

## Q & A による名古屋 K クリニックの薄毛治療の紹介

### 髪はいつでも生えてくる。「育毛スイッチ」を ON に！

薄毛の頭も昔のようにふさふさに。血液学の研究から偶然、薄毛の新しい治療法を発見した名古屋 K クリニック岡嶋研二院長。毛根は死なない、何歳になっても毛は生えてくるという岡嶋院長の持論は多くの薄毛患者の心を勇気づけた。従来とは違う、新しい治療を受けに毎月クリニックには 100 人を超える薄毛に悩む患者さんたちが訪れている。いったいどのようにしたら薄かった頭髮がふさふさになるのか。育毛のメカニズムと共にいろいろ教えていただいた。

### **薄毛治療は新しい時代に！**

――一人にとって髪の毛にはどのような役目があるのでしょうか。

岡嶋：髪の毛は身体のなかにある異物を排出する臓器です。薬物検査などで髪の毛を採取しますね。髪の毛は私たちが摂取したものの記録がきちんと残されている部分なのです。記録と同時に体内にあってはいけないものを体外に排出する役目をもっているのです。

――すると薄毛になるということは髪の毛という排出臓器が減るということに？

岡嶋：そうですね。体内の異物をだす役目を器官が減る＝健康を害するというデメリットのひとつになりうると思います。

――健康な成人の髪の毛の本数というのは何本なのでしょうか。

岡嶋：平均 10 万本といわれていますね。髪の毛は生えるとそのまま生え続けているということはありません。髪の毛にはヘアサイクルがあるのです。

――そのヘアサイクルはどういうものなのですか？

岡嶋：正常なヘアサイクルは 2～6 年ですね。生え始めて数年育つ成長期、抜けるための準備をする退行期、そして抜け落ちる休止期に分けられます。

――髪の毛というのは抜け落ちると再度同じ場所から生えてくるんですか？

岡嶋：もちろんです。抜けたからと心配しないでください。毛の抜け落ちた毛根では次の新しい毛母細胞が誕生し新たな成長をくりかえす準備が始まっています。ただそのサイクルが乱れ、退行期や休止期が長くなる人がいます。すると次の髪がなかなか生えてこない髪がそこに存在しない時期が長くなってしまうのです。

――サイクルが乱れて毛が生えてくる周期が狂うと元には戻らないんですか？

岡嶋：いえいえご安心を。それを治療によって元のサイクルに戻すわけです。

――先生が血液学の研究過程で発見したという髪の毛が生える新しいメカニズムに必要な物質が関係あるのですね。

岡嶋：そう。それがインスリン様成長因子-1、IGF-1 です。

――IGF-1 について教えてください。

岡嶋：IGF-1 は全身の細胞で作られている成長因子のひとつです。成長だけでなく、治癒力や免疫力も高める重要な物質です。この IGF-1 は成長ホルモンによって増えるということはこれまでの研究でわかっていました。だから思春期になると誰もが身長や体重が増えますね。髪の毛の元気度からいえばこの時期が一番、質も量もピークなのです。この IGF-1 が体内にどのくらいあるかによって頭髮の状態が決まるのです。

――IGF-1 を増やすことが育毛ということなのでしょうか

岡嶋：簡単にいえばそうです。私の新しい発見というのは、この IGF-1 を増やすためには、「知覚神経」を刺激すればよいということなのです。

――「知覚神経」への刺激ですか？

岡嶋：IGF-1 は人を成長させるために必要な物質です。生命を維持するために重要であるともいえます。この IGF-1 は人が地球上に誕生してから現代まで進化する上で、それぞれの時代の環境に身体を適応させた過程で生まれたと考えられます。病気にかかると体内の IGF-1 が増え、病気を起こす環境の要因に抵抗する力を高めてくれます。病気にかからなくても、「知覚神経」を刺激すればするほど IGF-1 はどんどん増えていきます。これを頭皮の場合で説明すると、IGF-1 を増やして、正常なヘアサイクルを維持すると髪の毛はきちんと生えてくるのです。IGF-1 は成長ホルモンによって作られますから、成長ホルモンの分泌が増える思春期にはたくさん体内に存在するということになります。この IGF-1 が頭皮の毛母細胞に作用することによってヘアサイクルの成長期を延長させたり、退行期や休止期を短縮させたりするのです。

