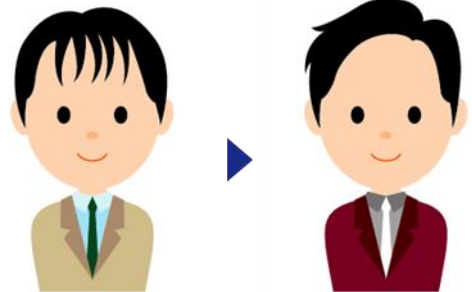
実は「短髪」の方が薄毛が目立ちづらいことも！思い切って短くすることで薄毛をカバーすると同時に、さっぱりとしたスタイルで清潔感もでて好印象を与えられます。

- ・ショートヘア
- ・ツーブロック
- ・ソフトモヒカン
- ・73分け
- ・坊主



薄毛が目立ちやすい髪型

「髪を伸ばして無理やり隠す」
髪を伸ばして無理やり隠そうとすると、毛の薄い部分を強調してしまう可能性があります。
隠すことで逆に不自然になり、悪目立ちしてしまうこともありますので注意が必要です。



おすすめのアイテム

眼鏡やヒゲでオシャレ度アップ！
アクセントとして眼鏡やヒゲなどのアイテムをうまく活用することで全体のバランスが取れ、薄毛が目立ちにくくなることに加えオシャレ感も期待できます。



顔の形や髪質に合った髪型について、理美容師さんに相談してみてもいいかもしれません。