

脱毛、白髪にはく血流く

鍼灸師
寒川 友梨香

初めまして。鍼灸師の寒川友梨香です。髪のご健康についてのお話です。

皆さんは自分の髪に自信が持てていますか？髪のお悩みは美容院でしょ？と思うかもしれませんが、鍼灸治療でもお手伝いが出来ます。

髪の毛のお悩みはたくさんあります。パサつき、うねり、抜け毛、白髪、円形脱毛症など。男女ともに、また最近では若年層の方のお悩みが増えている印象です。

現状、鍼灸で来院されるお客様の中にも多数いらっしゃいます。東洋医学では、髪の毛の血の余りと言われています。血液が十分にあり、それが巡っていないと、健康で美しい髪は育たないのです。髪の毛には血流！です。

では、どのようにすれば血流が良くなるのでしょうか？

答えは「コリを取る」です。身体にコリがあると、血流が悪くなります。なぜなら、コリが血管を圧迫して、血液の通り道を狭めてしまうから。血液の通り道が狭くなると、血液が流れるスピードは遅くなり、十分な量の血液が身体の隅々まで行き渡りません。身体のコリが強いと、頭部に十分な血液が送られず、元気な髪の毛が育たないのです。

血液は身体の栄養剤

これからの季節外気温は下がり、寒さから、自然と身体は縮こまります。すると、筋肉は固くなり、血管を圧迫するように。季節でも血流が悪く、滞りやすくなるということがあるのです。

髪の毛の血の余り

ですが、身体の中の臓器で関係があるものがあります。腎臓です。東洋医学では、腎は髪の毛と深い関わりがあります。腎は年齢を重ねるとともに弱る臓器です。どんなに健康な方でも腎は衰えていきます。

腎が弱ると、身体が冷え、血液を巡らせるだけのエネルギーが不足してしまいます。腎が弱ると足腰が弱る、尿トラブル、生理痛がひどいなどの症状が出てきます。また、疲れている（疲れやすい）ということも腎を弱らせる大きな要因のひとつです。

昨今、若い方の中で、脱毛症でお悩みの方が大勢いらっしゃいます。お仕事を頑張る20〜30代、気が付かないうちに疲れをどんどん溜めていませんか？自覚がある方もそうでない方も、一度身体の状態を見つめなおしてみてください。

ここまでお話ししてきましたが、髪の毛の健康を維持するためのまとめです

・血流↓コリを取る

・腎を補う↓身体を休める、温める

鍼灸治療はこれらを効率よく改善強化することが出来ます。

・鍼↓コリを取る
・灸↓温める

血流改善&補腎

全身治療でさらに効果はアップ。身体を元気にすることで、頭皮の状態は良くなり、髪の毛のトラブルは改善していきます。

腎を補う食べ物

腎は黒い食材が適しています。黒豆、黒ゴマ、しいたけ、きくらげ、昆布などの海藻類。ブリやエビなどの魚介類などもおすすめです。また、腎は身体を温めることで丈夫になります。

味噌などの発酵食品は日本人の体質にとても合った食材です。胃腸にもやさしい味噌汁にして、身体を温め腎を補うようにしていきましょう。

適度な運動も必要です。自宅でできるストレッチや軽いウォーキング、ヨガや太極拳などもおすすめです。

髪が一番の栄養剤は血液です。質の良い血液を十分に取り入れ、健康で美しい髪の状態を維持できるようにご紹介させていただきます。

メディカルスパ西鎌倉



住所 鎌倉市西鎌倉1-18-3

TEL 0467-33-0121

営業時間

9:00~18:00 (最終受付) *予約制

休診日 日曜・祝日

施術メニュー

鍼灸 (一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)

心理カウンセリング 医療リンパドレナージ ヨガ

アロマセラピー カイロプラクティック オステオパシー

HP <https://www.medi-spa.jp/kamakura/>

メディカルスパみなとみらい



住所 横浜市中区桜木町1-1-7 コレットマーレ3F

医療モール内

TEL 045-263-6848 (鍼灸院)

045-651-2588 (カウンセリング)

営業時間 *予約制

[月~金] 11:00~19:00 (最終受付)

[土・日] 10:00~18:00 (最終受付)

休診日 祝日

施術メニュー

鍼灸 (一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)

心理カウンセリング

HP <https://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

メディカルスパもみじ坂



住所 横浜市中区花咲町3-103-3 ベイビュー横浜2F

TEL 045-567-6848

営業時間 *予約制

[月~金] 11:00~19:30 (最終受付)

[土・日・祝] 10:00~18:00 (最終受付)

休診日 不定休

施術メニュー

鍼灸 (一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸)

医療リンパドレナージ

HP <https://www.kens-clinic.jp/momijizaka/>