

# はーふたいむ

ヘアサポート情報紙

2024年4月号



ヘアーサロンふじはらが、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

## AGA治療にはどんな薬が効果的？

みなさんは「AGA」をご存じですか？昨今はコマーシャルなどでも登場する言葉なので、耳にしたことがあるという方は多いでしょう。AGAとは、日本語で「男性型脱毛症」を指します。成人男性に見られる進行性脱毛症で、20歳以上の男性の3人に1人に発症するといわれています。年齢とともに進むため、多くの人がその進行を止められないかと悩んでいます。

AGAに対する治療薬も開発が進んでおり、さまざまな商品が登場しています。でも、どの薬がいいかわからないという方も少なくありません。そんな中、日本皮膚科学会は診療ガイドラインを作成し、各治療薬の効果を提示しています（2017年）。その中で、有効性が示され、推奨度が最高ランク「A」に位置付けられるものとして、3つの薬を挙げています。

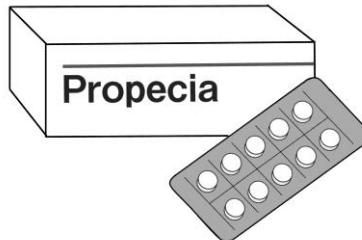
●フィナステリド：内服薬。「プロペシア」の商品名で知られます。抜け毛の原因となる男性ホルモン

を抑制することによってAGAの進行を抑えます。

- デュタステリド：内服薬。フィナステリドと同様に、男性ホルモンを抑制する効果があります。
- ミノキシジル（外用）：頭皮に直接塗る薬。「リアップ」などの商品があります。血管を拡張させる作用を持ち、ヘアサイクル（毛周期）を延長させる働きがあります。

上記うち、フィナステリドとデュタステリドは購入の際に医師の処方箋が必要です。ミノキシジルはドラッグストアなどで買うことができます。ただ、いずれの薬も副作用が出る可能性があるので、使用

するときは、医師や薬剤師と相談しながら、自分に合ったものを選ぶようにしましょう。



おすすめ  
旬レシピ

## あさりの甘辛煮

あさりを使った春らしい一品をご紹介。簡単につくれて、長く保存できるから、あと一品というときに重宝します。ご飯にぴったりのおいしさで、食が進みます。もちろんお酒のおつまみにもおすすめです。

### ★ 材料（2~3人分）

あさり（むき身）200g しょうが 1片

A：しょうゆ 大さじ1 酒 大さじ1 みりん 大さじ2 砂糖 小さじ1  
顆粒だし 小さじ1/2 水 大さじ4

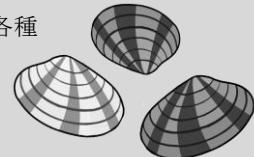
### ★ つくり方

- あさりはざるに入れて塩水で洗い、水気を切ります。しょうがはせん切りにします。
- 鍋にあさり、しょうが、Aを入れて煮立たせ、弱火で5分ほど煮詰めます。  
※冷めてから保存容器に移し、冷蔵庫に入れれば1~2週間保存できます。

PICK UP

### あさり

あさりの旬は春と秋。産卵前の3月～4月と9月頃が最も身が詰まって味が良いといわれています。ただ近年は輸入品が多く、1年を通して店頭に並んでいます。殻が平べったく、模様のはっきりしていることが、おいしいあさりを見分けるコツ。栄養面では、タウリンやビタミンB12のほか、各種ミネラルが豊富に含まれています。



# あっさり君



★よいお肌の日（4月18日）

肌の健康に良いとされるコラーゲンを多く含むお菓子「果汁グミ」にちなみ、明治製菓が2007年に制定した記念日。日付は「よ(4)」「い(1)」「はだ(8)」の語呂合わせに由来。4月は他にもシミ対策の日(4/3)など肌にちなんだ記念日があります。

# ヘアーサロンふじはら

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

定休日 第3日曜日、毎週月曜日  
※ 第1日曜日は、休み無廿六。(26)

