



## 「ふけ」は、どうして頭から出るの

### 「あか」と「ふけ」は仲間

「ふけ」は、古くなった頭の皮ふや、かみの毛の根元から出るあぶらが、かわいてはがれ落ちてきたものです。「あか」も、体の皮ふが、少しずつはがれ落ちたものです。ですから、「あか」と「ふけ」は、同じように古くなった皮ふであり、仲間といえるのです。

### 皮ふをきれいにする大切なはたらきをしている

人間の体は、小さな小さな細胞というものの集まりで、その数は、全部で60兆もあるといわれています。もちろん、頭や体の皮ふも、この細胞が集まってできています。

皮ふは、外側から表皮・真皮・皮下組織に分かれています。いちばん外側の表皮は、かたい角質層といわれる部分で、いつも、表面から古いものがはがれ落ち、新しいものに、生まれ変わっています。かみの毛のない体の部分では「あか」になり、かみの毛のある、頭の皮ふの部分では、「ふけ」になります。

「あか」と「ふけ」が取れることによって、皮ふについているごみやばい菌も取れて、皮ふの表面はきれいになります。つまり、「あか」と「ふけ」は、皮ふをきれいにする大切なはたらきをしているのです。（監修・保志 宏）

