

## “ストレス”も頭皮トラブルの原因の1つ？



### 生活を見直すポイント！



睡眠を十分にとる



ストレスをため込まない




バランスの良い食生活

- 皮脂が余分に分泌されてしまうのでオーバーカロリーにご注意を。
- “油っこいもの”と“甘いもの”のとり過ぎにもご注意を。



気になる症状がある方は、医師までお気軽にご相談ください。

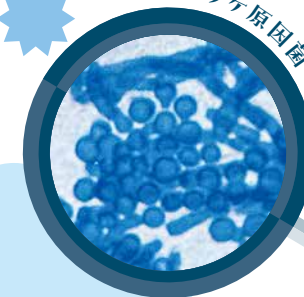
連絡先(病医院・薬局名)

持田ヘルスケア株式会社  持田製薬グループ

0120-01-5050

今すぐ役立つ！

フケ原因菌



悩める

フケ

かゆみ

との



上手な

つき合いかた

監修

なごみ皮膚科 院長 齊藤 典充 先生

ご所属・肩書は、ご監修・ご執筆時のものになります。

# “洗い過ぎ”も 頭皮トラブルの一因に

みなさんは、普段どのようにシャンプーをしていますか？

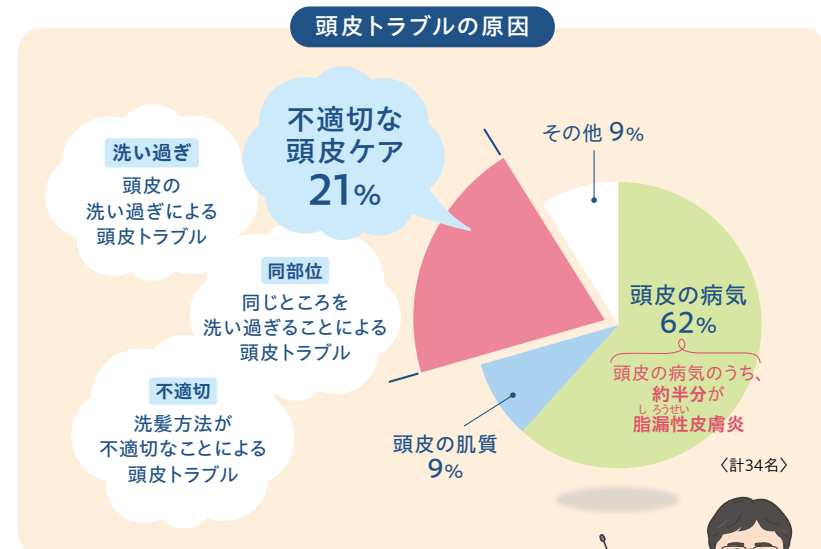
「頭がかゆい！」からといって、気になるところを念入りに洗っていませんか？

頭皮のトラブルで受診した患者さんのうち、「洗い過ぎ」などによる  
**不適切な頭皮ケア**が、頭皮トラブルの原因の1つであることがわかりました。

フケや抜け毛は自分で気づきやすいのですが、  
頭皮は毛髪に覆われているため、かゆみや炎症が起きていても  
その状態を把握するのが難しいことがほとんどです。

まずは正確に頭皮の状態を把握し、正しく診断・治療することが大切です。

## ＼当院の患者さんに聞きました＼



データご提供：齊藤 典充 先生 期間：2024年3～4月

なごみ皮膚科 院長  
齊藤 典充 先生

# ＼フケ・かゆみノ あなたの頭皮のお悩みは？

気になる症状にチェック✓を入れて該当ページへ！

## 主な症状

☐ ベタベタした細かいフケ

## その他の症状

☐ かゆみ ☐ 湿疹 ☐ かさぶた  
☐ 乾燥 ☐ 赤み(発赤)

タイプA  
4ページへ

## 主な症状

☐ カサカサした(乾燥した)フケ

## その他の症状

☐ かゆみ ☐ 湿疹  
☐ 乾燥 ☐ 赤み(発赤)