――IGF-1 は思春期以降にも体内に十分存在するものなのですか？

岡嶋：残念ながら IGF-1 は思春期以降、減少していきます。それはすべての人で同じなのですが、やはり減少率には個人差があります。その減少率が高いほど見た目の老化が進んでいるように見えます。

――そこで薄毛になる人とならない人がでてくるわけですね。

岡嶋：そうですね。しかも簡単に薄毛といっても年齢によるものだけとはいえません。IGF-1 が作れない病気とか成長ホルモンがでない病気とかがあり、そういうときは思春期時代でも薄毛になることがあります。成長ホルモンに異常がある人は背も小さく、髪の毛も細くてすぐに折れたりします。また最近の現代社会の生活における乱れによっても影響は大きい。睡眠不足やストレスが多いとか。こうなると男性型脱毛症の発症時期が早くなることがあります。

――よく親が薄毛だから遺伝で薄いということも耳にしますが、これは本当なのでしょうか。

岡嶋：遺伝するのは男性型脱毛症の場合が多いですね。男性型脱毛症というのは男性ホルモンの代謝物で毛が抜けるというもので、母方の祖父から遺伝します。円形脱毛症の一部でも、遺伝することがあります。

—女性で薄毛に悩んでいる人もいますが？

岡嶋：女性の場合は更年期になったときに発症しやすい。体内の女性ホルモンが減ってくると、体内で相対的に男性ホルモンの働きが優位になるので、髪の毛が減ってくるというわけです。

—男性型脱毛症というのは主にどんな状態をいうのでしょうか。

岡嶋：男性型脱毛症で一番影響を受けやすい箇所が頭頂部と額の生え際です。特にトップは男性ホルモンの影響を強く受けやすい場所。側頭部と後頭部では、毛根が男性ホルモンの代謝物の影響を受けないので、比較的、髪の毛は保たれているのです。

—それは民族に関係なくですか？

岡嶋：ええ。薄毛地帯は世界共通です。

—薄毛になりはじめたと気づいたときこれは気をつけたほうが良いというアドバイスはございますか？

岡嶋：脱毛症には、いくつかの種類があります。まずは病院へ行ってきちんと診断してもらうことが大事です。脱毛症のタイプを問わず、まず重要なのは日常生活における食事ですね。ここ 10 数年健康ブームで健康によいとされるグッズや食材を多く目にする事ができますが、健康によいとされる多くのことは、IGF-1を増やし、髪の毛にとってもいいことになるのです。毎日の食事で IGF-1 を増やすような食材を日々摂取すれば、それだけで健康状態も改善できるでしょう。もちろん睡眠も十分にとりましょう。そして身体を暖めることも重要です。清潔さも保つためにも毎日入浴をきちんとする。シャワーだけより湯船に浸ること。そして適切な運動です。一般的な健康法と同じでしょう？他に喫煙者はタバコを止めましょう。お酒は少量ですとかえって身体にいいのですが飲み過ぎないこと。身近なことからはじめられたほうが良いですね。

—喫煙がよくないというのはなぜ？

岡嶋：原因はよくわかっていないのですが、喫煙者は薄毛になりやすい傾向が強く、禁煙したとたん育毛のための薬の効果もでてきますね。常識的に考えるとタバコは毛根の血流を悪くするからなのでしょう。

## 抜け毛を起こす犯人はこいつだ！

—IGF-1 が育毛にとって大事なものであることはわかりました。反対に抜け毛の原因となるものは何なのでしょう。

岡嶋：抜け毛は生理的に誰でもおこることです。先ほども述べましたが正常なヘアサイクルは2年～6年くらいです。ヘアサイクルには成長期と退行期、休止期があります。成長期とは抜けたあとの毛根にある毛母細胞から新しい毛髪が生まれ、成長していく期間をいいます。ヘアサイクルのほとんどの時期がこの成長期です。頭髮の9割はこの成長期だと思ってください。そして次に退行期。脱毛の準備のために、成長が止まるときです。毛根は収縮して、毛母細胞の分裂はほぼなくなり、毛は伸びません。成長期後の2～3週間が

