

2月23日は“妊婦さんの日”

産後抜け毛は治療できる！悩まず前向きな日々を送れるように！

産後抜け毛にお悩みのママ代表 高橋真麻さんとドクターによるトークセッション

クレージュ東京エイジングケアクリニック 産後抜け毛外来トークイベント

女性の頭髪治療を行うクレージュ東京 エイジングケアクリニック(場所:東京都千代田区有楽町 院長:浜中聡子)は、2022年5月に開設した「産後抜け毛外来」をより多くの女性に知ってもらうべく、フリーアナウンサーの高橋真麻さんと浜中院長による「産後抜け毛に関するトークセッションイベント」を同クリニックで実施いたしました。第一子・第二子ともに出産後に産後抜け毛(分娩後脱毛)に悩んだ経験を持つ高橋さんは、ご自身の経験談を支えながら、ドクターとのトークを展開しました。



■ イベント登壇者について



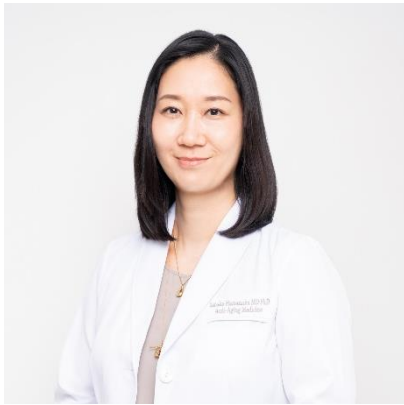
高橋真麻さん フリーアナウンサー・1981年生まれ

2004年にフジテレビジョンアナウンス室に入社し、アナウンサーとして報道やバラエティ番組まで幅広く活躍。

2013年の退社後は、フリーアナウンサーとして多数のレギュラー番組を持つ。父は俳優の高橋英樹さんと、仲よし親子としても知られる。趣味は歌を歌うこと、料理、旅行、演劇鑑賞。

私生活では2018年に結婚。2020年に第一子、2022年11月に第二子を出産し、いずれも出産後に産後抜け毛を経験。

二児の母、そして働くママとして、育児と仕事を両立する日々を送っている。



浜中聡子 医師

クレーージュ東京 エイジングケアクリニック 院長

医学博士。クレーージュ エイジングケアクリニック総院長。

国際アンチエイジング医学会(WOSSAM)専門医、米国抗加齢医学会(A4M)専門医、
米国先端医療学会(ACAM)専門医などの資格を取得。

発毛治療を中心とした頭髮に関する悩み(抜け毛・薄毛・産後抜け毛・後遺症による抜け毛・白髪など)や、更年期・女性ホルモンなどを専門としている。女性が抱える悩みに寄り添い、精神と身体の両面からケアする懇切丁寧な診療で多くの女性から高い支持を得る。

■今まさに感じているのが産後の抜け毛

浜中先生：女性で薄毛に悩む患者様は10代～90代まで様々な方がいらっしゃいます。中でも加齢変化に伴う、薄毛、抜け毛に悩む40代～60代はボリュームゾーンです。また、ここ数年はコロナ後遺症による脱毛や産後脱毛も増えています。

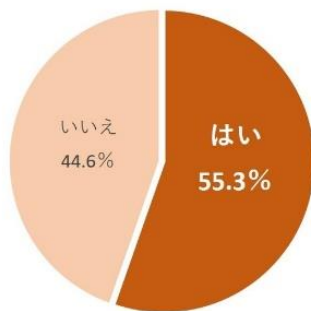
真麻さん：私も年を重ねるごとに髪が細くなります。そして、今まさに感じているのが産後の抜け毛です。

■出産を経験した女性の約半数が産後抜け毛を経験！

さらに、そのうち半数の女性が「半年以上、髪のボリュームが元に戻らない」

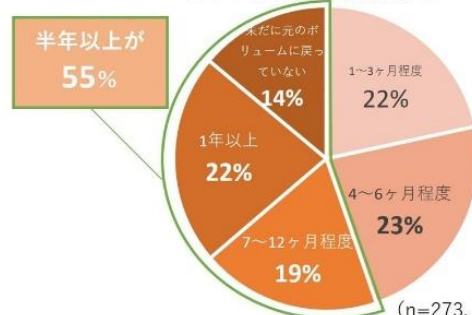
クレーージュ東京が調査したところ、以下のような結果が出ました。

①出産後、「抜け毛」が起きましたか？



(n=493、調査期間2022年1月27日～31日)

