



健康な髪のため、生活環境の見直しと  
頭皮をケアしましょう。

質の良い  
充分な睡眠

栄養バランス  
のとれた  
食生活

頭皮を  
清潔に  
保ちましょ

期間中  
受診された  
方に

美容系ゼリー  
2個セットをプレゼント！



10/29(土)までにご来院及びTEL診察を受診された方にプレゼント  
いたします

※なくなり次第終了となります



# 気になる「秋の抜け毛」、 注意するポイントは？



## ■抜けること自体に 問題はありません。

この時期ではなくとも、1日80～100本くらいの抜け毛は正常のうち。

秋になって抜け毛が増えても、  
周期的で自然な現象だと考え、  
焦りすぎる必要はありません。

## ■まずはお薬の継続を

お薬の服用ペースを守ってしっかり治療をしましょう。  
気になることがあれば医師に相談し、  
神経質になり過ぎないようにすることも大切です。

ご来院が難しい際は、お電話診察もご利用ください。



## ■内側から栄養 (ビタミン・ミネラル)

ミネラルは「亜鉛」と「銅」、ビタミンでは「ビタミンB群」や「ビオチン」を取りましょう。日常的な栄養素(ビタミンやミネラル)が足りていないことが多いそうです。「栄養はお食事からが原則」ですが、無理はせずサプリメントで補いましょう。