タイプB  
8ページへ

## 主な症状

☐ 頭皮にこびりつくような大き目のフケ  
☐ 頭皮のジクジクした湿疹  
☐ 強いかゆみ  
☐ 全身の湿疹/発疹  
☐ 上記以外の症状

タイプC  
9ページへ

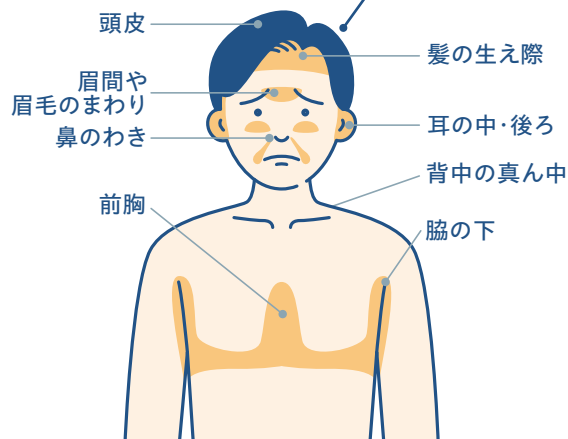
# その症状、脂漏性皮膚炎かもしれません

脂漏性皮膚炎の原因は、頭皮にひそむカビの一種「マラセチア菌」

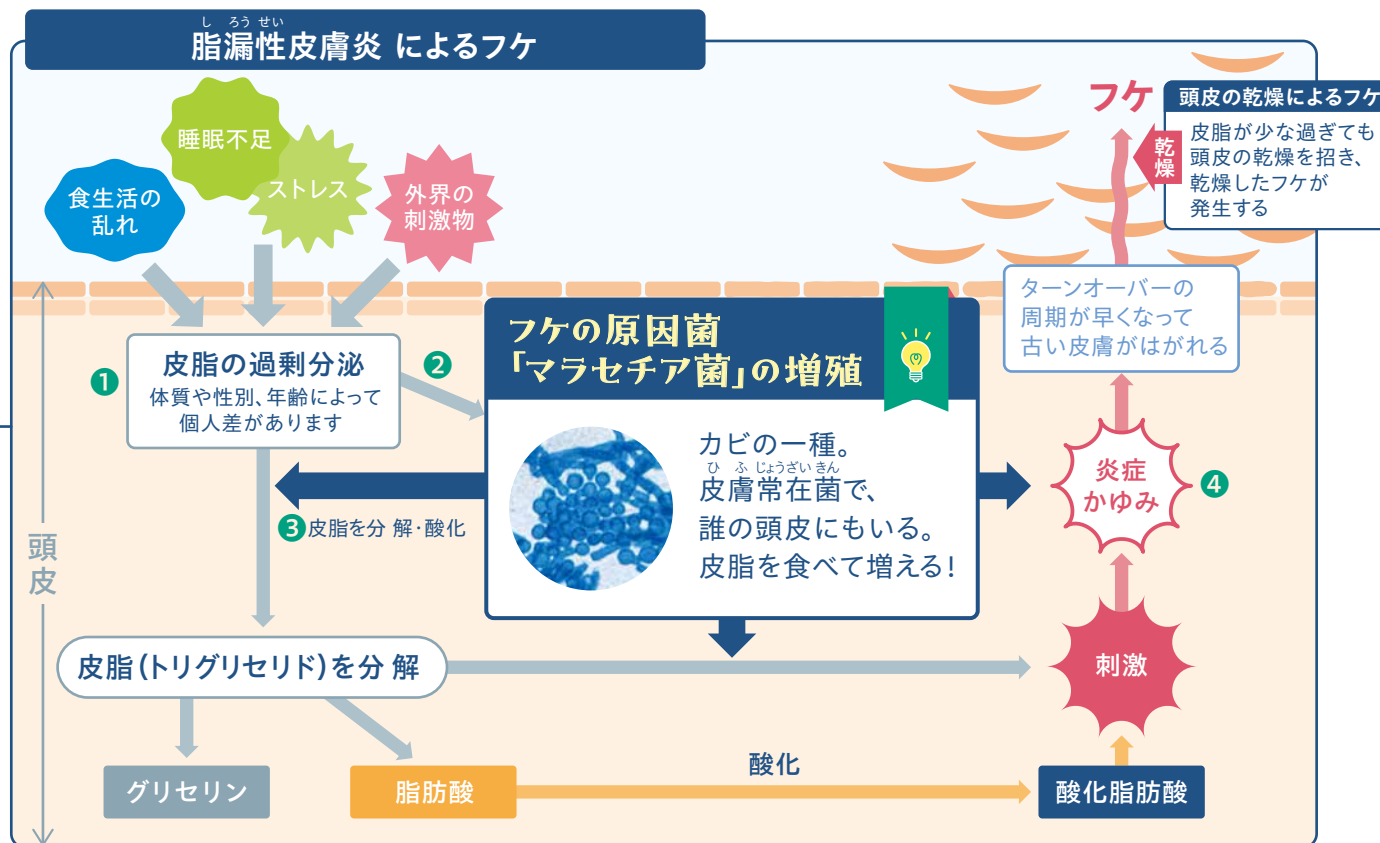
頭皮や顔の「**脂漏部位**」といわれる皮脂の分泌が多いところに、かゆみを伴う赤い湿疹やフケが生じます。



