

## ＜ヘアケア・スカルプ視点で見る“サ活”のススメ＞ サウナが髪や頭皮に与える影響を毛髪診断士®が解説

**Point1 ポジティブな影響も！サウナが及ぼす髪と頭皮への影響**

**Point2 サウナ室は高温&乾燥状態、ケアをしないと様々な髪トラブルに？**

**Point3 髪も“整う”サウナルーティンでトラブルを予防**

毛髪・美容・健康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 津村佳宏）は、全国のアデランスサロンで、2023年6月22日（木）～9月29日（金）※1までの期間中、当社サービスを初めて受けられる方限定で『爽快！夏の頭皮リフレッシュキャンペーン』を実施しています。また、流行っている今こそ気を付けたいサウナが髪に与える影響や注意点などを、アデランスの毛髪診断士®認定指導講師が解説します。

### Aderans News

#### 55周年記念！この夏限定の徹底スカルプケアコース『爽快！夏の頭皮リフレッシュキャンペーン実施中！』

全国のアデランスサロンでは、2023年6月22日（木）～9月29日（金）※1までの期間中、当社サービスを初めて受けられる方限定で『爽快！夏の頭皮リフレッシュキャンペーン』を実施しています。

夏にぴったりの炭酸頭皮クレンジング「スカルプDEX」や、清涼感が心地よい「ヘアプロ 薬用スカルプシャンプー GIGA OILY」を使用した施術メニューが税込5,500円で体験いただけます※2。

さらに、体験いただいたお客様には「ヘアプロ 薬用スカルプクレンジングEX」または「ビューステージ UVプロテクト プレミアム」いずれかをプレゼントします。

※1 キャンペーンの終了日は予告なく変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください

※2 体験はお客様1回限りとさせていただきます

キャンペーンサイト：<https://www.aderans.co.jp/mens/products/ad/campaign/23summer/>



## ■サウナが及ぼす髪と頭皮への影響

### 【髪と頭皮に与えるポジティブな影響も】

#### ●髪：血行の促進により髪に必要な栄養が行き渡りやすくなる

サウナで全身が温まり血行が良くなると、体中に酸素や栄養素が行き渡りやすくなるため、血行が促進された頭皮にも、髪を育むために必要な栄養が行き渡りやすくなります。その結果、髪の成長や毛が細くなることによる薄毛・抜け毛の予防にも期待することができます。

#### ●頭皮：毛穴が開き、髪を生成しやすい頭皮環境に

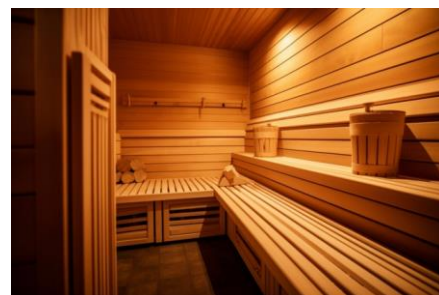
サウナに入ると毛穴が開き、多量の汗をかきますが、頭皮から出る汗は、毛穴に詰まっていた汚れや皮脂も同時に浮かき上がり、毛穴も開きやすくなります。この状態でシャンプーすると毛穴が浄化されやすく、頭皮の環境が整うことで、髪が生成しやすい環境になります。しかしながら、毛穴が通常より開いたままだと、皮脂や汚れが毛穴に詰まりやすくなるため、すぐに頭皮と髪を乾かす、という意識が不可欠です。

## ■サウナ室は高温 & 乾燥状態、ケアをしないと様々な髪トラブルに？

### 【サウナ中の髪と頭皮の状態とは】

銭湯や温泉施設などにある一般的なドライサウナではおよそ70～100℃、湿度20%以下など、サウナ室は高温かつ乾燥している状態にあります。これは、高温のドライヤーを当て続けている状況とも言えます。

