



ヘアサロンふじはらが、髪を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

## 今月のヘアトピックス

## ストレスと髪の深～い関係

「五月病」という言葉があるとおり、この時期に精神的な不調を来す人は少なくありません。その原因となるのがストレスです。ストレスは髪にも悪影響を及ぼします。では、ストレスはどういった形で髪に作用するのでしょうか。

### 1. 血流の悪化

体内の自律神経は副交感神経と交感神経の2つに分けられます。リラックス状態では副交感神経がはたらき、血管が拡張されます。一方、緊張状態では交感神経がはたらき、血管が収縮します。つまり、心身にストレスが加わって緊張状態になると、血管が収縮して血流が妨げられます。結果として、髪の元となる毛母細胞に十分栄養が届かなくなり、脱毛を引き起こすのです。

### 2. 男性ホルモンの増加

心身にストレスが加わると、男性ホルモンの分泌が増えます。薄毛に男性ホルモンが大きく関わって

いることは、皆さんもご存じでしょう。ストレスによって分泌の増えた男性ホルモン（テストステロン）が、結果的に脱毛を促す結果になるのです。

### 3. 円形脱毛症

円形脱毛症とは、その名の通り円形に髪の毛が抜けてしまう病気です。1 か所だけでなく、頭全体の毛が抜けてしまうケースもあります。その原因の一つがストレスとされています。これは男女を問わず発症することも特徴です。

上記のように、ストレスはさまざまな形で髪の毛

に作用し、脱毛を引き起こします。過度に神経質になる必要はありませんが、髪のためにも、できるだけストレスを溜めない生活を心掛けるようにしたいですね。



## かつおの韓国風たたき

旬の初がつおを使った韓国風の一品をご紹介します。定番のさっぱり味にアレンジを加え、ピリ辛味に仕上げます。作り方は簡単。ビールのつまみはもちろん、ご飯のおかずにもピッタリです。

### ★ 材料 (2人分)

かつお(たたき) 200g きゅうり 1本 ねぎ 1/2本 すりごま 適量  
A: しょうゆ 大さじ2 ごま油 大さじ1 酢 大さじ1 砂糖 小さじ1/2  
粉唐辛子 少々 にんにく(すりおろし) 少々 しょうが(すりおろし) 少々

### ★ つくり方

1. かつおは食べやすい大きさに切り、きゅうりは千切りに、ねぎは小口切りにします。
2. 皿にきゅうりを並べ、上にかつおを乗せ、Aを混ぜ合わせたタレをかけて、ねぎ、すりごまを散らします。

### PICK UP

## かつお

世界中の熱帯・温帯水域に広く分布する回遊魚。旬は年に2回あり、初夏は「初がつお」、秋は「戻りがつお」と呼ばれます。刺身やたたきで食べられるほか、かつお節やツナ缶に加工されるなど、幅広く利用されています。タンパク質や各種ビタミンのほか、DHAやEPAなどさまざまな栄養素を多く含んでいます。





### May

1(水)	八十八夜 メーデー 緑茶の日
2(木)	鉛筆記念日
3(金)	憲法記念日 ゴミの日
4(土)	みどりの日 ラムネの日
5(日)	立夏 こどもの日 おもちやの日
6(月)	<b>定休日</b> 振替休日 コロッケの日
7(火)	博士の日 粉の日
8(水)	ゴーヤーの日
9(木)	呼吸の日 メイクの日
10(金)	愛鳥週間(～5/16)
11(土)	長良川の鵜飼い開き
12(日)	母の日 大相撲五月場所初日
13(月)	<b>定休日</b> 愛犬の日 カクテルの日
14(火)	種痘記念日
15(水)	ヨーグルトの日 国際家族デー
16(木)	旅の日
17(金)	世界高血圧デー
18(土)	<b>頭髪の日</b> (毎月 18 日)
19(日)	<b>定休日</b> ウォークラリーの日
20(月)	<b>定休日</b> 森林の日 ローマ字の日
21(火)	家内労働旬間(～5/31)
22(水)	国際生物多様性の日
23(木)	キスの日 ラブレターの日
24(金)	ゴルフ場記念日
25(土)	主婦休みの日
26(日)	大相撲五月場所千秋楽
27(月)	<b>定休日</b> 百人一首、小松菜の日
28(火)	プロ野球セ・パ交流戦(～6/16)
29(水)	こんにゃくの日 幸福の日
30(木)	ゴミゼロの日★ 環境美化の日
31(金)	世界禁煙デー

