

くなかなか見る機会がない頭皮の毛穴をチェック！> 今から始める髪と頭皮の予防美容

人それぞれ違う頭皮の状態について毛髪診断士®※1が解説

Point1 予防美容は肌から髪へ

Point2 頭皮の適切なケアは頭皮の状態を決める！

毛髪診断士®による無料のヘアリサーチ®（ヘアチェック）で頭皮を確認

Point3 頭皮を健康に保つためには

毛髪・美容・健康・医療のウェルネス事業をグローバル展開する株式会社アデランス（本社：東京都品川区、代表取締役社長 鈴木 洋昌）が全国展開するアデランスサロンでは、髪と頭皮の健康チェック「ヘアリサーチ®」を無料で実施しています。今回は、顕微鏡で頭皮から分かること、頭皮の状態の違いについて、毛髪診断士指導講師が解説します。

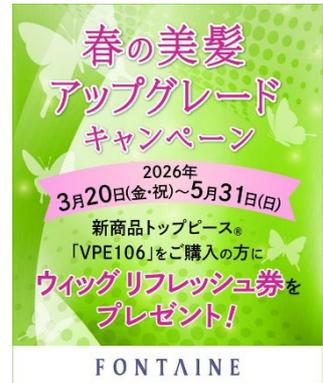
※1 毛髪診断士®は公益社団法人日本毛髪科学協会の登録商標です

Aderans News

フォントーヌにて「春の美髪アップグレード キャンペーン」を開催！

レディメイド・ウィッグ（既製品）ブランド「フォントーヌ」の全国の店舗では、3月20日（金・祝）～5月31日（日）まで、「春の美髪アップグレード キャンペーン」を開催しています。期間中、新商品のトップピース®「VPE106」をご購入いただいたお客様に、「ウィッグ リフレッシュ3回無料券」をプレゼントいたします。詳細は、フォントーヌのホームページ（<https://www.fontaine.jp/>）をご覧ください。

※5 ご不明な点は販売員にお尋ねください。



■予防美容は肌から髪へ

近年、『予防美容』という言葉が定着し、シミやしわ対策、紫外線ケアなど、肌のエイジング対策は多くの人にとって習慣になってきているかと思います。一方で、“見た目年齢”を大きく左右する“髪”やお手入れ意識が薄れがちな“頭皮”については、気になり始めてから対処するという方も多いのではないでしょうか。髪や頭皮の変化は、自覚した時にはすでにダメージなどが進行しているケースもあります。肌と同様に、健康な状態を維持し、老化やダメージを先回りして防ぐ考え方が重要です。だからこそ、“今の状態を知って、悪くなる前に予防する”髪と頭皮の予防美容に注目してみてもいいのではないでしょうか。



■頭皮の適切なケアは頭皮の状態を決める！

健康な髪が育つかどうかは、頭皮の状態が大きく影響します。なかなか頭皮を見比べる機会はないと思いますので、今回は、肉眼で見えにくい頭皮の毛穴の状態も、顕微鏡で比較してみます。

<理想的な頭皮の状態>

色：青白い、またはやや白色で、透明感があることが多い。

髪（毛幹）が皮膚の奥から生えているのが透けて確認できるのが目安。

硬さ：柔らかく、弾力がある。頭皮を動かした時に、額の皮膚と同じように1cm程度、前後左右に柔らかく動くのが目安。

毛穴：汚れや皮脂などが詰まっておらず、1つの毛穴から2～3本のしっかりした髪が見られるのが一般的。

毛穴の詰まりは、抜け毛やかゆみ、皮膚トラブルにつながる可能性がある。

髪の状態：根元から中間・毛先にかけて太さが比較的同じで、ハリとコシがある。

薄毛に悩む方は毛が1本しか生えていない毛穴が多く、細く短い髪が占める割合が多い。



青白く毛穴詰まりも見られない
理想的な頭皮。



毛穴から毛が1本しか生えておらず、
全体的に毛が細くなっている状態。



赤みがあり乾燥気味。

毛穴が詰まっているが、1つの毛穴からしっかりした毛が
2,3本出ており毛は太い。毛穴を意識した洗浄とすすぎが肝。

乾燥気味の方は・・・

“保湿をしながら”毛穴をクリアにすることをおすすめします

- ・保湿成分入りのクレンジング、シャンプー、コンディショナーが◎
- ・頭皮用保湿ローションも◎。まずはお手持ちの全身用化粧水を頭皮に使ってみるのもOKです。スプレータイプが手軽です。
- ・お湯の温度が熱すぎないかチェック。(適温は約38～40度)
- ・過度なマッサージ(摩擦)には注意!

