

<今年も髪のお悩ましいシーズンが到来> 梅雨時期の髪のお悩みを毛髪診断士®が解説

梅雨に取り入れたいヘアケアアイテムも紹介

Point1 1年で最もヘアスタイルに悩むシーズン！？原因は・・・

Point2 髪のお悩みは人それぞれ、お悩みタイプ別の対策を解説

Point3 夏の入り口、蒸れの対策も

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）は、これから始まる梅雨の時期に、多くの人が悩みがちな髪の実態について、毛髪診断士指導講師から解説します。

※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

クールシャンプー※4も対象！アデランス公式通販サイトで父の日キャンペーンを実施中！

アデランス公式通販サイト（<https://www.aderans-shop.jp>）では、5月16日（金）から、父の日を記念したお得なキャンペーンを実施中です。スカルプケアができる電動シャンプーブラシ「AWANIST（アワニスト）」やシャンプー、育毛剤など、ギフトにおすすめの対象商品が税込価格から最大41%オフでご購入いただけます。

●期間 2025年5月16日（金）17:00～6月16日（月）10:00

●キャンペーンサイト https://www.aderans-shop.jp/shop/pages/2025_fathersday.aspx



■1年で最もヘアスタイルに悩むシーズン！？原因は・・・

夏が始まる前の梅雨、ヘアスタイルに関して悩んでしまうシーズンがやってきます。

湿気が急増するこの時期は、代表的なお悩みとして、「うねり」「ひろがり」「べたんこ」があげられます。いずれのお悩みにもリンクするのが「空気中」と「髪内部」両方の水分量。髪の水分量は周囲の環境に影響されるため、湿度が高いと髪内部の水分量が増え、空気が乾燥していると減少します。髪の水分量が増えると、髪が膨潤し、膨らんだ状態になると同時に、髪内部の結合（主に水素結合）が一時的に切れて柔らかくなり、髪本来の性質にクセやうねりなどがあると、それが出やすくなります。そのため、ヘアスタイルが広がったり、崩れやすくなったりします。



■髪のお悩みは人それぞれ、お悩みタイプ別の対策を解説

代表的なお悩みの「うねり髪」「ひろがり髪」「ぺたんこ髪」、それぞれのタイプ別に対策を紹介します。ヘアケアを見直して、湿気に左右されにくい理想のヘアを目指しましょう。

うねり髪タイプ

髪がうねってしまい扱いづらい、根元からうねって結ぶしかない、という方。

うねり髪（クセ毛）になる要因は毛根の形が変形するため、うねりが強いほど変形の度合いは大きくなります。そして髪の内側はたんぱく質繊維（毛皮質：コルテックス）で大部分が構成されていますが、このコルテックスには水になじみやすいものと油になじみやすいものがあり、直毛だとこれらが均等に分布されていますが、うねり髪だとその形状に準じて水になじみやすい毛皮質が偏って分布しているため、水分を含むとその部分の膨潤が大きくなり、曲がったりうねったりしやすくなります。

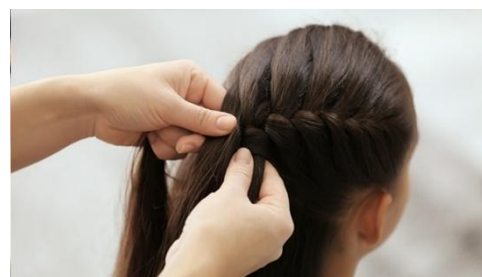
<対策>

- 髪のダメージも毛皮質のバランスを崩す要因の一つ。髪内部に空洞ができ、水分の影響を受けやすくなります。ダメージにより失われた髪の成分を補給するため、定期的なトリートメントで、髪内外の状態を保ちましょう。
- ドライヤーで乾かすときは、髪の根元から乾かすことを意識し、髪の上から下に向かって、クセが伸びるように髪を軽く引っ張って乾かしましょう。ヘアアイロンのときも同様です。また、ドライヤーやヘアアイロンでのスタイリング後に一旦ドライヤーの冷風で熱を落ち着かせると、スタイリングが長持ちしやすくなります。

ひろがり髪タイプ

梅雨時期になると特に、髪がひろがってまとまらなくなってしまう方。

梅雨の時期は髪が通常より多くの水分を含みやすく、髪が膨張することで、髪の広がりにつながりやすくなります。また、前述したように、ダメージで髪内部に隙間ができている場合、不均一に水分を吸収することからも、髪が広がります。



