



毛、鼻の周りの毛穴には、誰でもあるバイキンが棲んでいます。これはカビ菌の一種です。いるだけなら悪さはしないのですが、これが増えてしまうと、赤くなったりかゆくなったりとトラブルを起こします。さらにバイキンたちの活動が増してフンをする、それが白いパラパラとなって現れます。黒い服を着た時に肩に落ちる白いパラパラ、あれらのことです。それが、頭皮の乾燥からだと思ひ込み、頭皮の保湿をしようと書いてあるシャンプーや、トリートメントなどを試す方が多いのです。

しかし原因がバイキンであり、菌対策を行っているわけではないので、それでは白いパラパラは減りません。むしろバイキン

にエサを与えてしまっている状態になった場合は、悪化してしまいます。特に生え際ではこれが顕著にみられます。菌が原因なので、この菌を減らす作戦をとることが大切になります。

健康保険適応にて、その菌を減らす薬がありますので、そのローションタイプを使って、髪の毛の生えている塗りにくいところにもアプローチすることが必要です。また、これだけではすでに起きてしまった赤みなどの炎症のサインを消すことまではできませんので、それに対するお薬が追加で必要です。こちらもローションタイプでの処方が可能です。

しかしながら、髪の毛の長い方は特に、頭皮に薬を塗るのって大変なんですよね、直接見えるところでもないからです。そこで私の夢が一つありまして、それは頭皮のかゆみとパラパラを解決させる市販のシャンプーをつくることです。既に世の中にそれをうたうシャンプーは存在するのですが、それを使ってもまだなお解決しない方がいらっしやるのもまた事実で、あらゆる肌タイプの方々が選ぶことのできるシャンプーをつくるのが密かな夢であります。市販なら病院に通わずに購入できますので、



お手間もその分減るはずですが、話が逸れてしまいました。薬で解消するほか、日常からできることを紹介します。

そもそも菌が増えてしまった原因とはなんでしょうか？ 最も多いのはストレス・睡眠不足だといわれています。日本は世界でも有数の睡眠不足大国です。そしてそれはストレスに直結しますし、学校・仕事・家庭などにおいてストレスがあることで不眠になっている方々も多いですね。

ストレス・睡眠不足といった日本全体で抱えるレベルの課題は、そうそう簡単に解決できることではございませんので、だからこそこれらが原因の疾患は繰り返しやす

いのだと思います。頭のかゆみ・白いパラパラを経験したことがある方は、きっと一回や二回では済んでいませんよね。

また、他に考えられる原因は、ビタミンB不足です。つまり野菜不足ですね。焼肉料理など、肉類が多い食事のあとに特にかゆみを感じた場合には、次回からお野菜を意識して召し上がってください。食事関係なら、他にもコーヒーを中心としたカフェインのとりすぎは原因としてあげられますが、コーヒーを飲むことがリラックス時間としていたり、まずは睡眠時間を少しでも多くとれると良いと思います。

またこの疾患はバイキンが起こしたものですから、枕カバーなど寝具の清潔性を保つことも大切です。