②(①で産後に髪が抜けたと答えた方にお聞きします)
髪の毛が「抜け始めてから」元のボリュームに戻るまで、
どのくらいかかりましたか？



(n=273、調査期間2022年1月27日～31日)

特にこの時期は、4月からの育休明け職場復帰を控え「髪のボリュームが元に戻らない産後抜け毛をどうにかしたい！」と駆け込む方も多い時期です。

■産後抜け毛はどうして起こるの？

浜中先生：(ホルモンの影響を受けて)産後2～3か月で産後脱毛の症状が出ます。出産年齢も高まっていますし、不妊治療を経て多胎妊娠する方もいらっしゃいますので、産後抜け毛の症状を感じている人は増えているのではないのでしょうか。産後抜け毛は1年から1年半で治りますが、髪が生えそろうことを考えると想像している以上に長丁場になります。近年は、職場復帰前に受診される方も多くなっています。



真麻さん：私は昨年 11 月に出産したばかり。第一子と第二子のどちらの出産後も髪の毛が抜けました。第一子のときは出産後から一か月をピークに抜け毛が結構続き、お風呂でホラーなくらい毛が抜けていました。もう自分でも笑っちゃいました(笑)。産後 2~3 か月はお宮参りなど人に会う機会が多いので、つらかったです。第二子のときは、出産前から抜けてきたんです！前回のことがあったから、産後抜け毛が起きるとわかっていたので「抜け毛がきたな」という印象でしたが、写真撮影どころより、家の床に落ちた抜け毛をお掃除するのが大変でした。

(写真)高橋真麻さん「産後抜け毛」に悩まれていた当時の写真

■ クレアージュの「産後抜け毛外来」を受診

真麻さん：自分の頭皮の状態が分かりました。私の場合はもう授乳をしていないので、先生と相談し、産後抜け毛外来用の育毛剤ではなく、発毛剤の外用薬(塗り薬)タイプとサプリメントを使って治療をスタートしてみることになりました。体感的には早く回復している気がします。

普段、お仕事のときはメイクさんに生え際を茶色く塗っていますが、今日は茶色く塗らずに参加しています。



浜中先生：産後抜け毛が起こっている期間、まだ授乳中の方が多く、クリアージュでは、「授乳中でも使用可能」な育毛剤と、産後のお母さんの体をリカバリーし、髪の毛に栄養を行きわたらせることを目的とした院内製剤のサプリメントを使って治療をしています。

また、貧血の方がいらっしゃるので、より吸収力の良い鉄分の処方、髪の毛に必要なアミノ酸など、赤ちゃんのことを考え、今まで以上に栄養剤(サプリメント)を取られると良いと思います。

ちなみに院内には、おむつ替えや授乳にもお使いいただける個室の待合室もご用意しているので、お子様連れでの来院も可能ですし、オンライン診察にも対応していますので、お気軽にご相談いただけます。

真麻さん：サプリメントを服用し出し、効果を体感しています。栄養剤は女性に必要なものなので、体調面を整える上でも重要。サプリメントは自分だとどれを飲んだらよいかわからないので、先生にアドバイスいただけて助かりました。クリニックが駅から近くて、清潔で、女性専用なのも嬉しいです。

■不妊治療が保険適用になり、出産年齢が高くなる

浜中先生：最近では、保険適用により不妊治療を希望される方の門戸が広がりましたよね。

不妊治療は、女性ホルモンを投与するため、もともと出産前に増量する女性ホルモンと合わさって、自然妊娠の出産時よりも増量した女性ホルモンが出産後に一気に減少し、産後抜け毛が起こりやすいといえます。

■「産後抜け毛による薄毛」を目立たなくするヘアセット術の実演

トークセッションの後半では、「医療×美髪」をテーマに浜中先生が監修した、髪にお悩みを抱える方向けの美容室「ヘアメディカルサロン銀座」の杉本尚也店長による、「産後抜け毛による薄毛を目立たなくするヘアセット術」を実演いたしました。産後抜け毛治療中の方や、「今まさに生え際の薄毛をなんとかしたい」という方に向けて、産後抜け毛にお悩みのママでも時間をかけずに実践できる方法をレクチャーいただきました。



