

ゴシゴシ洗いは逆効果。薄毛の原因は“ゴースト血管”にあった

50歳からでも髪は増やせる！

～まだ間に合う、本気の髪ケア5つの法則～

2026年5月12日刊行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は久田篤 著『50歳からでも髪は増やせる！～まだ間に合う、本気の髪ケア5つの法則～』を2026年5月12日(火)に刊行いたします。

薄毛の原因と、薬に頼りすぎない頭皮ケアと生活改善を解説

「40代以降の見た目年齢は髪で決まる」。抜け毛の原因は年齢だけではありません。ストレスや睡眠不足に加え、血流低下による“頭皮の酸欠”や血糖値の乱れは、毛根に十分な栄養が届かない状態を招き、“ゴースト血管”を増やす一因にもなります。さらに、しっかりゴシゴシ洗うなどの自己流ケアが逆に抜け毛を加速させているケースも少なくありません。本書は発毛診断士であり強髪プロデューサーの著者が、全国のサロン現場で培った知見をもとに、薬に頼りすぎない頭皮ケアと生活改善を提示。「酸素・刺激・睡眠・細胞・栄養」を整える“発毛のさしすせそ”で、髪を根本から育て直す実践書です。



40代女性 ケア前→ケア後

※福岡県 WOOD HEAL・垣田恵子様 提供

タイトル:50歳からでも髪は増やせる！～まだ間に合う、本気の髪ケア5つの法則～

著者:久田篤

ページ数:124ページ

価格:1,694円(10%税込)

発行日:2026年5月12日 ISBN:978-4-86667-818-4

【目次】

Chapter1 まずは自分の髪を知る！

Chapter2 50歳からでも髪が生えてくるメソッド

Chapter3 これからの頭皮ケアの選択肢

Chapter4 「豊かな髪」を手に入れるために知っておきたいこと

【著者プロフィール】久田篤(ひさだ・あつし)



富山県出身。強髪プロデューサー、日本発毛協会認定発毛診断士、株式会社エルピス代表取締役、一般社団法人日本毛髪管理師協会毛髪管理師、育毛プロデューサー、サロンアドバイザー。

ヒト幹細胞培養液を用いたサロンメニューで誰でも髪が増やせるノウハウを構築。全国各地でセミナーや美容院・エステサロンへの指導などを行う。美容室業界で日本一の販売実績を持ち、累計5000人以上に及ぶ。その体系だったロジックはメーカーの研究者や経営者からの信頼も厚く、育毛業界では知られた存在である。

また、ハサミ研ぎ師としても長年活動しており、現在では限られたサロンのみハサミの研ぎを受けている。著名な美容師のオリジナルハサミのプロデュースなどもしている。サロンアドバイザーとしても活動し、1人サロンでも出張費、講習費を取らず全国的美容室やエステサロンを訪問して明日からできる売り上げアップ法を伝えている。2025年よりこれからの美容業界は技術よりもカウンセリングの時代として、新たなブランド「伝説のヘッドスパ」を立ち上げ全国に展開中。著書多数。

ゴースト血管を増やさない

抜け毛や薄毛の原因はさまざまですが、見逃されやすいのが「血管の状態」です。近年注目されているのが**ゴースト血管**で、血管の形は残っているものの血液がほとんど流れていない、いわば機能していない血管です。

頭皮には毛包まわりに毛細血管が密集し、酸素や栄養を毛根へ届けていますが、ゴースト血管が増えると栄養が届かず、髪が細くなる・抜け毛が増えるといった変化が起こります。

これは頭皮だけでなく、**血流の悪化や血管の衰えといった全身のサインでもあります**。血管は本来修復力を持ち、生活習慣を整えることで回復するケースもありますが、壊れてしまうと時間がかかるため、**早めに気づき整えることが重要**です。

発毛の「さしすせそ」

料理の基本に「さしすせそ」があるように、髪の毛の育て方にも基本があります。本書でこの「さしすせそ」をもとに髪に良い生活習慣法や改善策を詳しく解説します。

【さ】酸素を届ける

どれだけ栄養をとっていても、酸素が届かなければ、毛母細胞は十分に働きません。つまり、髪を育てたいなら、まず大切なのは毛根まで酸素が届く頭皮環境をつくることなのです。

【し】刺激を与える

大切なのが、頭皮への正しい刺激です。爪を立てたり、ゴシゴシ洗ったりするのは逆効果です。必要なのは、頭皮をやさしく動かして、巡りを助けることです。

【す】睡眠を整える

頭皮や毛根も、昼間に受けたダメージを夜のあいだに修復しています。睡眠が不足したり、眠りが浅かったりすると、その回復が十分に行われにくくなります。

【せ】細胞(セル)を成長させる

髪を作るのは、毛根にある毛母細胞です。この細胞が元気に働けるかどうか、髪のハリ、太さ、ボリュームを左右します。そこで注目したいのが、細胞に働きかける外側からのケアです。



【そ】栄養をそろえる

髪は、毎日食べたものを材料にして作られます。ですから、どれだけ外からケアしても、体の内側に材料が足りなければ、髪は元気に育ちません。

とにかくすぐに始めたい！ 頭皮レスキューマッサージ

頭皮全体のマッサージ(5分)

- ① 生え際から頭頂部に向けて円を描くようにマッサージ
- ② 指の腹でやさしく、心地よい程度に圧をかける
- ③ 各部位30秒ずつ、全体をカバーしていく

本書では他にも頭頂部(百会のツボ)押しなど髪に良いマッサージをご紹介します

