薄毛とメタボの関係

日本抗加齢医学会専門医
安田 由紀子 院長

加齢による薄毛や白髪は糖尿病や肥満などの生活習慣病との関連性があります。

毛母幹細胞の中に中性脂肪が蓄積すると、毛髪ではなく表皮細胞に分化することが研究報告されています。糖質の大量摂取でも中性脂肪は上昇します。食事は野菜中心に栄養バランスよく、低ＧＩ値の糖質を選んでよく噛むことが大切です。

更年期以降の女性はエストロゲン分泌の低下により皮膚や髪、骨や血管のコラーゲンが弱くなります。髪の健康の為に必要な栄養素（たんぱく質、亜鉛、鉄、ビタミンA、B群、C、D、Eなど）を毎日補給しましょう。更年期症状には漢方薬やエクオール、インディバ温熱療法が有効です。

近年40代50代男性の肥満が急増しています。男性は中年期以降にテストステロン分泌が低下すると内臓脂肪が増え、糖尿病や肥満、高血圧などの生活習慣病、認知症のリスクが上昇します。

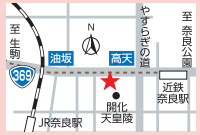
喫煙は薄毛や白髪の原因となり、顎の骨の骨粗鬆症が加速する為、ほうれい線や口周りのシワ、歯周病が酷くなります。きれいに健康になりたいなら先ず禁煙しましょう！

食生活や運動、禁煙など日々の心掛けが美容だけでなく感染症予防や生活習慣病予防など健康資産に大きく影響します。

〈形成外科・美容外科・美容皮膚科・エンビロン・女性漢方外来〉
なら美容・形成クリニック ☎0742-27-1309

■奈良市油阪町446-14 奈良安田ビル4F
（近鉄奈良駅より徒歩2分・JR奈良駅より徒歩7分）
■近隣コインパーキング有　■日祝/休診
■ホームページから24時間仮予約フォーム受付

完全予約制



営業時間	月	火	水	木	金	土
	手術日	手術日	11:00〜18:00	11:00〜18:00	11:00〜18:00	手術日

しみ・そばかす光治療I2PL+（両頬）・22,000円
肝斑・しみレーザートーニング（両頬）16,500円
みけんのしわ（ボトックス注射）・・・・33,000円
ほうれい線（ヒアルロン酸注入）・・・66,000円
コラーゲン誘発療法CIT（全顔）71,500円

しみレーザー治療（10ミリ大）・・・5,500円
ほくろ・いぼ除去（3ミリ以下）・・・・3,300円
ピアス両耳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7,700円
医療アートメイク（両眉）・・・・・・63,800円
インディバ温熱療法（60分）・・・10,120円
パワープレート（15分）・・・・・・・・・・3,300円

エンビロントリートメント
クールビタミン（40分）・・・・・・・・・・・・8,800円
Wビタミン（60分）・・・・・・・・・・・・・・13,200円

完全予約制で
安心安全◎
24時間✉（メール）予約
LINE相談は
ホームページ
からどうぞ！