

# いまこそ実践！

## ヘアケア



かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

Seedling 2012 11月号

## 髪の毛のダメージは大丈夫？

### ～いまこそ頭皮と髪をいたわろう～

この時期は、一年のうちで抜け毛が多い季節といわれています。

春から秋までの長い間、髪や頭皮は強い紫外線をたくさん浴びてダメージを受けています。さらに、寒く乾燥する冬を迎えると、頭皮も乾燥し毛穴がつまりやすくなります。

いまこそ、ケア方法を見直してみませんか？

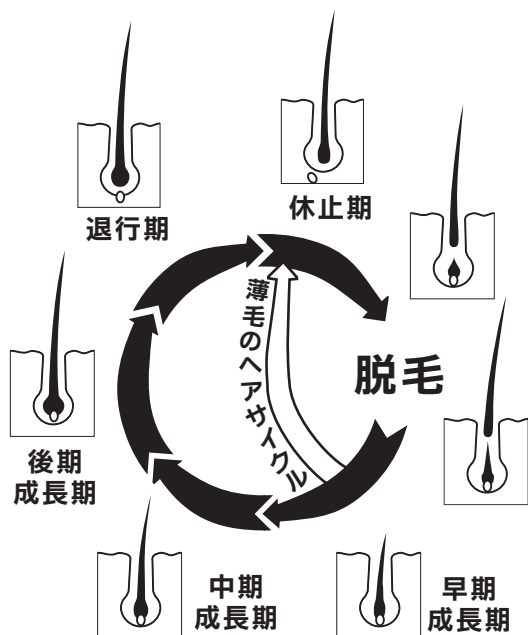
### チェック こんな生活していませんか

- こってりした食事が好き
- 睡眠不足の日が多い
- ストレスを感じることが多い
- タバコを吸っている
- 夏に紫外線をたくさん浴びた

チェックの多い方は、頭皮や髪の毛のダメージが大きい可能性があります。



# 髪の毛の成長サイクル



髪の毛の量は平均約10万本といわれており、個人差がありますが、健康な髪の場合およそ3~6年のサイクルで発毛・成長・脱毛を繰り返しています。

しかし、この成長サイクルが乱れると、成長期が短くなり、すぐに抜けてしまう毛が増えたり、抜けた後に新しい髪が生えなくなってしまうため、抜け毛や薄毛の原因となってしまいます。

## 〇〇〇〇〇 抜け毛・薄毛の原因は？ 〇〇〇〇〇

- 頭皮の汚れ、毛穴のつまり  
皮脂の過剰な分泌、不十分な洗浄などで毛穴が詰まる
- 栄養バランスの乱れ  
髪のもととなる「アミノ酸」などの栄養不足
- 血行不良  
ストレスなどで血管が収縮し、髪に必要な栄養が届かない
- 体質の遺伝
- 加齢

毎日のケアで予防・改善しよう！！



# 正しいシャンプーの方法

誤った方法でシャンプーをしていると、かえって髪や頭皮にダメージを与えてしまうこともあります。ちょっとした工夫を取り入れ、頭皮や髪にやさしいシャンプーを心がけましょう。

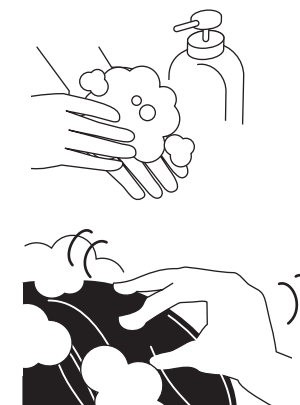
- ① シャンプー前にブラッシング  
髪のもつれをときほぐし、頭皮に程よい刺激を与え、血行を促進させます



- ② シャンプー剤をつける前にしっかり湯洗い  
髪をぬらすだけでなく、頭皮全体をしっかりと洗い、ほこりを流し毛穴を開かせます



- ③ シャンプー剤は手のひらでよく泡立ててから全体にまんべんなく  
髪と頭皮を泡で包み、指の腹でやさしく洗います  
※爪を立てて洗うと、地肌が傷つくのでやめましょう



# シャンプー後のアフターケア

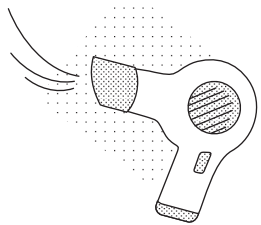
洗髪後に髪をぬれたままにしておくと、髪が傷むだけでなく、風邪をひく原因にもなりかねません。タオルやドライヤーを使って、髪をやさしく乾かしましょう。

