

はじめに

あなたは抜け毛を減らしたいのですか？

あなたは抜け毛を減らしたいのでしょうか？ それとも髪の毛を増やしたいのでしょうか？

「抜け毛を減らして髪の毛を増やしたい（生やしたい）」とおっしゃる方はとても多いです。実は抜け毛を減らすだけなら、一般的な常識に沿ったケアを続ければ、とても簡単にできます。

でも、抜け毛は減るでしょうが、次に生え替わってくる毛の本数も減っていきます。それでは困りますよね。「毛を無くしたくない」「少しでも毛を増やしたい」と思っている本を手にとったはずです。

毛を無くさないために、そして毛を増やし薄毛を治すために必要なことは何だとお

考えでしょうか？ 次の4つが大事なこと・必要なことだとお考えなら、このままいくと、あなたの髪の毛は危ういです。

- ①頭皮と毛穴に詰まっている脂（皮脂）と汚れを取り清潔にすれば髪は増える
- ②抜け毛を減らせれば髪は増える
- ③発毛させれば髪は増える
- ④効果のある育毛剤があれば髪は増える

ご相談者が考えることは同じ

ご相談くださる方々のお話をお聞きますと、毛に不安を抱えるようになった当初は、ほぼすべてのご相談者が「この4つに沿ったケアに取り組むのが効果的だと思っていた」とおっしゃいます。

一般的な常識としても、この4つが育毛に必要なことだと言われています。私もこの仕事を始めるまでは、この4つが大切なことだと思っていました。現

在では、これらに「医学的根拠・科学的根拠に基づいたエビデンスが確立されていることが重要」ということが加えられています。

たぶん、磯野家の波平さんも、若い時から右記のことが当たり前だと思ってケアに励んでいたはずです。ちなみに、波平さんの抜け毛は毎日ゼロに近いです。抜け毛を減らしたければ、波平さんのようになればよいのです。

事実是一般常識とは正反対

ところが、育毛相談の現場で仕事を始めて分かった事実は正反対だったのです。一般的に**効果的と言われている先ほどの4つに取り組んで失敗している人ばかり**でした。現在では、エビデンスが確立されていると言われている薬を使ったご相談者も多くなり、諦めている人が増えているように感じます。

波平さんも、もしこれら4つの常識が間違っていると分かって、正反対のケアに取り組んでいれば、年を重ねてもフサフサの髪の毛でいられたかもしれません。

相談室での事実と現実

申し遅れました。私は、埼玉県さいたま市で育毛相談室を運営しています山田と申します。

これら4つの常識がおかしいと感じたのは、育毛を仕事にしようと考えた2000年ごろです。当時、ご相談メールをくださった方々が採っていた方法がこの4つだったからです。その上、頭皮に異常を訴えている方が多かったのです。

相談内容を読んで、「良いと言われることをやっているのに上手くいかないって、一般的に言われている常識がおかしいんじゃないか？」と思い始めたのです。そんな疑問があったので、その後も経過をお聞きしました。ご相談者の方々のお返事から分かったのが、4つの常識では**頭皮を痛めて毛を無くす可能性がとても高い**ということでした。2005年からは、直接お会いしてご相談を承り始めましたが、ご相談者のほとんどが、4つの常識に沿ってケアに取り組み失敗していました。

素人だったから・現場にいるから

私はまったくの素人からこの業界に入り、仕事として15年現場で取り組んできました。素人だったから4つの常識を始め、理美容業界・育毛業界・医療の世界で言われていることに疑問に感じるが多かったのだと思います。

まったくの別業界から見ると、その業界のおかしなところがよく見えると言います。私の場合もまったくの別業界から入ってきましたから、育毛業界や理美容業界で言われている常識的なことをおかしいと感じることができたのだと思います。

●専門家らしい人はたくさんいる

あなたの周りに理美容師は何人いらっしゃるでしょう？ 理美容店は何店舗？ エステ店は何店舗？ ドラッグストアは何店舗？ ドラッグストアに行けば薬剤師さんも在籍していて、シャンプーや育毛剤等のヘアケア製品はどれだけ販売されているでしょう？

2005年からは病院でも薬が処方されるようになりました。美容や医薬品・皮膚の専門家と言われる人・店・商品・薬があるのに薄毛人口は減っていません。反対に増えていると言っても良いでしょう。2005年くらいからは女性と若年の男性の薄毛でお悩みの方からのご相談が増えてきたのが特徴です。

●育毛相談の事実と現実から

私は理美容業界や育毛業界・医療の世界との利害関係ありませんし、しがらみも無かった素人だったからこそ、現場で起こっている事実と現実を何の先入観も持たずに、素直に見てそのまま情報として発信してきました。「おかしいものはおかしい。違うことは違う」と。

そんな現場の事実と現実から分かった**一般的に信じられていることの問題点と薬に頼らない解決法**を、以降に詳しく書いていきますので、あなたの髪の毛の成長にお役立てくださればこんな嬉しいことはありません。ちゃんと取り組んでいただければ心身の健康にも役立つはずなので、一挙両得な解決法です。

