

## 全理連毛髪相談室

この毛髪相談室は全国理容連合会がお客さまへのサービスで行っています。全国理容連合会とは全国理容生活衛生同業組合連合会のことで理容店の全国 37,000 店の集まりです。

髪の特任家である理容師の団体がお客さまのために行っているもので、理容業の分野での活用で医学的なことには関わるることができません。あくまでも理容業の関わり合える範囲の相談であることをご了解ください。

### 髪がうすくならないために

#### 毛髪自己診断テストをしてみましよう

髪が抜けたり、薄くなってきたなど髪のことを心配になってきた人は、とりあえず自分で診断して見てください。各項目に○か×をつけてください。

- (        ) 1 最近、シャンプーなどの時、脱毛が多くなったようだ。
- (        ) 2 頭の前の部分や天頂のところが少し薄くなったような気がする。
- (        ) 3 体調がわるく、疲れて肩や首がこりやすい。
- (        ) 4 慢性的に胃腸などの調子がわるく、食欲がない。
- (        ) 5 体質的に冬でも汗をかきやすい。
- (        ) 6 シャンプーは面倒なので毎日は洗わない。
- (        ) 7 気持ちがいいのはわかりながら頭皮のマッサージはあまりしない。
- (        ) 8 毎日の食事では、脂肪分の多い食べ物を多く食べている。
- (        ) 9 刺激物(カラシ、トウガラシ、わさび、コショウ)が好きでをよく食べる。
- (        ) 10 インスタント食品で間にあわせることが多く、よく食べている。
- (        ) 11 タバコを 1 日 20 本以上喫うのをやめられない。
- (        ) 12 アルコールは毎晩飲み、よく飲む方だ。
- (        ) 13 仕事の関係で、食事は不規則になることが多い。
- (        ) 14 物事にクヨクヨして、神経質である。
- (        ) 15 寝つきが悪く、睡眠時間は平均 6 時間以下である。
- (        ) 16 仕事生活の中でストレスを感じるが多い
- (        ) 17 仕事の関係から目を酷使することが多い。
- (        ) 18 仕事場や家庭で人間関係がうまくいってない。
- (        ) 19 父親が 40 代から薄くなってしまった。
- (        ) 20 父方、母方のどちらか、又は両方が髪が薄くなる家系である。

○×をつけ終わったら、○の数を数えてください。

20 問のうち、○印が

- ① 3つ以下なら安全タイプです。今のところ心配入りません。
- ② 4~8 なら要注意タイプで該当項目には注意しましょう。
- ③ 9~13 なら要手当タイプで手当を始めましょう。
- ④ 14 以上なら危険タイプで本格的なスキャルプケアが必要です。

# 毛髪相談室

相談者	ふりがな		性別 男・女	明治・大正	年 月 日生	年齢 才
	氏名			昭和・平成		
	住所	〒		電話番号		職業

## 脱毛の悩みの相談

脱毛についての悩みがある方は、次の質問にお答えください。これは薄毛化対策のデータになり、それをもとに解決方法の提案をさせていただきます。  
(各項目に該当するところに○をつけてください)

- A. 今まで何も手当はしていない。
- B. 少しは手当をしている。
- C. 手当をしているが効果が上がらない。

### 1. 脱毛で悩んでいるあなたのレベル

- 1. 予防したい  
今は薄くなっている釣行はないが心配なので予防のために相談したい。
- 2. 維持したい  
少し薄くなってきたがこれ以上進むと困るので最低限今の状態を維持したい。
- 3. 回復したい  
薄くなってしまったができれば元に戻したい。

### 2. 毛髪のことです質問します

- ① 1日の抜ける毛の本数はどのくらいですか。  
( 多い      普通      少ない )    ( 1日                      本位 )
- ② 白髪はありますか。  
( ある                      ない )    ( 少ない                      多い )
- ③ 体毛の状態はどうでしょうか。  
( 濃い      普通      薄い )

3. からだのことをお聞きします。

① 体格はどうでしょうか。

( 肥満型      普通      痩せ型 )

② 血液型は何でしょうか。

(              型 )

③ 血圧どうですか。

( 高い      普通      低い )

4. 頭部の観察でお聞きします。( 専門的なのでご自分でわかる範囲でお答えください)

① 頭の大きさと形はどうでしょうか。

顔に比べて( 大きい      普通      小さい )

形は ( 丸い      細い      角ばっている )

② 頭皮の色はどうですか。( 前頭部、天頂部の頭皮が )

( 黄色や茶色      肌色      青白い )

③ 頭皮の硬さはどうですか。(天頂部、前頭部の頭皮が周囲の頭皮と比べて)

( 硬くて動かない      少し硬い      同じくらい )

④ 頭皮のツヤはどうですか。( 前頭部、天頂部の頭皮に)

( 光っている      ややツヤがある      ない )

⑤ 頭皮の状態はどうですか。( 前日シャンプーした条件で )

( 脂っぽい      乾燥している      普通 )

⑥ 毛穴周辺の状態 ( 顕微鏡、スキャナーで見ないとわからない)

( 詰まっている      やや詰まりぎみ      詰まっていない )

⑦ フケがありますか。

( 脂っぽいフケ      乾いたフケ      ない )

⑧ カユミがありますか。

( 強いカユミ      少しカユイ      なし )

⑨ 薄いと言われるか、又は自覚していますか。( 頭皮が透けて見える)

( 言われる      言われぬ )

( 前頭部      天頂部      側頭部      その他の部分 )

## 5. 健康の状態をお聞きします。

① 現在の体調はいかがですか。

( 不良      普通      良好 )

② 胃腸や内臓関係の調子はどうでしょうか。

( 悪い( 一時的      慢性的 )      普通      良好 )

③ 汗をかきますか。

( 多くかきやすい      少しかく      あまりかかない )

④ 肩や首が凝りますか。

( 凝りやすい      時々凝る      凝らない )

⑤ 食欲はありますか。

( あまりない      普通      旺盛 )



⑤ 味の好みはどうか。

( 塩辛いものが好き      普通      薄味が良い )

⑥ 刺激物は食べますか。(唐辛子、カラシ、わさびなど)

( よく食べる      時々      あまり食べない )

⑦ お酒類は飲みますか。

( よく飲む      普通に飲む      あまり飲まない )

⑧ タバコは吸いますか。

( よく吸う(1日20本以上)      10本位      吸わない )

8. 日常生活についてお聞きします。

① 睡眠は十分に取れていますか。

( 睡眠不足      やや不足      十分にとっている )

② 生活の時間は規則的ですか。

( 不規則      やや不規則      規則的 )

③ 食事の時間は規則的ですか。

( 不規則      やや不規則      規則的 )

④ 家庭や職場での人間関係はスムーズですか。

( うまく行ってない      やや不安      スムース )

⑤ 精神的に落ち込むことがありますか。

( 常にある      時々ある      あまりない )

⑥ 疲労感がありますか。

( 慢性的にある      時々ある      ほとんどない )

⑦ 薄くなる家系ですか。

( 父母両家系である      父方のみ、母方のみ      ない )

※ 脱毛で悩んでいるあなたのレベルで、**2**の現状維持の方と、**3**の回復したい人の場合は、このデータの他に脱毛根の検査をする場合があります。