

～冬は頭皮と髪にとって大敵～

頭皮と髪の乾燥対策に重要なこと

- Point1 頭皮が乾燥するとかゆみやフケの原因に
- Point2 頭皮の乾燥が悪化する5つのNG
- Point3 保湿系シャンプーで頭皮を保湿
- Point4 ヘアアイロンの使い方に注意！髪の乾燥悪化の原因に

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）から、冬の季節におすすめの頭皮や髪の乾燥対策について、毛髪診断士®認定指導講師の伊藤 憲男が紹介します。

冬は頭皮や髪も乾燥する！頭皮の乾燥はかゆみやフケの原因にも

冬は大気が乾燥します。肌の乾燥についてはケアしている方も多いと思いますが、見落としがちなのが頭皮の乾燥です。頭皮も皮膚の一部であり、冬は乾燥しやすくなります。また、頭皮と同様、乾燥した大気に水分を奪われ、髪も乾燥します。好天が続きやすい冬は紫外線ダメージもあり、ますます頭皮や髪を乾燥させます。

頭皮の水分が失われると皮膚表面が特に乾燥し、細かいフケが発生しやすくなります。また、乾燥に伴うかゆみが発生することもあります。



頭皮の乾燥が悪化する5つのNG

頭皮の乾燥に影響を与える5つのポイントについてご紹介します。

NG① 洗浄力が強すぎるシャンプー

髪がパサつく、頭皮のかゆみが気になるといった場合、シャンプーの洗浄力が強すぎるのが考えられます。洗浄力が強すぎると、必要な皮脂も落としてしまい、頭皮や髪の乾燥につながることも。低刺激、弱酸性といったタイプ、さらにはアミノ酸系のシャンプーがお勧めです。

NG② シャンプーのすすぎ残し

シャンプーのすすぎ残しは洗浄成分が頭皮に長時間影響を与えるため、頭皮のダメージや乾燥につながる恐れがあります。

NG③ 熱すぎるシャワー

頭皮の潤いに必要な皮脂を取りすぎてしまい、乾燥につながることも。

NG④ 食生活、生活習慣の乱れ

栄養バランスが悪かったり寝不足が続くと、頭皮も血行不良となり、乾燥にもつながる懸念があります。

NG⑤ 頻繁なパーマ、カラーおよび同時施術

髪だけでなく頭皮にも負担がかかり、乾燥の原因となります。特にパーマとカラー両方を行う場合、同時に施術することは避け、少なくとも2週間程度は間をあげましょう。

保湿系シャンプーで頭皮を保湿

頭皮が乾燥しがちな季節には保湿効果を重視したシャンプーがお勧めです。例えば、ヒアルロン酸、コラーゲンなどの保湿成分や、シアバター、ホホバオイル、ツバキ油などの植物性油分が入ったシャンプーを選ぶといいと思います。スカルプケアシャンプーは頭皮ケアを考慮して作られているため、頭皮の保湿成分も含んでおりおすすめです。スカルプケア用のコンディショナーやトリートメントは頭皮ケア成分が入っているため、頭皮にも充分揉み込んで使用することをおすすめします。ただし、シャンプーもトリートメントもしっかりと洗い流すことを忘れてないでください。

ヘアアイロンの使い方に注意！髪の乾燥悪化の原因に

髪の乾燥対策には、洗い流さないアウトバストリートメントの使用や、乾燥しない環境を維持するということで、加湿器の使用をおすすめします。また、ヘアアイロンの使い方によっては乾燥の原因になるため、注意が必要です。

ヘアアイロンはストレートで170度前後、カールで140～160度がおすすめ

ヘアアイロンの使い過ぎや温度が高すぎるとダメージによる乾燥を招きます。目安となる温度はストレートで170℃前後、カールで140～160℃とされています。

実はNGなこと・・・

× 髪を濡らしてヘアアイロンを使用する

髪が濡れた状態でヘアアイロンを使用すると熱が一気に入ってしまうため、髪が傷みやすくなり、ダメージからくる乾燥の原因になります。また、ヘアスタイルの持ちもよくないのでおすすめしません。

× 低温でヘアアイロンを使用する

低温だと髪が傷みにくいように思えますが、適度な高温よりも何度も使用することとなり、結果ダメージに繋がる原因となります。

<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」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。



Aderans News

ビューステージ西武渋谷

『冬にうれしい うるおいヘアケアキャンペーン』

アデランスの美容特化型店舗「ビューステージ西武渋谷」(西武渋谷店 A館M2階)では、2019年12月15日(日)～30日(月)の期間、うるおい美髪を作るドライヤー「N-LED Sonic」をご購入の方先着10名様に、アウトバストリートメント「ビューステージ ビューフラーレ」をプレゼントする『冬にうれしい うるおいヘアケアキャンペーン』を実施します。



「N-LED Sonic」

シャープとアデランスが共同開発したスカルプケアドライヤー



「ビューステージ ビューフラーレ」

髪のハリ・コシ・ツヤのバランスを考えたアウトバストリートメント