初期のころなら8割の方に効果がある

髪の毛の問題は、初期であればあるほど改善しやすく改善率も高いです。時間が経過すればするほど改善するのも時間と手間暇がかかり、改善できることにも限度が出てきます。以下に記述する解決法も、**初期のころにちゃんと取り組んでくださるとほぼ8割前後（男性7割前後・女性9割以上）の方に効果が望めます。**

初期のころとは、「あれ、毛が少しおかしい。シャンプーを変えようか」と思ったり育毛剤を検討したり、毛の将来に不安を覚え始めるころです。このころにちゃんと淡々と1年2年と取り組んでくだされば、毛に元気が出てきて不安は無くなっていくでしょう。

4つの常識に取り組んだ後や薬を飲んだり育毛剤を使ったりして色んなことに取り組んだ後ですと、時間がかかる上になかなか上向きません。でも、全身の隅々まで血が巡っていて心身共に元気で余裕がある状態（**血余**）になれば、頭皮のケアのやり方次第では、ある程度の効果は望めるので決して諦めないでください。

この本では、第1章では薄毛や髪の毛について、第2章では薄毛になりやすい人について、第3章では薄毛になりやすい環境や習慣について。第4章では前3つの章を元に薄毛を治す方法について、第5章では実際にケアに取り組んだご相談者について、第6章では特徴的なご相談者について、を主に記述しています。

すべて事実と現実を元に書いていますが、今までの常識や先入観・固定観念にとらわれている人にとっては理解できない・納得できないことが出てくるかもしれません。そんな時は、今持っていらいっしやる常識や先入観・固定観念をすべて真っ白にした上で再度読んでいただければと思います。

目次

はじめに

第1章…常識は非常識

1. 髪の毛はすべて過去のもの……………16
2. 薄毛と脱毛症はまったく違う……………18
3. 医学の世界ではどうみているか……………24
4. 皮脂は必要だから分泌されている・毛穴は詰まらない……………26
5. 毛は抜けて生まれ替わるから総本数を維持できる……………29
6. 発毛させるは頭皮に無理強いすること……………35
7. マッサージはやり方を間違えると毛を無くす……………37
8. 髪の毛はあなたそのもの……………39
9. 大きな4つの勘違い……………41

第2章…ご自分のことを分かっていますか？

1. 皮脂が多い人・少ない人……………48
2. 頭皮が硬い人・柔らかい人……………53
3. 髪の毛を育てる力が強い人・弱い人……………55
4. アレルギー体質の人は要注意……………58
5. 貧血・低血圧・生理不順……………61
6. 低体温？ あなたの平熱は何度ですか？……………63
7. 胃腸が弱くないですか？……………65
8. 呼吸が浅くないですか？……………66
9. 年齢を重ねると誰でも衰える……………69
10. 加齢やホルモンバランスが本当の原因か？……………71
11. 妊娠・出産……………73

第3章…薄毛の原因は普段の生活に隠れている

1. 薬を使う前に、やるべきことがある……………76

2.	毎日のヘアケアが問題	78
3.	朝シャンと交感神経・副交感神経	88
4.	定期的なカラーやパーマが問題	89
5.	コンビニ化した食習慣が問題	93
6.	ダイエットは間違えると髪の毛を無くす	97
7.	白砂糖の多い食習慣が問題	98
8.	動かない・歩かない習慣が問題	100
9.	ストレスを解消する習慣を持っていないのが問題	102
10.	空調の効いている環境が問題	105
11.	頭皮・心・体に余裕がなくなると薄毛（ハゲ）になる！	107

第4章…頭皮・心・体に余裕があれば髪は増える

『血余（けつよ）のための育毛法』

1.	主役は「あなた」自身	116
2.	余裕がない状態とは？	118
3.	心と体が基礎、頭皮は土台	121

4.	心と体の余裕のための習慣	123
5.	頭皮に余裕がでるヘアケア習慣	143
6.	マッサージはどうする？	154
7.	まず忠実に実践してみる	158

第5章…髪は増える！ 『まず3つに絞って考える』

1.	改善した方々の事例	162
●	男性44歳Oさんの場合	163
●	男性45歳Kさんの場合	167
●	男性37歳Tさんの場合	171
●	女性32歳Sさんの場合	175
●	女性34歳Rさんの場合	179
●	女性48歳Nさんの場合	183
2.	あなたの薄毛を改善するために生かすコツ	187
3.	目的を理解していますか？	191

第6章…髪を無くす落とし穴

1. ご相談者の現実

- 抜け毛を減らして髪のを無くした男性……………196
- 抜け毛を数えて3年と10年の女性たち……………197
- フィナステリドを4年飲んで髪のを無くした男性……………199
- ミノキシジルを頭皮に使ってポロポロの頭皮にした男性……………201
- ミノキシジルタブレットを飲んで退職を余儀なくされた女性……………202
- ヘッドスパで頭皮を痛めてしまった女性……………204
- 育毛サロンを5社渡り歩いた男性……………206
- ダイエットで毛を無くした女性……………208
- ダイエットで育毛効果を台無しにした男性……………210

おわりに

第1章 常識は非常識