## 脂漏性皮膚炎のあらわれやすいところ



## [頭皮でフケが生じるしくみ]



- ① ストレス・睡眠不足・食生活の乱れなどで皮脂が過剰に分泌
- ② 皮脂を栄養として増えるマラセチア菌が過剰に増えた状態へ
- ③ マラセチア菌が皮脂を分解・酸化
- ④ 皮膚への刺激や炎症・かゆみ、ターンオーバー周期が早まることによりフケの発生へ

※ターンオーバー:新しい皮膚が生まれて古い皮膚がはがれ落ちるしくみ(皮膚の新陳代謝)

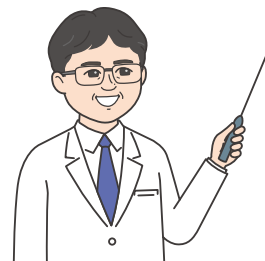
# 脂漏性皮膚炎の治療・頭皮ケア

脂漏性皮膚炎は再発しやすいため  
治療と日頃の頭皮ケアが大切です





基本的には脂漏性皮膚炎の原因菌

「マラセチア菌」の増殖を抑える抗真菌薬を用います。

- かゆみが強い場合や炎症が見られる場合は、  
症状を抑えるためのステロイド外用薬を検討
- 炎症が強い場合は抗ヒスタミン薬を検討



## 脂漏性皮膚炎の一般的な治療・頭皮ケア

症状	フケやかゆみ、 赤みが強い場合	フケとともにかゆみや 赤みがある場合	フケがある場合 (かゆみや赤みが ない)	頭皮の炎症が 落ち着いている場合
薬による治療	ステロイド外用薬 	ステロイド外用薬 + 抗真菌薬 	抗真菌薬 	保湿外用薬 

頭皮  
ケア



日頃のケアでは、頭皮の状態に応じて  
シャンプー剤も検討

脂漏性皮膚炎は“良くなったり、悪くなったり”を  
繰り返しやすいため、治療薬とあわせてシャンプー剤を検討  
することもポイントです。

細菌や真菌に  
作用する有効成分

- ミコナゾール硝酸塩
- ピロクトンオラミン
- ジンクピリチオン
- イオウ
- 二酸化セレン など

頭皮は刺激に敏感な  
状態です。



脂漏性皮膚炎の頭皮は、皮膚のバリア  
機能も低下しているため、外からの刺激  
に対してとても敏感な状態です。  
フケを防ぐための有効成分が配合され  
た、低刺激性のシャンプー剤を選ぶよう  
にしましょう。

Check

肌質にあわせた  
シャンプー剤選びを！

●オイリーな肌質の方

余分な皮脂をさっぱり落として  
くれるタイプのシャンプー剤が  
オススメ。

●乾燥しやすい肌質の方

皮脂をほどよく残し、うるおいを  
補ってくれるタイプのシャンプー  
剤がオススメ。

## 頭皮に症状があらわれる病気①

## カサカサした(乾燥した)フケがある場合

## ● 皮脂欠乏性皮膚炎

主な  
症状

皮脂が減ることにより、皮膚の水分量が減少し、皮膚が乾燥します。  
皮膚が日照りの地割れのようになり、赤い斑やブツブツができ、かゆくなります。  
悪化すると湿疹(皮脂欠乏性湿疹)に進展してしまい、強いかゆみを伴うこともあります。