<対策>

- 仕上げのスタイリングにはバームやオイルなど、重ためのテクスチャーのスタイリング剤を使い、スタイルキープ剤でしっかり固めるのがおすすめ◎バームだと髪に重さが出やすいので、寝る前はオイルで、朝はより重ためのバームが良いでしょう。ただし、いずれもつけすぎると重すぎやべたつきにつながることもあるので、少量ずつ付け足して、適量を探すようにしましょう。
- 朝シャン派の方は、忙しくて髪が生乾きになってしまうことも。生乾きのままでいると、髪のまとまりが悪く、広がりの要因となることもあります。
- 視点を変えてスタイリングによる対応も。ポニーテールやツインテールでは髪がひろがってしまうので、お団子・編み込みなどで髪をまとめて楽しみましょう。またキープ力の高いスプレー・ジェル・ヘアワックスなどをつけてひろがり防止します。

ぺたんこ髪タイプ

髪がぺたんこ、すぐにスタイリングが取れてしまう方。

髪が細くて柔らかい方や、ハリやコシがないという方は、水分の影響でより髪が柔らかくなり、その重力と、ボリュームの要である根元がつぶれてぺたんこになってしまいます。また、皮脂の分泌が多い方も皮脂によるべたつきと重さで、髪がぺたんこした印象になってしまいます。

さらに、細く柔らかい髪は、毛皮質（コルテックス）の量が質量的に少ないため、ダメージを受けていなくとも水分を保持する力が弱まるため、パサついた感触となって表れ、セットした髪型が崩れやすくなります。



梅雨のお悩み全体に



透明パック。

髪をつくる主成分であるプロテイン（タンパク質）に着目し、ダメージヘアにプロテイン（タンパク質）を補給するように、シルクプロテイン※¹（ピュアセリシン™※²）とケラチンプロテイン※³をダブル配合しハリ・コシを付与。

ひろがり髪タイプのお悩みに



ビューステージ ウェーブ & カラー コンディショニングミスト

スプレータイプのアウトバストリートメント。ドライヤー前に使用し、髪に「ハリ」「コシ」を与えて髪の広がりを防ぎ、適度な潤いを保つことで美髪へ導きます。

ぺたんこ髪タイプのお悩みに



薬用スカルプクレンジングEX

週2～3回のスペシャルケアに。シャンプーではなかなか落ちないこともある毛穴周りの皮脂も浮かし、シャンプーでスッキリ。根元が皮脂でしっとりしてしまうことの抑制で、ぺたんこ髪対策にも。

※¹セリシン。毛髪補修・保湿成分。※²毛髪補修・保湿成分。ピュアセリシン™は、繭から生まれた天然のシルクプロテイン。セーレン(株)の独自製法で純度にこだわり精製したセリシンです。 ※³イソステアロイル加水分解ケラチン（羊毛）、ヒドロキシプロピルトリモニウム加水分解ケラチン（羊毛）。いずれも毛髪補修・保湿成分。

■夏の入り口、蒸れの対策も

梅雨は夏の暑さとは違って湿度が高いため、汗も蒸発しにくい状況になります。蒸し暑さで頭皮が蒸れると、髪や頭皮にさまざまな悪影響を及ぼしやすくなります。

<対策>

- 頭皮のべたつきや脂っぽさを感じる方は、気になる毛穴汚れや皮脂をしっかりシャンプーで洗い流します。メントールが多く配合されているクールシャンプー※⁴は、洗い心地が爽快ですっきりします。また、頭皮のためのクレンジングも手軽に使える皮脂対策の一つです。
- 汗をかいた時には、こまめに乾いたハンカチやタオルなどで頭皮の汗や脂を拭き取ります。その際、強くゴシゴシ擦ってしまうと髪や頭皮を傷つける原因にもなるため、押さえるようにして汗を拭き取るように注意します。
- 水のいらないドライシャンプーや頭皮にも使用できる冷却スプレーで不快感を軽減することもできます。ドライシャンプーは便利ですが、使いすぎると必要以上に皮脂を取り除いてしまうため、梅雨～夏の時期でも、一日に2回まで※⁵の使用にしましょう。

※⁴爽快感を与える成分の入ったシャンプーを指します ※⁵お持ちの商品や頭皮の状態により異なります

<解説>

毛髪診断士指導講師 伊藤 憲男（いとう としお）

公益社団法人日本毛髪科学協会理事、および同協会最高位の認定資格「毛髪診断士指導講師」を保有。指導講師資格は毛髪科学協会会員を指導できるだけの毛髪と頭皮についての知識を修得し、さらに毛髪相談についての十分な経験を有すると同協会が認定した者に与えられる。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年から現在の商品研究開発部に着任。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。

