

## あなたの髪は大丈夫？ 薄毛チェック①見た目

発毛・脱毛のしくみと髪の構造がわかったところで、実際に、いまのあなたの髪の状態をチェックしてみましょう。

まずは、全体的印象から。

鏡を見ながら、チェックをつけてみてください。

- ヘアスタイルが決まらなくなってきた
- ボリュームがなくなってきた
- 髪が細くなってきた
- ブローの時間が短くなった
- コシ・ツヤがなくなってきた

- 髪の伸びが遅い気がする
- 分け目が薄くなってきた
- 地肌（頭皮）が透けてみえるようになった

いかがでしたか？

ひとつでもチェックが付いたら、注意が必要です。

ヘアスタイルが決まらなくなったことがきっかけで、髪の変化に気付く人は多くいます。

髪型を変えていないのにうまくセットできなかつたり、どこか華やかさに欠ける印象になったりするのは、髪の量の減少や、髪が細くなってきたことの現れと考えられます。

ある程度の長さがあれば、まとめ髪の要領で、指で髪を持ってみましょう。

その束が細くなっていたら、毛の量と太さが変わってきている証拠です。