## ドライヤーを使う前にタオルドライ

タオルでやさしく水分をとると、ドライヤーをかける時間が短縮でき、髪へのダメージを減らすことができます。※ゴシゴシふくと、髪が傷んでしまいます

## ドライヤーは遠くから動かしながら

熱風を近くから同じ場所にあて続けてしまうと、髪が高温になり傷みの原因になってしまいます。ドライヤーを動かしながら、20センチほど離すようにしましょう。



## 完全に乾かさない

髪の水分が過剰に失われてしまう恐れがあるため、8割程度乾いたらドライヤーをとめるか、冷風に切り替えてスタイルを整えるとよいでしょう。

## リンス・コンディショナー・トリートメントの違いって？

リンス  
コンディショナー

主に、髪の表面に保護膜を作り、髪のすべりをよくするもの  
キューティクルの傷みも防げます

トリートメント

成分を髪の内部に浸透させて状態を整え、傷みをケア・補修するもの

④

## たっぷりのお湯で十分にすすぐ

すすぎ残しがあると、頭皮に残ったシャンプー剤が抜け毛やフケの原因となってしまいます



## 朝シャンはすすぎ残しにご用心

寝ぐせを整えたり、シャキッと目覚めるために、朝シャンをしている方も多いのでは？



しかし、時間が少なく忙しい朝は、ついすすぎが不十分になりがちです。特に、洗面台で済ませてしまう方や、髪の長い方は、すすぎ残しの可能性が高くなります。シャンプー剤やリンス剤は十分に洗い流すようにしましょう。

## リンスも正しく使おう

リンスやトリートメントなどは、髪の傷みが気になる毛先を中心に軽くつけ、もみこむように指先で根本の手前までなじませます。頭皮にたっぷりつけたり、すすぎ残しがあると、毛穴がふさがってしまい、かえってフケやかゆみの原因となることがありますので、たっぷりのお湯で十分にすすぎましょう。

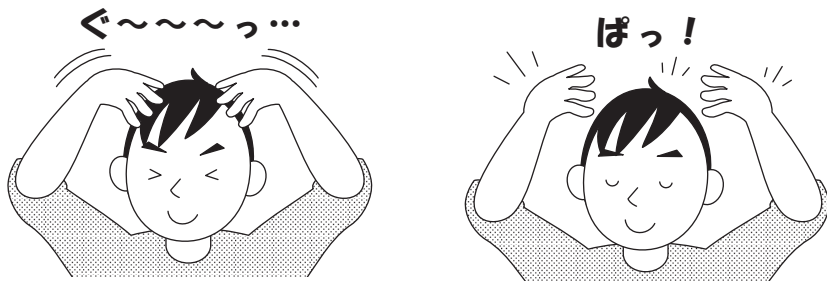


# 頭皮マッサージを始めよう

頭皮が乾燥したり固くなったりすると、血行が悪くなり栄養が髪に行き渡りにくくなってしまいます。頭皮マッサージをすることにより、頭皮がやわらかく弾力がでてきます。毎日マッサージをすることで血行がよくなり、髪の発育を促進します。

## ①交互に圧迫・解放

指の腹を使って、頭皮を圧迫→解放をくり返します



## ②頭皮を前後に動かす

指の腹で頭皮をつかむように、前後に動かします



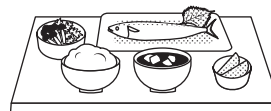
育毛剤などをつけたときにも  
マッサージを行うと効果的です！！



# 日常生活で気をつけよう

## 食事

脂っこい食事は、皮脂を過剰に分泌させます。髪の主成分であるたんぱく質はもちろん、成長を活性化させるビタミンやミネラルをバランスよくとりましょう。



## 睡眠

睡眠中は、髪の成長が活発になるといわれます。また、慢性的な睡眠不足は、髪だけでなく全身に悪影響を及ぼします。



## ストレス

過度のストレスで自律神経が乱れ、血行が悪くなり髪の成長を妨げます。適度な休養で、リラックスすることも大切です。



## タバコ

ニコチンの作用で血管が収縮し、血流が悪くなってしまうので、髪に十分な栄養が行き届かなくなります。めざせ禁煙！

