

# AGAの原因について

## 1. AGAの概要

AGAとはAndrogenetic Alopeciaの略で、男性ホルモン型脱毛症(男性型脱毛症)のことを指します。

主に成人男性に発症し、前頭部や頭頂部から始まり、徐々に髪が薄くなるのが特徴です。

AGAは進行性の疾患であり、放置すると徐々に症状が悪化します。

## 2. AGAの原因

AGAの原因は様々です。

主な原因として、以下が挙げられます。

- 男性ホルモンの乱れ
- 遺伝的要因
- 生活習慣の乱れ

それぞれどのような流れでAGAを引き起こすのか詳しく解説します。

### ①男性ホルモンの乱れ

まず、髪にはヘアサイクルというものが存在します。

髪は一定の周期で成長し、自然に抜け、再び生え変わります。

このサイクルをヘアサイクルと呼びます。

ヘアサイクルは以下のように分かれます。

1. 成長期: 髪が数年間にわたり成長する時期
2. 退行期: 約2週間続く移行期、この期間中に毛球が退化します
3. 休止期: 約3~4ヶ月続く休止期で、毛球が完全に退化し、髪が自然に抜けます

AGAを発症することで、成長期が短縮されるため、短くて細い髪が増えます。

この変化の原因はジヒドロテストステロン(DHT)と呼ばれるホルモンです。

DHTは男性ホルモンであるテストステロンから生成されます。

正常なヘアサイクルとAGAによる変化の比較		
ヘアサイクル	正常な状態	AGAの状態
成長期	数年間	短縮される
退行期	約2週間	短縮される
休止期	約3~4ヶ月	延長される

男性ホルモンにはいくつかの種類がありますが、AGAの発症に関与するのはテストステロンです。

テストステロンは、男性らしい身体を形成する重要なホルモンです。

このホルモンは、頭皮に存在する5αリダクターゼIIという酵素と結びつき、DHTに変換されます。

- テストステロン: 男性の身体を作る主要なホルモン
- 5αリダクターゼII: テストステロンをDHTに変換する酵素

DHTは、髪の毛の成長に重要な毛乳頭細胞に取り込まれ、髪の毛の成長を妨げるシグナルを出します。

その結果、髪の毛は成長期が短縮され、弱くて短い髪の毛が増えます。

これにより、髪の毛が薄く見えるようになります。

## ② 遺伝的要因

母方の祖父や曾祖父が薄毛の場合、その遺伝子を受け継ぐことで、子孫が薄毛になる可能性が高くなります。

特に、祖父と曾祖父の両方が薄毛である場合、その確率はさらに高くなります。

祖父	曾祖父	薄毛の遺伝確率
薄毛	薄毛	非常に高い
薄毛	正常	高い
正常	薄毛	高い
正常	正常	低い

母方から薄毛が遺伝しやすいのは、性染色体が関与しているためです。

- 男性の性染色体:XY
- 女性の性染色体:XX

男性は父親からY染色体、母親からX染色体を受け継いで「XY」染色体になります。

つまり、男性のX染色体は母親からのみ遺伝します。

男性ホルモンレセプターはX染色体に存在します。

そのため、男性ホルモンレセプターの感受性は母親から受け継ぐことになります。

母方の祖父や曾祖父が薄毛の場合、その感受性が高い可能性があります。

また、父方の家系からもAGA(男性型脱毛症)を受け継ぐ可能性があります。

遺伝で引き継がれる「5αリダクターゼ」は性染色体ではなく常染色体に存在します。

父親	父方の祖父	薄毛の遺伝確率
薄毛	薄毛	高い
薄毛	正常	中程度
正常	薄毛	中程度
正常	正常	低い

薄毛の遺伝は主に母方の家系からの性染色体(X染色体)によるものですが、父方の家系からも常染色体を介して遺伝する可能性があります。

遺伝的リスクについて不安がある場合は、専門のクリニックで相談することをお勧めします。

### ③生活習慣の乱れ

AGAの原因として、以下のような生活習慣の乱れが挙げられます。

- ストレス
- 栄養バランスの偏った食事
- アルコールの摂取
- 睡眠不足
- 喫煙の影響

#### 1.ストレス

ストレス自体はAGAの直接的な原因ではありませんが、長期間にわたる不安や緊張、イライラは抜け毛を増加させることがあります。

- 自律神経のバランス:強いストレスは自律神経のバランスを乱し、ホルモンバランスに影響を与えます。
- 血行不良:血管収縮を引き起こし、髪の毛の成長に必要な栄養が頭皮に十分に運ばれなくなります。

## 2.栄養バランスの偏った食事

栄養バランスが偏った食生活も、髪の毛の成長を妨げる原因の一つです。

- アミノ酸(タンパク質):髪の毛の主成分であるアミノ酸が不足すると、健康な髪は育ちません。
- 亜鉛やビタミン:これらの栄養素が不足すると、髪の毛の成長が阻害されます。
- 過剰な糖質・脂質:これらの摂取が多いと皮脂の分泌が増え、頭皮トラブルを引き起こしやすくなります。

## 3.アルコールの影響

アルコールの過剰摂取も注意が必要です。

- アミノ酸の消費:体内でアルコールを分解するために多くのアミノ酸が使われ、髪の毛の成長に必要なアミノ酸が減少します。
- 塩分過多:アルコールと一緒に塩分の多いおつまみを摂取すると、血行不良を引き起こし、髪の毛の成長を妨げます。

## 4.睡眠不足

AGA患者には睡眠不足や不規則な生活をしている人が多い傾向があります。

- 成長ホルモンの分泌:睡眠中に分泌される成長ホルモンは髪の毛の成長に重要です。睡眠時間が短いとこのホルモンの分泌が妨げられます。
- 自律神経の乱れ:睡眠不足は自律神経の乱れを引き起こし、血行不良を招きます。

## 5.喫煙の影響

喫煙もAGAリスクを高める要因です。

- ニコチンの影響:ニコチンは血管を収縮させ、頭皮への栄養供給を低下させます。また、ニコチンは交感神経を刺激し、AGAの発症に関与するDHT(ジヒドロテストステロン)を増加させることが研究で示されています。

AGAは、上記の要因が相互に影響し合い、薄毛の進行を促進する可能性があります。

そのため生活習慣の見直しやストレス管理、バランスの取れた栄養摂取が重要です。