主な  
治療法

- 保湿外用薬
- ステロイド外用薬 など



フケやかゆみの  
症状や治療法は、  
個人によって異なります。  
気になる症状があれば、  
まずは皮膚科医に  
相談してみましょう。

## 頭皮に症状があらわれる病気②

## 乾燥が強い・かゆみが強いなどの症状がある場合

## ● アトピー性皮膚炎

主な  
症状

かゆみのある湿疹があらわれ、慢性的に良くなったり悪くなったりを繰り返します。かゆみは乾燥、刺激、精神的ストレスなどによって悪化し、また、皮膚に広範囲の炎症と銀白色の皮膚の粉(鱗屑)があらわれることもあります。

主な  
治療法

- 保湿外用薬
- ステロイド外用薬
- 免疫抑制剤
- 抗ヒスタミン薬(内服薬)
- 生物学的製剤 など

## ● 乾癬(尋常性乾癬)

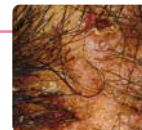
主な  
症状

鱗屑を伴い、境界がはっきりして盛りあがった「紅斑」と呼ばれる赤い発疹がかゆみと一緒に全身にあらわれます。頭皮に症状がある場合、生え際(おでこや、うなじなど)や耳のまわりなどに多くあらわれ、頭皮にできた鱗屑が乾いたフケのようにパラパラと肩や首にたくさん落ちてきます。

主な  
治療法

- ステロイド外用薬
- 活性型ビタミンD<sub>3</sub>外用薬
- 光線療法や飲み薬(内服薬)による全身療法
- 生物学的製剤 など

## ● 接触皮膚炎

主な  
症状

なんらかの物質が直接触れることで皮膚に炎症があらわれます。かゆみ、ときにはヒリヒリ、チクチクし、あるいは焼けるような痛みがあらわれます。

主な  
治療法

- 原因物質の除去
- ステロイド外用薬
- 抗ヒスタミン薬(内服薬) など



# シャンプーのポイント<sup>💡</sup>は「洗い過ぎない」こと

NG

シャンプー前にブラッシングで汚れを浮かせておく。

- 1 髪全体をぬるま湯で十分に洗い流す。



- 2 シャンプー剤を手のひらでよく泡立てて、頭皮から髪全体になじませる。



- 3 指の腹で頭皮をやさしくマッサージしながら洗う。



- 4 シャンプー成分を洗い流す。

- 5 リンスを髪全体になじませ、ぬるま湯ですすぐ。



- 6 ぬれた髪をタオルドライした後、ドライヤーで乾かす。

指の腹は、このあたり。  
ここで頭皮を洗いましょう。

シャンプーの回数は、基本的には1日1回がおすすめですが、頭皮が乾燥する方は2日に1回のように、頭皮の状態によって調節します。

頭皮にかさぶたがある場合は、皮膚が刺激されたり、汚れたりしてしまうため、触らないようにしてください。フケが固まったものである場合もありますが、無理にはがさないようにしましょう。

やさしく洗えていますか？  
＼顔も頭皮も同じ皮膚です！／

・・刺激が強い洗い方・・

熱いお湯で流す

熱いお湯は必要な皮脂まで流れて頭皮の乾燥の原因に…



シャンプーやリンスを直接頭皮につける

シャンプーは泡立ててからやさしく頭皮へ。



＼同じところを洗っていませんか？／

・・洗い過ぎ・・

かゆいところを念入りに洗う

肌が傷つき乾燥や炎症の原因に…



＼トラブルを抱えた頭皮はやさしく！／

・・頭皮を傷つける洗い方・・

タオルでゴシゴシ拭く

シャンプー後も頭皮に負担のないケアを。ドライヤーはまんべんなく当てる。



頭皮がかゆくなる“タイミング”は？

■お風呂に入る前

■お風呂から出た後

その「かゆみ」の原因は…

頭皮の脂や炎症によるもの。かぶれや脂漏性皮膚炎など、頭皮にトラブルが生じている場合も。

乾燥によるものや、洗い過ぎ・すすぎ過ぎ、ドライヤーの当て過ぎ。肌質に合わないシャンプー剤の使用が原因になることも。