

はーふたいむ

ヘアサポート情報紙

2024年8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

女性はなぜ髪が薄くなりにくいの？

男性の多くは、年齢とともに髪が薄くなっています。なかには、ほとんど髪がないという人も少なくありません。一方、女性の場合は歳を重ねても髪を維持しています。男性のように髪を失っている人はあまり見かけません。そうした違いから、「女性は禿げないからいいな」と羨ましがっている男性もいるようです。

女性が男性のように禿げないのは事実です。ただ、禿げと無縁というわけではありません。男性の脱毛は、額や頭頂部から局所的に進むため、目立ちやすいという特徴があります。女性の場合は、髪全体でまばらに脱毛するケースが多いため、それほど目立ちません。こうした違いから「女性は禿げない」という誤解が生じるようですが、決して禿げないわけではないのです。

とはいっても、やはり男性に比べて女性の方が薄毛になりにくいのは確かです。この違いはどこから

生まれるのでしょうか？

答えは男性ホルモンにあります。20歳以上の男性の3人に1人に発症するといわれている「男性型脱毛症（AGA）」は、男性ホルモンのテストステロンと5αリダクターゼという酵素が結びつくことで引き起こされます。この脱毛は先に述べたように額や頭頂部から始まり、進行が目に見えてわかります。

女性もテストステロンは分泌されますが、男性ほど多くありません。そのため、通常は男性型の脱毛



症は起きません。また、女性ホルモンは、男性ホルモンとは逆に、髪を太く強くする方向へ作用します。こうした理由から、女性は薄毛になりにくいと考えられているのです。

おすすめ
旬レシピ

すいかのシャーベット

「すいかはそのまま吃るのが一番。でもちょっと飽きてきた…」 そんな方にはシャーベットがおすすめ。甘酸っぱいおいしさと冷たさが口いっぱいに広がります。暑い日のおやつにピッタリです。

★ 材料 (2人分)

すいか(正味) 300g はちみつ 大さじ1 レモン汁 大さじ1

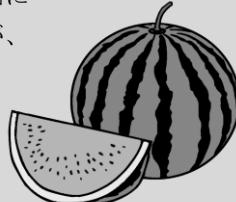
★ つくり方

- すいかは皮と種を除き、一口大に切ります。
- ミキサーにすいか、はちみつ、レモン汁を入れて攪拌します。
- バットに入れて冷凍庫で1~2時間冷やして固めます。途中で適宜取り出して全体を混せます。
- 器に盛りつけ、お好みでミントを飾ります。

PICK UP

すいか

すいかはアフリカ南部原産で、日本へは江戸時代に伝わったとされています。約90%が水分ですが、各種ビタミンやミネラルなど、さまざまな栄養素を含んでいます。リコピンやシトルリンといった成分を含んでいることも特徴。水分補給に適していますが、体を冷やす作用もあるので食べすぎにはご注意を。



あっさり君

くまだ まつお





★帽子の日 (8月10日)

全日本帽子協会が制定した記念日。日付は「ハツ(8)」と「ト(10)」の語呂合せに由来します。夏は強い紫外線が降り注ぐ季節。外出するときは髪や肌を守るために、帽子を活用しましょう。帽子は熱中症対策にも有効です。

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.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^)／

※ 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。

8月 CALENDAR 9月

August		September	
1(木)	水の日 夏の省エネ総点検の日	1(日)	防災の日 キウイの日
2(金)	パンツの日 ハーブの日	2(月)	定休日 宝くじの日 靴の日
3(土)	ハサミの日 はちみつの日	3(火)	草野球の日 ベッドの日
4(日)	夏の甲子園組合せ抽選会	4(水)	くしの日 クラシック音楽の日
5(月)	定休日 世界ビールデー	5(木)	石炭の日
6(火)	広島原爆の日 ハムの日	6(金)	黒の日 黒豆の日 黒酢の日
7(水)	立秋 鼻の日 花の日	7(土)	クリーナーの日
8(木)	ひげの日 夏の甲子園(～8/24)	8(日)	大相撲九月場所初日
9(金)	長崎原爆の日 野球の日	9(月)	定休日 重陽の節句 救急の日
10(土)	帽子の日★ 健康ハートの日	10(火)	世界自殺予防デー
11(日)	山の日 パリオリンピック閉会式	11(水)	アメリカ・愛国者の日
12(月)	定休日 振替休日	12(木)	宇宙の日 マラソンの日
13(火)	月遅れ盆迎え火 左利きの日	13(金)	世界の法の日
14(水)	盆休み 専売特許の日	14(土)	メンズ・バレンタインデー
15(木)	盆休み 終戦記念日 精霊流し	15(日)	定休日 ひじきの日 スカウトの日
16(金)	盆休み 月遅れ盆送り火	16(月)	定休日 敬老の日 マッチの日
17(土)	パイナップルの日	17(火)	中秋の名月
18(日)	定休日 頭髪の日 (毎月 18 日)	18(水)	頭髪の日 (毎月 18 日)
19(月)	定休日 俳句の日 バイクの日	19(木)	秋彼岸入 苗字の日
20(火)	交通信号の日 蚊の日	20(金)	空の日 バスの日
21(水)	献血記念日 噴水の日	21(土)	秋の全国安全週間(～9/30)
22(木)	処暑 チンチン電車の日	22(日)	秋分の日 秋彼岸
23(金)	白虎隊の日	23(月)	定休日 振替休日 万年筆の日
24(土)	地蔵盆 愛酒の日	24(火)	環境衛生週間(～10/1)
25(日)	北海道マラソン	25(水)	ジャパンオープン・テニス(～10/1)
26(月)	定休日 テニス全米オープン	26(木)	伊勢湾台風の日
27(火)	寅さんの日	27(金)	世界観光の日
28(水)	パリパラリンピック(～9/8)	28(土)	プライバシーデー
29(木)	焼肉の日 ケーブルカーの日	29(日)	洋菓子の日 ベルリンマラソン
30(金)	ハッピーサンシャインデー	30(月)	定休日 くるみの日 クレーンの日

※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

季節のたより

気象用語の増加

季のたよ

昨今、「猛暑日」という言葉はすっかり定着してきました。この言葉は2007年に気象庁が採用したもので、最高気温が35℃以上を記録した日を指します。さらに2022年、日本気象協会は最高気温が40℃以上の日を「酷暑日」と命名しました。こちらは正式な気象用語ではありませんが、今後採用されるかもしれません。▼「猛暑日」の他、「ゲリラ豪雨」「爆弾低気圧」「線状降水帯」など、気象用語が新語・流行語大賞にノミネートされる事例が近年増えていました。新たな言葉が生まれることは、日本語が豊かになっている証と捉えることができるでしょう。でも、新しい気象用語は、気候変動の大きさを物語ついている証拠でもあります。そう考えると、言葉が増えることを歓迎してばかりもいられませんよね。気温に関する気象用語が、これ以上増えないことを願うばかりです。