ポイント① 分け目をつけずにドライヤーで乾かす

杉本：濡れた髪の状態、分け目をつけずに、髪を前に持ってきて乾かします。地肌に負担を与えないように、毛流れと逆向きに乾かし、根元が寝ている状態を立ち上げます。

真麻さん：立ち上がり、大事です！プロの方がやると髪が立ち上がりますよね。私もセットしてもらった時はトップがぺたっとなるのが嫌なので、ボリュームを出すために逆毛を入れてもらうことが多いんです。でもそうすると髪が傷んでしまうので、悪いサイクルだなと思いつつ…

ポイント② 髪を根元からヘアアイロンで立ち上げる

杉本：(ポイント①)である程度ドライヤーでふわっと立ち上がらせることができれば、低温のヘアアイロンでも十分根元は立ち上がります。風が強い日などは、スプレーをしてもらうと尚良いと思います。

真麻さん：この方法なら自分でもできますね！

ポイント③ 前髪をつくるときは「幅」を広げる

杉本：前髪をつくるヘアスタイルにする際は、こめかみ辺りのサイドの髪も前髪からつながるようにカットし、前髪が薄く分かれないうように前髪の「幅」を広げると良いです。今は前髪が薄いシースルーバングが流行っていますが、サイドの髪の毛も前髪としてカットすると、厚みが出てバランスが保たれます。

真麻さん：そうなんです！前髪が薄いのが流行っていて助かっています(笑)。意図せず流行に乗りました。

前髪のボリューム不足が気になる方は、前髪のカットを変えるだけで良いですね！

私はドライヤー2台でバーツと乾かしているだけだったので、「X」字に乾かすなんて知らなかったです。

■産後抜け毛に悩む女性へ メッセージ

真麻さん：女性は産後だけでなく、不安があるので、クリアージュ東京に相談してもらえたら、明るく前向きになれるので、ぜひ足を運んでいただきたいなと思います。



浜中先生：女性の皆さんにとって出産は一大イベントですよ。当然にあった髪の毛が変化すると予想以上につらい。赤ちゃんの心配などもある中で、良い女性・良いお母さんになりたいというときに髪の毛の悩みが足を引っ張るのであれば、ぜひ足を運んでいただきたい。見た目どころではなく、自分に自信を持つことが明るく前向きにいられると思います。

真麻さん：先生のお言葉が胸にしみます！さすが先生、良いことおっしゃいますね。「髪の毛が抜けちゃった」で終わらず、どうやったら明るく前向きになれるかが大事ですよ。

クリアージュ東京 エイジングケアクリニック概要

クリアージュは発毛治療を中心とした女性の悩みに寄り添うクリニックです。

1999年より業界で先駆けて女性専門の発毛治療を開始し、開院から22年間で51万人[※]もの治療を行ってきました。クリニックには、頭髪(頭髪外来・産後抜け毛外来・美髪外来)・更年期・美肌・アートメイクの診療科目を設置し、特に頭髪外来は、Dクリニック 東京 ウィメンズ時代から15年以上の臨床実績で培った治療内容をご提供しています。女性のライフステージによって変化する、髪・肌・ホルモンバランスのエイジングに関する悩みを、患者様お一人お一人のライフステージに寄り添った複合的な治療をご提供できることがクリアージュの特徴です。[※]1999年7月～2021年12月 クリアージュグループ延べ患者数



クリニック名: クレージュ東京 エイジングケアクリニック

所在地 : 東京都千代田区有楽町1-7-1 有楽町電気ビル 北館17F

院長 : 浜中聡子

診療科目 : 頭髪(頭髪外来・産後抜け毛外来・美髪外来)・更年期外来・美肌外来・アートメイク外来

診療日時 : 火・木・金:10:00~19:00 | 水:13:00~19:00 | 土・祝日:9:00~18:00

休診日 : 日・月

電話番号 : 03-5224-6661

ホームページ: <https://www.womenshealth-tokyo.com/>