

# 気になるフケの正体を知ろう！

## ～なんとかしたいフケ対策～

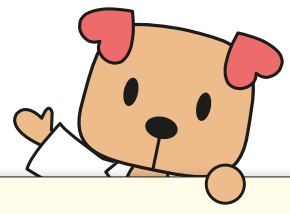
監修 千葉県医師会 若林 優子 医師



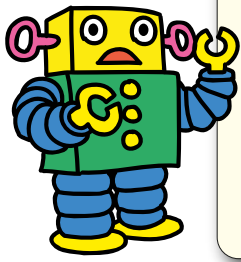
毎日きちんと洗っているはずなのに、なんだかフケが目立つ…。秋冬用の制服や黒や紺色などの洋服が多くなるこれからの季節は、肩に落ちたフケが特に気になってきます。

「毎日洗っているのに、フケがある何だか不潔にみえてしまつ」と悩まれている方もいらつしやるでしょう。

今号の解説を、ぜひご参考になさってください。



フケって  
なにものなの？



フケというのは、新陳代謝によって頭皮の角質層がはがれ落ちたもので、いわば頭皮のアカのようなものです。これは誰でもあるもので、通常は小さくて目立つことはありません。

しかし、頭皮になんらかのトラブルがあると、フケがたくさん増えてしまい、肩にも落ちて目立ってしまいます。

増えたフケのタイプは、大きく分けて「**乾性フケ**」と「**脂性フケ**」の2種類に分類されます。それぞれを詳しくみてみましょう。

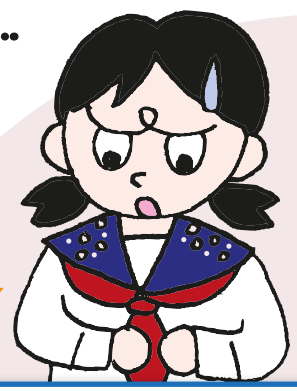


ひかくてき  
女子に多い



### 乾性フケ .....

- 細かいフケや薄っぺらい形をしている
- パラパラしている
- 肩に落ちている
- 成長期の子どもに多い



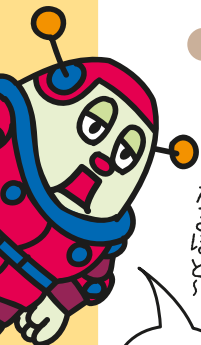
乾性フケの原因は、頭皮の乾燥です。また、アトピー性皮膚炎などの病気や元々の体質、髪の毛の洗い方などにより、頭皮環境が悪くなって起こる場合もあります。

また、マナボット世代に多い「ホルモンバランスの乱れ」により、乾燥が起こることもあります。



## 脂性フケ .....

- 不規則なカタマリになっていて、大きい
- 湿り気がある
- べとべとしている
- 髪の毛の根元についている
- 頭皮が脂っぽい



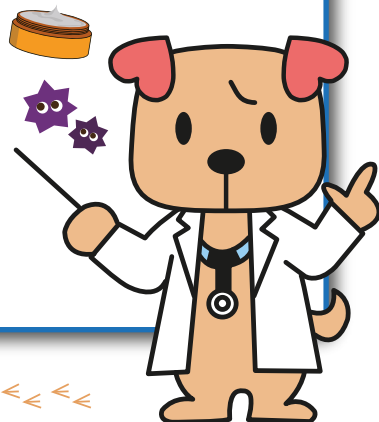
なのほび〜

同じフケでも  
いろいろな  
原因が  
あるんだね!

脂性フケの原因は、髪を洗わずに寝てしまう（ヘア剤を落とさずに寝る）ことや、ビタミンB群不足、マラセチア菌が増えてしまうことなどが考えられています。

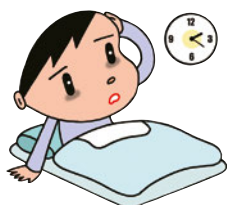
マラセチア菌とは、誰にでもいつもいるカビの一種で、健康なときは何もみませんが、頭皮にトラブルが起きるとたくさん増え、結果としてフケが多く出ます。

また、乾性フケと同じように「ホルモンバランスの乱れ」が原因の場合もあります。



## 意外と知られていないこんなこと

洗浄力の強いシャンプー剤が頭皮に必要な油分まで奪って頭皮が乾燥してしまうことや、ストレスや睡眠不足といった日常生活に原因がある場合もあります。



.....  
フケかと思っていたら、  
**頭じらみ**だったということもあります。  
(白くて虫の卵がフケのように見える)





# こんな方法を試して皮膚環境を整えてみよう！

頭皮に優しい成分の  
シャンプー剤を  
使しましょう！



- 低刺激性シャンプー
- ミコナゾール硝酸塩配合シャンプー  
(頭皮のカビを抑える成分配合)

## 正しい方法で洗いましょう！

### ① めるま湯で十分に頭皮を洗う。

頭皮に湯を含ませるだけではなく、めるま湯で洗う要領です。炎症が起きているとき(フケやかゆみなどのトラブルがあるとき)は、特にやさしく洗う。



### ② シャンプー剤を手のひらで泡立て、泡で洗う。

決して爪を立てずに、頭皮を洗う場合には指の腹でやさしくマッサージする。



### ③ シャンプー剤が残らないように、しっかりすすぐ。

(シャンプー剤を残さないように、念入りに、しっかりすすぐことが大切です)



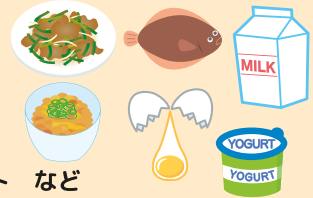
## バランスの良い食事を心がけよう！



特にビタミンB2が不足すると、肌荒れや髪のトラブルの原因になりますので気をつけてください。

### ビタミンB2が多く含まれる食材

- レバー
- カレイ
- 牛乳
- 納豆
- 卵
- ヨーグルト など



## 十分な睡眠をとりましょう！



質の良い睡眠がとれるように、早寝早起きを心がけてください。

## ⚠ 環境を変えても良くならないときは？

睡眠や食事、洗い方などを 変えて様子をもても、症状が良くならないときは他の病気 かもしれませんので、病院へ 行きましょう。



## 保護者のみなさまへ

シャンプー剤を変えて、規則正しい生活をしていてもフケが改善しないときは、皮膚科を受診してください。「フケやかゆみで受診していいの?」というご質問を頂戴しますが、別の病気がかかっていることがありますので、ご心配な方は一度受診して、病気かどうかを確認なさってください。

フケを伴う疾患: アトピー性皮膚炎・脂漏性皮膚炎・尋常性乾癬・接触性皮膚炎・頭部白癬(しらくも)など

## お便り募集

このコーナーで取り上げてほしいこと、病気や身体のことなどで聞いてみたいことがあったらお手紙をくださいね。封書かハガキでお寄せください。詳細は、医師会インフォメーションをご覧ください。

※個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは、(公社)千葉県医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。