この時期となります。この時期の毛髪は頭髪全体の3%です。そして休止期は毛根の毛母細胞の分裂が完全に止まります。抜け落ちるのをただ待つだけです。約3ヶ月の間にシャンプーやブラッシングで抜けていきます。この休止期の毛の頭髪の割合は10~15%なのです。頭髪は10万本ほどあるといいました。そのうち毎日25~100本くらいが抜けているのです。このヘアサイクルの中の成長期が短くなり、退行期や休止期が長くなると頭髪はどんどん薄くなりますね。これが脱毛症です。薄毛になるのは色々な原因がありますが、男性型脱毛症では、最近、そのメカニズムが解明されてきています。しかし、従来の皮膚科治療では難治とされている重症の円形脱毛症のメカニズムは、未だによくわかっていません。男性型脱毛症は遺伝しますので仕方ないと思われていた方も多いと思いますが、頭髪を少なくさせる抜け毛の犯人が見つかっています。それはDHT、ジヒドロテストステロンという活性型男性ホルモンです。男性ホルモンのテストステロンが毛根の周辺で5 $\alpha$ -リダクターゼという酵素の作用により抜け毛の元となるDHTに変化するのです。このDHTは、ヒゲや体毛は濃く太く成長させるのになぜか頭髪に関しては成長を止めてしまいます。薄毛が遺伝ではないかといわれている男性ではこの5 $\alpha$ -リダクターゼの活性が高く、DHTが多いのだと考えられています。

――まさに薄毛の天敵！ということですね。

岡嶋：この5 $\alpha$ -リダクターゼの動きを弱めることが薄毛治療だとして今世界的に使われているのがフィナステリドで、日本でも男性型脱毛症の治療薬として使われています。確かにフィナステリドは5 $\alpha$ -リダクターゼの活性を弱め、DHTを大量に作らせないようにします。しかしそれは抜け毛を減らす程度の効果が主で、発毛を促進させるほどの十分な効果はありません。薄毛の人の願いは現状維持ではなく、薄毛になる前の状態に戻ることだと私は思います。DHTは育毛に大事なIGF-1を体内で減らします。ですから、フィナステリドで、IGF-1を正常にするだけでは、減ってしまった髪の毛をすぐに増やすことはできません。思春期がピークとなるIGF-1、そして成人後、どんどん増えてくるDHT。誰が考えても頭髪ゾーンでは何が起こってくるのかおわかりになりますね。重症の円形脱毛症でも、毛根で起こっている炎症で、IGF-1が減少するのでしょうか。このように、薄毛になるということは身体からの「IGF-1が不足してるよ」という警告でもあるのです。

## 唐辛子と豆腐が育毛を促進させる

――IGF-1を増やすような食材というのは多いのでしょうか？

岡嶋：たくさんありますよ。なかでも唐辛子と豆腐のコンビがベストだと思います。

――豆腐と唐辛子ですか？

岡嶋：唐辛子に含まれているカプサイシンと豆腐に含まれているイソフラボンが相乗的に作用してIGF-1の生産を促し、頭皮で育毛を促進するのです。今までの薄毛の研究でIGF-1が重要だとは知られていたのですが、それを確実に、かつ安全に増やす方法を誰も知りませんでした。私の研究で、IGF-1を増やすには知覚神経からCGRPという物質を放出させればよいということがわかったとき、薄毛治療が進化したのです。

ーCGRPとは？

岡嶋：CGRPとはカルシトニン遺伝子関連ペプチドのことで、知覚神経に含まれています。このCGRPはIGF-1を増やす作用をもっているのです。そしてCGRPは大豆のもつイソフラボンを摂取することで増えます。CGRPによって作られるIGF-1は女性ホルモンと同じ作用をもっているため、イソフラボンは、女性ホルモン様作用を発揮するのです。

