

秋こそ!頭皮ケア 健康な髪を育てる7つの対策

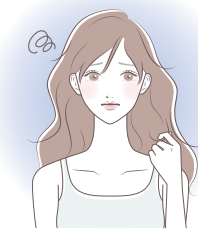
秋は一年の間に一番抜け毛が多く、髪や頭皮にダメージが出やすいことをご存知ですか? そんな季節に日々のヘアケアを見直すことはとても大切です! 今回は、秋の髪ダメージの原因と対策方法を教えていただきました。



伸栄商事株式会社 営業企画部
野田 晃さん 塩谷 春奈さん

秋に多い髪トラブル3つ

- ① 抜け毛が多くなる、髪が細くなる!
- ② ふけやかゆみが出やすくなる!
- ③ パサつきや切れ毛、枝毛が増える!



秋は髪が生え変わる季節のため抜け毛が多くなります。それに加えて夏の間に頭皮が受けた紫外線によるダメージや暑さによる食欲不振、冷房による寒暖差など自律神経の乱れが原因で血流が悪くなり頭皮や髪に栄養がいきにくくなります。そんなダメージを頭皮に残したまま季節の変化による乾燥や髪の水分不足によって、髪と頭皮のトラブルが起こります。

頭皮にダメージを残さないための対策7つ

ダメージを受けた頭皮や髪をそのままにしておくと、どんどん悪化してしまうので毎日のケアが大切です。

対策1 毎日のシャンプーを欠かさない

頭皮の皮脂は洗髪しても24時間で元の量に戻るので毎日シャンプーすることが大切です。アミノ酸系洗浄成分配合のマイルドな洗浄力のシャンプーがおすすめ。洗浄力が強すぎると皮脂を除去すぎて逆にかゆみの原因になることも。

おすすめはコレ!

アミノ酸系洗浄成分配合で頭皮と髪を優しく洗い上げ、毛髪保護成分配合で髪の傷みを補修するノンシリコン処方薬用シャンプー。
ヨガハーブ 薬用エイジングケアシャンプー
医薬部外品
販売名: YHシャンプーa
効能効果: ふけ・かゆみを防ぐ
(次回11月1回) 本体500ml 1,628円(税込)
詰替400ml 1,298円(税込)



正しいシャンプーの方法



① 髪全体をブラッシングして頭皮の汚れを浮かせる。



② シャンプー前に予備洗浄を
ぬるま湯で、しっかり頭皮を洗うことで汚れの約7割が落ちます。シャンプーの泡立ちもよくなり、汚れも落ちやすく!

③ シャンプーはよく泡立てて

シャンプーを直接頭皮に付けると毛穴詰まりの原因に。シャンプーブラシを使うと毛穴の奥の汚れまでかき出せ、手指とは違うスッキリ感が。

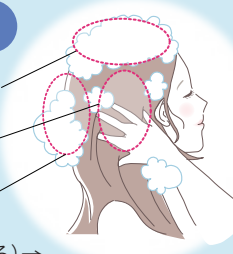


手の平で泡立てて、きめ細やかな泡で優しく、指の腹を使って頭皮や毛穴に詰まった皮脂汚れを落とす

洗い方のポイント

- ③ 頭頂部〜おでこの生え際
- ② 側頭部
- ① 後頭部

後頭部→側頭部(耳の後ろ)→頭頂部→おでこの生え際の順に洗うとGood!
脱毛リスクの少ない所から洗い始め、デリケートな部分を最後にすることで頭皮への負担を軽減します。



④ 十分にすすぐ

頭皮にシャンプーが残らないようにしっかり時間をかけてすすぎます。整髪料を使った日や頭皮の汚れが強い場合は③・④を再度繰り返す。

対策2 トリートメントなどを使って、カラーやパーマのダメージケアを

シャンプー後にしっかりと水気を切ります。適量を髪全体になじませ、よくすすぎます。

おすすめはコレ!

毛髪保護成分、3種のインド由来ハーブエキス(保湿成分)、浸透ダメージ補修成分配合で傷んだ髪を修復し健やかな髪へ導くことができます。
ヨガハーブ 薬用エイジングケアコンディショナー
医薬部外品
販売名: YHコンディショナーa
効能効果: 裂毛・切れ毛・枝毛を防ぐ
(次回11月1回) 本体500ml 1,628円(税込)
詰替400ml 1,298円(税込)



対策3 できるだけ早く、しっかり乾かす

濡れた髪はキューティクルが開き、髪が痛みやすい状態。素早く乾かすことが大切です。頭皮にも雑菌が繁殖しやすくなります。



乾かし方

- ① 優しく挟むようにタオルドライで水滴が落ちなくなるまで髪の水分を取ります。こすり合わせるのはNG!
- ② 髪をドライヤーの熱から守るためにオイルや洗い流さないトリートメントなどを毛先中心につけます。
- ③ 乾きにくい根元を中心に風を行き渡らせるイメージで頭皮を乾かします。
- ④ 根元から毛先に向かって、毛先方向に軽く引っ張りながら乾かすとまとまりのよい髪に。
- ⑤ 最後に冷風を当てて冷やすと、キューティクルをきゅっと引き締め、ツヤが出ます。

対策4 頭皮マッサージで血行を良くする

血行が悪いと髪のケアをしてもせっかくの栄養が頭皮まで行き渡らないことも。

毎日1〜3分できる/セルフマッサージ方法

円を描くようにこめかみ付近からマッサージし、指をずらして下から上へと動かしします。頭皮を指の腹を使って優しく揉みほぐすようにマッサージして血行を促します。頭皮を動かすイメージで。



親指は後頭部、4本の指は耳を包み込むように固定

対策5 紫外線から守る

日傘、帽子、頭皮用日焼け止めなどで頭皮が直接日焼けしないように一年を通して注意しましょう。

対策6 頭皮用化粧水で水分を補う

乾燥が気になる場合は頭皮用化粧水の使用も◎。かゆみや炎症を抑える成分が配合されています。

対策7 生活リズムを整える

毎日の適度な有酸素運動で頭皮の血行を促進し、良質な睡眠をとることで成長ホルモンが分泌され、頭皮のダメージを修復し、新しい細胞をつくる動きをします。

ニオイが気になる...



頭皮がにおう3つの原因

頭皮から出る汗

頭皮の汗腺の数は、手のひらや足の裏に次いで多い。

頭皮から出る皮脂

頭皮の皮脂はTゾーンの2倍。全身の中で一番。

高温多湿な環境

髪の毛が密集していて高温多湿。雑菌が増えやすい。

これらの汗臭・皮脂臭・雑菌臭の3つが入り混じって、強烈な悪臭を出すのが頭皮のニオイです。

頭皮のニオイ5つの解決策

- ① 枕カバーを毎日交換する。
- ② 頭皮を濡れたままにしない(雑菌の繁殖を防ぐ)。
- ③ 運動などで定期的に汗をかく習慣作りで、汗腺を鍛える。
- ④ 整髪剤などを直接、頭皮につけない。
- ⑤ 規則正しい食生活を心がけ、髪の栄養源となる良質なタンパク質をとる。