※ 第1日曜日は、休みません。＼(。)/

※ 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。

# 4月 CALENDAR 5月

A p r i l		M a y	
1(月)	<b>定休日</b> エイプリルフル	1(水)	八十八夜 メーデー 緑茶の日
2(火)	国際子どもの本の日	2(木)	鉛筆記念日
3(水)	シミ対策の日 趣味の日	3(金)	憲法記念日 ゴミの日
4(木)	ヨーヨーの日 あんぱんの日	4(土)	みどりの日 ラムネの日
5(金)	ヘアカットの日 F1 日本 GP(～4/7)	5(日)	立夏 こどもの日 おもちゃの日
6(土)	春の全国交通安全運動(～4/15)	6(月)	<b>定休日</b> 振替休日 コロッケの日
7(日)	世界保健デー	7(火)	博士の日 粉の日
8(月)	<b>定休日</b> 花まつり シワ対策の日	8(水)	ゴーヤーの日
9(火)	食と野菜ソムリエの日	9(木)	呼吸の日 メイクの日
10(水)	女性の日 駅弁の日	10(金)	愛鳥週間(～5/16)
11(木)	メートル法公布記念日	11(土)	長良川の鵜飼い開き
12(金)	子どもを紫外線から守る日	12(日)	母の日 大相撲五月場所初日
13(土)	浄水器の日 喫茶店の日	13(月)	<b>定休日</b> 愛犬の日 カクテルの日
14(日)	椅子の日 パートナーデー	14(火)	種痘記念日
15(月)	<b>定休日</b> ボストンマラソン	15(水)	ヨーグルトの日 国際家族デー
16(火)	春土用入 女子マラソンの日	16(木)	旅の日
17(水)	なすび記念日	17(金)	世界高血圧デー
18(木)	<b>頭髪の日</b> よいお肌の日★	18(土)	<b>頭髪の日</b> (毎月 18 日)
19(金)	食育の日 飼育の日	19(日)	<b>定休日</b> ウォークラリーの日
20(土)	郵便週間(～4/26)	20(月)	<b>定休日</b> 森林の日 ローマ字の日
21(日)	<b>定休日</b> ロンドンマラソン	21(火)	家内労働旬間(～5/31)
22(月)	<b>定休日</b> よい夫婦の日	22(水)	国際生物多様性の日
23(火)	地ビールの日 シジミの日	23(木)	キスの日 ラブレターの日
24(水)	植物学の日 秘書の日	24(金)	ゴルフ場記念日
25(木)	国連記念日 世界マラリアデー	25(土)	主婦休みの日
26(金)	よい風呂の日	26(日)	大相撲五月場所千秋楽
27(土)	哲学の日	27(月)	<b>定休日</b> 百人一首、小松菜の日
28(日)	労働安全衛生世界デー	28(火)	プロ野球セ・パ交流戦(～6/16)
29(月)	<b>定休日</b> 昭和の日 柔道選手権	29(水)	こんにゃくの日 幸福の日
30(火)	図書館記念日	30(木)	ゴミゼロの日 環境美化の日
※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		31(金)	世界禁煙デー

※イヘ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。

**ランドセルの進化**

「ランドセル」という言葉を聞くと、新入生を思い浮かべる方が多いのではないかでしょうか。特にこの時季、体の小さい新入生が大きなランドセルを背負う姿は、ほぼえましく映りますよね。俳句の世界でも、ランドセルは春の季語として使われています。▼そんなランドセルですが、色は黒と赤だけ、というのは昔の話。昨今は多様性を尊重する風潮の中で、色も多彩になっています。また、大きさも変化し、今はA4フラットファイルの入るサイズが一般的になつているようです。▼最近は、タブレット端末を入れるために重くなつていることが問題視されています。一方で、これに対応してランドセル自体の軽量化も進んでいます。▼何事も時代に応じて変化します。ランドセルは一見すると昔と同じように見えるかもしれません、実は時とともにどんどん進化しているんですね。

はーふたいす 2024.4