

## ～秋は抜け毛の季節～

# 抜け毛対策に重要なケア3選

Point1 髪と頭皮の紫外線対策をしっかりと

Point2 頭皮を清潔に保つ

Point3 暴飲暴食をさけて生活サイクルを整える

毛髪・美容・健康のウェルネス産業の株式会社アデランス（本社：東京都新宿区、代表取締役社長 津村 佳宏）は、秋の抜け毛対策に重要なケアについて紹介します。

<紹介する人>

**毛髪診断士®認定指導講師 伊藤 憲男（いとう としお）**

内閣府認定公益社団法人日本毛髪科学協会認定「毛髪診断士®認定指導講師」の他、理容師免許(管理理容師)、美容師免許を保有。1982年にアデランス入社後サロンで十数年にわたり技術者として勤務。その後本社勤務となり2011年より現在の研究開発部に着任。育毛関連商品の開発や研究成果の発信などを担当する傍ら、セミナーや、雑誌・TVなどマスメディアにも出演し、育毛の啓蒙活動を行っている。現在もヘアスタイリストとしてCMモデルのヘアスタイリングや一部のお客様の接客も行う。



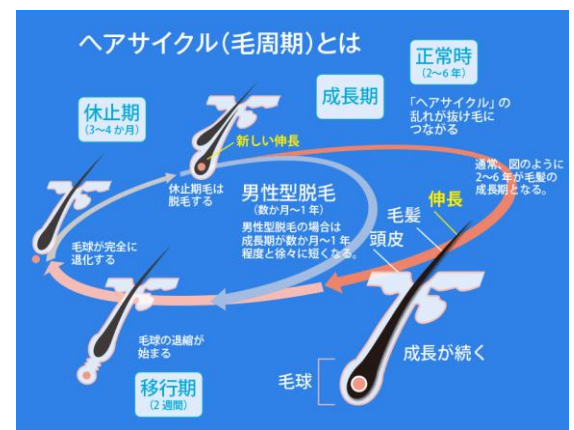
## 秋は人間の“換毛期” ただし、秋の抜け毛の原因は夏の過ごし方にもあり

人間の髪の毛は、約10万本あると言われています。個人差がありますが、誰でも1日に80～100本ぐらいは髪が抜け、新たに髪が生えてきます。これをヘアサイクルと言い、「成長期」、「退行期」、「休止期」の3つのステージに分かれています。秋に抜け毛が増えるのは、「成長期」にある毛の比率が、季節が要因で変化しているためです。「休止期」の毛の量がピークとなるのは、7月だといわれています。「休止期」は約3カ月かけて終了するため、10月ぐらまでは自然脱毛が増加するというわけです。

また、夏の過ごし方にも原因があると考えられています。肌や髪への負担は時間をおいて表にでてくるため、秋になってから抜け毛となって現れます。

- 夏は頭皮や髪に対する負担が大きくなる（紫外線、海水、プール、汗etc…）
- 夏は生活が乱れがち（夏休み、開放的な気分、ビール、夜更かしetc…）

ヘアサイクルは、生活習慣や頭皮環境の悪化で乱れてしまう繊細なものです。ヘアサイクルが乱れると、通常2～6年ある「成長期」が、男性の場合数か月～1年程度と期間が短くなり、「休止期」の髪が増えてきて薄毛の一因となります。



## 秋の抜け毛対策に重要なケア3選

### Point1 髪と頭皮の紫外線対策をしっかりと

紫外線の量は、その年の天候によって異なりますが、一般的に最も多い季節は夏です。紫外線は髪の主成分となるタンパク質に悪影響を及ぼすだけでなく、髪や頭皮を乾燥させ、抜け毛を招く原因にもなります。

あらかじめ市販の髪専用UVスプレーなどを活用し、UVケアをしておきましょう。その他、外出時は帽子を被り、日傘を差すことでできるだけ髪や頭皮に紫外線が当たらないよう気を付ける必要があります。また、分け目は頻繁に変えることも大切です。紫外線を浴びすぎてしまったら、その日のうちに育毛剤などでしっかりケアをしましょう。

#### ●アデランスならこれがオススメ

～髪・頭皮・全身に簡単ひと吹き～

**ビューステージ UV プロテクト プレミアム**

(80g・2,000円/税抜)



・体にも使える髪と頭皮を紫外線から守るスプレータイプのUVケア商品

・業界最高水準※のSPF50+、PA++++、近赤外線カットパウダーを配合

・ウォーターベースで白浮きやべたつきなし

※2017年5月時点

### Point2 頭皮を清潔に保つ

夏は頭皮の皮脂の分泌量が多く、頭皮のべたつきが気になる季節です。頭皮が脂で汚れていたり、毛穴に皮脂が詰まっていたりすると健康的な毛が育ちません。頭皮の炎症にもつながるので、肌質に合うヘアケア商品で上手に頭皮を清潔に保ちましょう。また、皮脂は雑菌の繁殖により匂いの原因にもなります。

#### ●アデランスならこれがオススメ

～夕方の頭皮のべたつきに差～

**ヘアプロ薬用スカルプクレンジングEX**

【医薬部外品】

(50g・2,400円/税抜)



・頭皮用クレンジング

・シャンプーでも落ちにくい毛穴の皮脂と老廃物を浮き上がらせてしっかり除去

・2～3日に一度、シャンプー前の乾いた状態で使用

### Point3 暴飲暴食をさけて生活サイクルを整える

生活サイクルの乱れは髪に悪影響を及ぼします。髪は18種類のアミノ酸から作られているため、良質なアミノ酸（動物性のタンパク質）を摂るように心がけましょう。ただし、髪も体の一部。体全体の栄養状況が髪にも影響を及ぼすので、バランスのいい食事が大切です。また、焼いたものでなく茹でたものを食べるなど、老化を招く「糖化」への対策も有効です。

頭皮状態が気になる人は、ネットやアプリでの頭皮チェックや店頭での頭皮チェックをやってみてはいかがでしょうか。また、ダメージを受けてしまった頭皮のケアには、育毛剤やヘッドスパもおすすめです。

#### ●アデランスならこれがオススメ

##### 頭皮カウンセリング（無料）

専用機器を使用しながら、髪と頭皮の状態を詳しく分析します。カウンセリング結果を基に、髪や頭皮の適切なアドバイスを行います。

(ビューステージ西武渋谷)



##### ヘッドスパ（シャンプードライ付き）

7,000円（税抜） 施術時間50分

頭皮の汚れを落としながら行う「頭筋リリースヘッドスパ」。疲れを癒すだけでなく、抜け毛予防やリフトアップも期待できます。

(ビューステージ西武渋谷)

