

すこやか。ワンポイントアドバイス

ONE POINT ADVICE



今月の
お題

正しいヘアケアで 髪の毛の アンチエイジング

冷

たい空気、北風ビュービュー、この時期は髪の毛の乾燥に悩まされますね。髪を毎日洗ってリンス、トリートメントでお手入れしても、パサパサのまま、毎朝髪型が決まらず気分もブルー。そこで今月は「正しいヘアケアで美髪になる」ワンポイントアドバイス！自分に合ったヘアケア商品を選び、正しく髪を洗えば、健康的で美しい髪を取り戻せるかも知れませんよ。

髪の洗い方、 間違っていないですか？

ここ数年、ヘッドスパ、育毛、美髪ケアが注目されるようになり、専用商品や髪に良いとされるノンシリコンシャンプーなど新たなヘアケア商品が人気です。毎日シャンプーで髪の毛の汚れをゴシゴシ洗い落とし、トリートメントや育毛、頭皮ケア商品でお手入れしている方も多いようです。でも、髪の毛の洗い方を間違っていると、逆に髪や頭皮を傷付けてしまいます。どんな高級ヘアケア商品を使っても、それではパサパサ髪は改善され

れません。

髪の毛の汚れはブラッシングしてお湯で洗い流すだけで十分落とせます。シャンプーは頭皮に付着した皮脂汚れを洗い流すために使うもので、あまり汗をかかない冬期や、頭皮の皮脂量が少ない高齢者は、毎日シャンプーする必要はありません。洗い過ぎると、頭皮の乾燥をさらに進ませ、フケが出やすい状態にしてしまいます。今一度、正しい髪の毛の洗いを確認してみましょう。

【正しい髪の毛の洗い方】

- ①ブラッシングして髪の毛の汚れを落とす
- ②お湯で髪表面の汚れを洗い流す
- ③湯に浸かって頭皮(皮膚)の毛穴を開かせる
- ④シャンプーを手の平に取り泡立てから頭皮をもむようにしてまんべんなく洗う
- ⑤シャンプー剤が頭皮や髪に残らないようにシャワーでしっかり洗い流す。

髪の毛を絡ませたり、爪をたててゴシゴシ洗うのはNGです。ポイント…頭の下方から上方へ指の腹で頭皮をもみながら、毛穴に詰まった皮脂汚れを浮き出させることをイメージして洗いましょ！

ヘアケア商品の選び方

ヘアケア商品には、リンス、コンディショナー、トリートメント、育毛剤、美容液などがあります。それぞれ性質、量、くせなど髪の毛の悩みは異なるので、使うヘアケア商品も当然異なります。それぞれの商品にはどんな役割があるのかを知り、自分に適したヘアケア商品を選ぶことが

が大切です。

●**リンス**…髪の毛の表面に膜を作って水分の蒸発を防ぎ、指通りを良くし髪に光沢を与えます。

●**コンディショナー**…リンスとはほぼ同じ役割ですが、リンスよりさらに髪の毛の手触りを良くしコシを与えます。

●**トリートメント**…リンス、コンディショナーと同じ役割をしながら、さらに傷んだ髪を修復する成分を髪内部に浸透させ潤いを与えます。

※リンス、コンディショナーは髪表面に作用するので髪全体になじませた後すぐ洗い流しますが、トリートメントは髪になじませた後、濡れたタオルで髪を包み5〜10分置き髪内部に成分を浸透させてから洗い流します。

ポイント…ヘアケア剤は髪になじませるだけ、頭皮には塗らないように！

●**育毛剤**…頭皮や髪の毛の状態によって有効成分が異なり、使うタイミングもそれぞれです。大切なのは頭皮の血行を良くし、毛根に栄養を与えることです。頭皮が汚れ毛穴が皮脂詰まりしていると効果は期待できません。

●**髪美容液**…ドライヤーの熱から髪を守るもの、日常乾燥した髪に潤いを与えるものなど、様々な種類があります。オリブ、セサミ、アルガンツバキなどのオイル成分が含まれたものが多いようです。

今話題のノンシリコン

最近、シリコンとノンシリコンという言葉

髪をよく耳にしませんか？シリコンはヘアケア商品などに配合され、髪の毛のキューティクルに付着して手触りを良くし艶を出すためのコーティング剤ですが、使い続けると髪を傷め頭皮がかぶれやすくなるなどの理由でノンシリコンが注目されるようになりました。ノンシリコンシャンプーは価格が2,000円前後と高めですが、ここ数年で大人気となっているようです。

ですが、シリコンは紫外線や摩擦から髪を守るメリットがあり、ノンシリコンには髪がコーティングされずパサパサになりやすいなどのデメリットなどがあるなど賛否両論があります。

そこで髪の毛のプロ美容師さんに聞いてみたところ、頭皮の弱い人はノンシリコンを利用した方が良いとのこと。ただ、基本的に正しく髪を洗い、頭皮の汚れをしっかりと落とし毛穴からスムーズに髪の毛が伸びるようにすることが健康で美しい髪を作る秘訣と云うことでした。

ちなみに、美容院での髪の毛の洗い方、ドライヤーでの髪の毛の乾かし方が頭皮髪にとつて最も良い方法だそうです。美容院、床屋さんに行ったらよく観察して、自分でも実践してみてくださいね。