ーだから女性の更年期には、イソフラボンが必要といわれているんですね。

岡嶋：そうです。イソフラボンを体内にとり入れ、全身のCGRPを増やし、唐辛子のカプサイシンが胃のなかで知覚神経を刺激し、その刺激情報が毛根を含んだ全身の組織に行き渡ります。すると毛根周辺の知覚神経は大量のCGRPを放出し、IGF-1が著明に増えていくというわけです。このようなメカニズムで、体内でIGF-1が増えると育毛も促進されますが健康状態も改善されてくるのです。

ー大豆イソフラボンが持つ作用をもう少し詳しく教えてください。

岡嶋：カプサイシンは体内で知覚神経を刺激し、CGRPを放出させ、IGF-1を増やします。前に述べたように、このとき重要なポイントとなるのが大豆のもつイソフラボンなのです。カプサイシンがいいなら唐辛子だけ摂取すればいいのではないかと考えている人もいるでしょう。しかしそうすると知覚神経内にあるCGRPは放出され続け、どんどん減少していきます。CGRPが知覚神経の中で不足してしまうと、どれだけカプサイシンを摂取してもCGRPが放出されることはなく、CGRPが消えたらIGF-1が増えることはありません。このCGRPを増やすように働く物質がイソフラボンなのです。このような理由でカプサイシンとイソフラボンを同時摂取することが効率よくIGF-1を増加させ、結果として健康な育毛サイクルができあがるというわけです。

ーまさに唐辛子と豆腐は黄金コンビですね。

岡嶋：そのとおり。だから私も常に「マイ唐辛子」を携帯しております。朝昼夜、外出先の食事でも一振りします。私が行った育毛研究で患者さんに1日あたりカプサイシンを6mg、イソフラボンを75mgという量をとっていただきました。すると5か月で約65%の方に明らかに育毛の効果が見られたのです。6mgというと唐辛子ティースプーン2杯。イソフラボンの量はお豆腐半丁分。なんてことのない量でしょう。外出先でも「マイ唐辛子」で大豆製品にサッとふりかけるだけでいい。大豆製品がなくてもどんなおかずやスープに少量加えるだけで体内のIGF-1は確実に増えるはずですよ。たったこれだけで育毛ができる。毛根の目を覚まさせる簡単な育毛スイッチというわけです。

ー唐辛子を摂取ということで、健康上のトラブルはないのでしょうか。刺激が強すぎて、内蔵、特に胃とかが荒れないんですか？

岡嶋：それはまったく逆ですよ。唐辛子を食べて胃が熱くなったり痛くなったりすることはありますが、実は胃は全く荒れていないのです。反対に胃の粘膜が綺麗になっています。唐辛子で胃の炎症が治まったという報告もあるくらいです。

ーすると薬局などで販売されているサプリメントで唐辛子入りというのを目にしますが、ああいうものを取り入れるというのにも入っていますが、ああいうのを摂取することもIGF-1を増やすことになるのでしょうか。

ーこれまで売られていた唐辛子エキス入りなどと表示されたサプリメントには、十分な量のカプサイシンは入っていません。私が開発したカプサイシンのサプリメントには、効果を発揮するだけの十分な量のカプサイシンが入っています。このようなサプリメントの摂取は、胃にとってもいいことです。カプサイシンで IGF-1 を増やし、細い動脈を拡張させ、血液循環を良くする作用もあります。頭皮の循環も良くなるので、毛乳頭細胞や毛母細胞の働きを良くする以外に、これらの細胞へ送られる酵素や栄養の量が増え、毛髪の成長も著しくなります。薄毛の人の頭皮って実は温度（皮膚温）が低いといわれています。そのため色合いもどこか青白い。反対に健康な人の頭皮は赤みのあるピンク色をしているのです。鏡で自分の頭をチェックしてみてください。あなたの頭皮の色は何色ですか？

名古屋 K クリニックでは、これらのサプリメントと副作用なく IGF-1 を増やす薬を使って新しい脱毛症治療を行います。これまでの治療で育毛効果がなかった方々にも治療効果が期待できます。