

# 27PA-pm010

## 薄毛の進行に影響を及ぼす生活スタイルとその予防策について

○風間 賢彦<sup>1</sup>, 高石 雅樹<sup>1</sup>, 浅野 哲<sup>1</sup> (<sup>1</sup>国際医福大薬)

【目的】現在、日本国内で約 3,960 万人の方が薄毛・脱毛に対して悩みを抱えていると言われている。そして薄毛・脱毛に悩む男性の若年化が示唆されており、生活スタイルが影響していると考えられる。そこで本研究では、生活スタイルによる薄毛・脱毛の影響を解析し、適切な対策を検討した。

【方法】本学の男子学生に対してアンケート調査を実施（配布時期 2016 年 4 月）し、本人や家族における薄毛・脱毛の進行状況、生活スタイルの情報を収集し、薄毛・脱毛と生活スタイルの関連性について解析した。

【結果及び考察】アンケートの回収率は約 69.3% (307 人/443 人) であった。本学学生で現在薄毛に悩んでいる人は 23.2% であった。一方、家族が薄毛に悩んでいる人は 42.4% であった。薄毛に悩む学生の 74.6% (53/71 人) で家族にも薄毛に悩む人が認められた。従って、薄毛・脱毛は遺伝的要因が大きく影響することが示された。野菜の 1 日摂取量を比較したところ、薄毛に悩む人の 18.8% が「1 日推奨量以上」であった。一方、薄毛の悩みの無い人では、63.8% が「1 日推奨量以上」であり、十分に野菜を摂取している人の割合が高値を示した。野菜にはビタミンなどの多くの栄養素が含まれているため、これらの摂取不足が薄毛・脱毛を引き起こしていると考えられた。また、大豆の 1 日摂取量を比較したところ、薄毛に悩む人の場合 90% が「1 日推奨量以下」であり、薄毛の悩みの無い人では 56.4% が「1 日推奨量以上」であった。大豆イソフラボンはエストロゲン作用を有するため過剰な男性ホルモンを押さえ、男性型脱毛症を改善する可能性が考えられた。薄毛・脱毛は遺伝的要因が関与するが、食習慣をはじめとする生活スタイルも重要であり、これを見直すことで抑制できる可能性が示唆された。