皮脂が多い方は・・・

頭皮トラブルが起きる前に早めの適切なケアが◎

- ・肌が弱くない方は、泡立ちがよく、比較的高い洗浄力がある、石けん系シャンプーが◎
- ・整髪料はオイルタイプを控える。
- ・洗いすぎると、かえって乾燥して皮脂が過剰分泌される懸念があるため1日2回まで。
- ・油分が多い食事に偏らないよう、バランスの良い食事を心がける。
- ・汗をかきやすい方は日中のドライシャンプーで皮脂をケア。

皮脂が多くオイリー肌の傾向。

オイリーでありながら皮膚が敏感な方もいるので、

シャンプー選びは慎重に。

毛は全体的に毛が細くなっている。

毛髪診断士® ※1による無料のヘアリサーチ®(ヘアチェック)で頭皮を確認※2

アデランスの「ヘアリサーチ®」は、自分では視認しにくい頭皮と毛穴の状態を、当社の毛髪診断士® ※1が、専用機器「マイクロスコープ」を使って総合的にチェックする無料のサービスです※2。お客様からヒアリングした内容と「マイクロスコープ」によるチェック結果をもとに、生活習慣とヘアケアの両面から、アドバイスを行います。

<ヘアリサーチ®の流れ>

①ヒアリング

髪のお悩みや普段の食生活、生活習慣などを伺います。

②頭皮の状態確認

「マイクロスコープ」で頭皮を拡大し、髪の密度や太さ、頭皮の色味や乾燥状態、毛穴の状態などをチェック。頭皮の様子はiPadにてご自身の目で確認することができます。

③頭皮の温度測定

頭皮温度を数値の違いで色分けしてiPad画面に表示。頭皮の温度が低いところほど血行が悪い可能性があるとしており、積極的にケアをしたい箇所といえます。

④頭皮の脂分測定

脂分を測るテープで頭皮の脂分量を測定し、頭皮傾向（脂性／乾燥性）をチェック、5段階で評価します。脂分はあり過ぎててもなさ過ぎてても良くないとされています。脂分の傾向によって選ぶシャンプーやケア方法も変わってきます。

⑤カウンセリング

ヒアリングした内容と「マイクロスコープ」でチェックした頭皮の状態を総合的に分析。分析結果をもとに、適切なヘアケアや頭皮ケアのポイントなどについて丁寧にアドバイスします。（疾患等が疑われる場合は医療機関で受診してください。）



※2 ご予約状況等の都合により、毛髪診断士®ではないスタッフが対応する場合があります

■頭皮を健康に保つためには

ヘアケアの基本は、頭皮に合うシャンプーを適切に選んで使用し、残留物が残らないようにしっかりとすすぐことが重要です。スキンケアの基本が洗顔にあるように、ヘアケアの基本は洗髪にあります。さらには、髪を洗うというより、頭皮を洗うことが基本になります。特に皮脂量が多い男性やスタイリング剤を多量につける方は、頭皮を洗っていつも清潔な状態を保つことが、とても大切です。

日ごろのケアに取り入れたい、アデルランスのプラスアイテムをご紹介します

●ヘアリプロ 薬用スカルプクレンジング

シャンプー前の乾いた頭皮に使用するクレンジングです。顔はメイクを落としてから洗顔をするように、事前に頭皮もクレンジングすることで、毛穴の汚れ・老廃物・古い皮脂を浮き上がらせ、その後のシャンプーの泡をいきわたりやすく、汚れを落としやすくします。

洗髪前に、週2～3回の使用がおすすめです。

毛穴詰まりがある／皮脂量が多い／スタイリング剤多用の方に特におすすめ。



●AD&F 爽クールエア―

頭皮のべたつき※3・汗臭抑制※4スプレーとドライシャンプーを1本に集約したスカルプ&ヘアケア商品です。頭皮のムレや汗による不快感に悩む方などに、快適にお過ごしいただけることを目指して開発しました。頭皮にスプレーするだけで、保湿しながら頭皮のべたつき※3・汗臭※4を抑えてリセット※3※4します。

シャワーができない日／汗っかき／皮脂量が多いけど乾燥も気になる方に特におすすめ。

※3 皮脂吸着成分で余分な皮脂を吸着することにより、毛髪・頭皮のべたつきを抑える

※4 香りにより毛髪・頭皮の不快感を抑える



肌の予防美容と同じように、「気になってから」ではなく「気になる前に」、髪と頭皮の予防美容を意識してみましょう。

<解説>

毛髪診断士指導講師 田中 優衣 (たなか ゆい)

2019年、株式会社アデランス入社。毛髪診断士指導講師として、基礎知識をもとに、本号では髪と頭皮に関する内容を伝わりやすい表現で発信できるよう作成しました。日々のケアにそと取り入れられる情報をお届けできれば嬉しいです。



株式会社アデランスは、「Everything for a smile(すべては笑顔のために)」をコーポレートスローガンに制定しています。海外を含むグループ会社共通の理念とし、グローバルウェルネスカンパニーとして、これからも社会に笑顔の輪を広げ、夢と感動を提供し続けていきます。