### June

1(土)	衣更え 真珠の日 チーズの日
2(日)	ローズの日 甘露煮の日
3(月)	<b>定休日</b> 測量の日 ムーミンの日
4(火)	虫の日 蒸しパンの日
5(水)	世界環境デー 老後の日
6(木)	楽器の日 飲み水の日
7(金)	緑内障を考える日
8(土)	世界海洋デー バイクの日
9(日)	ロックの日 リサイクルの日
10(月)	<b>定休日</b> 時の記念日 緑豆の日
11(火)	傘の日
12(水)	恋人の日 パザー記念日
13(木)	はやぶさの日 FM の日
14(金)	世界献血者デー
15(土)	暑中見舞いの日 しょうがの日
16(日)	<b>定休日</b> 父の日 ベルトの日
17(月)	<b>定休日</b> おまわりさんの日
18(火)	<b>頭髪の日</b> (毎月 18 日)
19(水)	ベースボール記念日
20(木)	健康住宅の日 世界難民の日
21(金)	夏至 冷蔵庫の日
22(土)	ボウリングの日 かにの日
23(日)	男女共同参画週間(～6/29)
24(月)	<b>定休日</b> ドレミの日 UFO の日
25(火)	住宅デー 天覧試合の日
26(水)	露天風呂の日
27(木)	日本陸上競技選手権(～6/30)
28(金)	パフェの日 貿易記念日
29(土)	ツール・ド・フランス(～7/21)
30(日)	トランジスタの日

※イベント予定につきましては、中止または延期・変更になる場合があります。

#### 5月予定

日	曜	
1	水	
2	木	
3	金	打合せ 11:00～
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	

ん？  
祝日に打合せ？

連休明けじゃ  
ダメなのか？

そうなんですよ。  
どうしてもこの日に  
しないといけないくて…

？

連休明けでは  
間に合わないんですよ

プライベートの  
予定をここに  
書くんじゃない！

連休中に行く旅行の  
打合せなので

#### ★ゴミゼロの日 (5月30日)

1975年に愛知県豊橋市で始まった「530運動」が起源。日付は「5(ご)」「3(み)」「0(ゼロ)」の語呂合わせに由来します。1993年に厚生省がこの日から1週間をごみ減量化推進週間に制定。各都道府県の環境美化推進協議会を中心に美化運動が実施されます。

## ヘアサロンふじはら

広島市安芸区船越2丁目42-12

TEL 082-822-0505

FAX 082-822-5880

E-mail hair\_salon\_fujihara@yahoo.co.jp

URL http://hairsalon-fujihara.com

定休日 第3日曜日、毎週月曜日

※ 第1日曜日は、休みません。＼(^o^)/

営業時間 平日 8:00～19:30 日曜日 7:00～18:00

※ 無料送迎をご希望の方がいらっしゃいましたらご予約の上ご利用ください。営業時間外でのご利用をご希望の方は、ご相談下さい。

#### 季節のたより

緑を体感する

「5月」という言葉からイメージする色は？ そう問われたとき、多くの人は「緑」と答えるでしょう。草木の生い茂る「新緑の季節」であり、新茶が出回り、田植えも始まります。まさに緑の月ですね。▼緑が体に良い作用をもたらすことはよく知られています。緑を見ると脳のα波が増加し、脳がリラックスした状態になります。緑は目にやさしい色でもあります。光の波長の長さが中間的な位置にあるため、目の網膜に負担をかけずに知覚することができからです。▼最近には常にスマホが手放せないという人が少なくありません。画面に注目しがちな方も、ときには緑に目を向けてみてはいかがでしょうか。5月は、香りを感じたり、味わったりして、五感で緑を体感してみましよう。5月は、外出にも最適な季節。スマホを置き、緑を求めてお出かけしてみませんか？