人によってサウナ室にいる時間は異なりますが、頭皮が乾燥することによるバリア機能の低下でかゆみが発生するという可能性もあります。



### 【サウナの髪トラブルの原因】

#### ・乾燥による髪内部の水分不足

湿度が低く乾燥した場所に長時間いると、徐々に髪に含まれている水分が減少し、最終的に髪の内部で水分が不足した状態になります。一般的に、濡れている髪は乾いている髪よりも熱に弱くなる性質があり、髪の表面を覆っているキューティクルも開いた状態にあるため、濡れた状態の髪でも、思いのほか早く乾燥することがあります。髪が乾燥すると、きしみやすくなるほか、静電気を帯びやすくなるため、髪をまとめようとブラッシングをしても広がってしまいます。この傾向は、水分を保持しにくいくせ毛や細毛の方により強い影響があります。

## ■髪も“整う”サウナルーティンでトラブルを予防

一度トラブルを抱えてしまった髪は、ほかにもさまざまなトラブルを引き起こす要因となります。サウナの髪トラブルは、サウナ時やサウナ後だけでなく、入る前の対策も重要です。

トラブルになる前に、下記の対処法を取り入れて髪に負担を与えないように心がけながらサウナを楽しんでみてはいかがでしょうか。



### ① サウナ前はシャンプーを使わずお湯洗いのみ！

髪を洗う前の頭皮は、汗や皮脂などで汚れている状態です。汚れが詰まったままの状態ですと、サウナに入ると、頭皮から汗が出にくくなってしまいます。一方でサウナ前にシャンプーでしっかりと洗ってしまうと、サウナ後に行うシャンプーとの二度洗いにより、頭皮に必要な皮脂まで洗い流してしまい、さらなる乾燥状態になってしまう可能性もあります。サウナ前はまずはお湯で頭皮の汚れを浮かすように、頭皮全体を優しく洗いましょう。シャンプー後はなるべく早く髪を乾かし、キューティクルを閉じるためにドライヤーで冷風を当て、引き締めると良いでしょう。

### ② サウナ中はタオルで髪を覆って乾燥や熱からガード！

お湯で洗った後の濡れた髪のままサウナに入ると、キューティクルが開いているため、乾いている時よりもダメージを受けてしまいます。髪を乾燥や熱のダメージから守るためにタオルで髪を隠すように覆いましょう。その際に少量のヘアオイルをつけてから入ると髪がオイルでコーティングされるため、さらに乾燥や熱のダメージを防ぐことができます。ただし、頭皮から汗が出にくくなることを防ぐために、オイルを塗る際は頭皮を避けることを意識しましょう。

### ③ サウナ後は頭皮をしっかり洗って頭皮の保湿も忘れずに！

サウナで多量に汗をかきことでいつもより多く分泌した汗や皮脂が頭皮に残ると、頭皮のニオイやかゆみにつながる可能性があります。毛穴を詰まらせないために、泡で洗うことを意識して頭皮をしっかり洗いましょう。顔と同様に、汗をかいた後は頭皮も乾燥しやすくなっているため、頭皮専用ローションなどを取り入れて頭皮の保湿も心がけましょう。

## ◎ サウナケア対策におすすめの商品を紹介

サウナ後は、高温下での発汗により頭皮が乾燥し、敏感になっている可能性があります。そのため、刺激の少ないアルコールフリーのアウトバスケアアイテムで頭皮の保湿や、髪の栄養を与えると良いでしょう。

### ・髪と頭皮全体をケアする美容液

#### 『ヘアプロEX GFエッセンスS（スカルプ）』について

ヘアプロEX GFエッセンスSは、頭皮全体をケアする際に使用するのが最適な、髪と頭皮のためのスカルプ美容液です。

毛髪、頭皮環境を健やかに保ち、毛髪にハリ・コシを与えるグロスファクター（成長因子）を配合。使い続けるごとにシルクのような美髪へと導きます。



### <監修>

#### 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」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。



株式会社アデランスは、おかげ様で2023年をもって創業55周年を迎えます。新時代を表す「NEXT ADERANS」として掲げ、創業当初からの理念「世界のブランド アデランス」を目指し、毛髪・美容・健康・医療・衛生のグローバルウェルネスカンパニーとして夢と感動を提供し続けていきます。