

～髪・頭皮のプロがアドバイス～

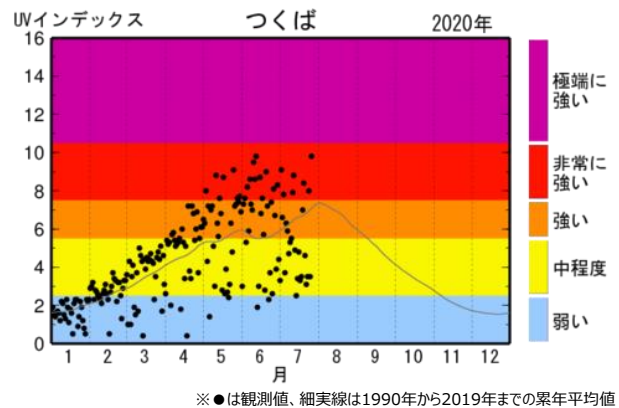
# 紫外線ピーク時のダメージケアに重要なこと

**Point1 紫外線量のピークは7～8月！髪・頭皮のUV対策が肝心****Point2 髪・頭皮も日焼けする！パサつきや抜け毛の原因にも****Point3 UV対策とダメージケアで髪・頭皮の負担を軽減！**

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、紫外線量がピークとなる今の時期に実践したい髪・頭皮のケア方法についてご紹介します。

## 紫外線量のピークは7～8月！髪・頭皮のUVケアが肝心

夏になり、日照時間が長くなると気になるのは紫外線。日焼け止めを塗るなどUVケアを始める人も多いはず。特に紫外線量が最も多くなる7～8月には日中のケアは必要不可欠です。しかし、晴れの日には入念にケアをしても、曇りや雨、涼しい日などうっかりケアを怠ってしまった、なんて経験はないでしょうか？実はうす曇りでも、晴天時の80～90%の紫外線量が降り注ぐとされています。また、雲の間から太陽が出ている場合には雲からの散乱光が加わり、快晴のときよりも紫外線が多くなる場合があります（気象庁HPより）。そのため、体感的に過ごしやすい日でもしっかりとUVケアを行うことが肝心です。



日最大UVインデックス(観測値)の年間推移グラフ(気象庁ホームページより)

## 髪・頭皮も日焼けする！パサつきや抜け毛の原因にも

### 紫外線が髪・頭皮に与える影響は？

肌にはきちんと日焼け止めを塗っていても、つい忘れてしまいがちなのが髪のUVケア。紫外線には波長が長いA紫外線と、A紫外線よりも波長が短いB紫外線、最も波長が短くエネルギーが強いC紫外線があります。肌が赤くなるなど日焼けの一因となるのがB紫外線。そして、A紫外線は肌や髪の深くまで到達し、シワやたるみの原因となったり、髪の主成分となるタンパク質に悪影響を及ぼすと考えられています。C紫外線はオゾン層に吸収されて地上には届きませんが、最も人体に悪影響を及ぼすとされています。

### どんなトラブルを引き起こしやすい？

紫外線は髪や頭皮を乾燥させ、抜け毛を招く原因になります。乾燥してダメージを受けた髪はキューティクルがはがれやすくツヤがなくなり、切れ毛や枝毛、パサつきといった髪のトラブルを引き起こしやすくなります。また、紫外線を浴びることで髪が変色したり、ヘアカラーをした髪の色持ちが悪くなる可能性も。髪だけでなく頭皮も老化現象が進むなど多くの影響があるため、極力紫外線を浴びないように注意する必要があります。



## UV対策とダメージケアで髪・頭皮の負担を軽減！

日中、多くの紫外線を浴びる髪・頭皮のダメージを軽減させるためには、日頃のUV対策とその日のうちにしっかりとケアを行うことが重要です。

### ①市販の髪専用UVスプレーなどを活用し、UVケアをする

髪専用UVスプレーを使用するときは、髪や肌から10～15cm程度離れた状態で頭全体にムラなく吹きかけるのがオススメです。また、外出時には2～3時間おきにかけ直すのがベスト。特に髪は動きやすく、互いにこすれ合うことでスプレーが落ちてしまいます。かけ直すときは、再度まんべんなく上塗りしましょう。

### ②外出時は帽子を被り、日傘を差す

髪や頭皮にできるだけ紫外線が当たらないよう、外出時は帽子を被り、日傘を差すようにしましょう。頭皮の日焼けを防ぐためには、頭頂部までしっかりと覆うタイプの帽子がオススメです。また、分け目には紫外線のダメージが集中してしまいます。頻りに分け目を変えることでダメージを分散させることも大切です。

### ③紫外線をたっぷり浴びたダメージヘアにオススメのシャンプー

紫外線をたっぷり浴びた日はもちろんのこと、日頃からシャンプーはダメージヘア用のマイルドなものを選び、コンディショナーも忘れずに使いましょう。洗い流さないトリートメントでケアするのも有効です。紫外線をたっぷり浴びた日は、スカルプケア用品などで髪や頭皮のダメージケアを。また、髪は濡れていると膨張して傷つきやすくなってしまいますため、入浴後はなるべく早めに頭皮を中心にドライヤーで乾かしましょう。

### ④紫外線のダメージを最小限に！知っておきたい髪や頭皮の洗い方

紫外線のダメージを受けたときはもちろん、普段から髪や頭皮を傷つけないように洗うことが大切です。

- 1) 髪を充分すすぎ、手のひらの上でシャンプーを泡立ててから、髪表面に伸ばして髪全体を洗う
- 2) 全体的によくすすいだあと、最初よりも少ない量のシャンプーで頭皮をマッサージするようにもう一度洗う
- 3) シャンプーを十分に流してからコンディショナーやトリートメントを使用し、しっかりとすすぐ

また、入浴後はタオルでゴシゴシとこすらず、抑えるようにして髪の水気をとりましょう。ドライヤーは一箇所に集中させず、移動させながら使うのがポイント。頭皮からは20cm程度離して使いましょう。

#### <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。



#### Aderans News

### レディスアデランス『夏に贅沢！ さわやかアップキャンペーン』

アデランスでは、全国のレディスアデランスの店舗にて、女性向けの増毛プログラム「ヘアアップα」が体験できる『夏に贅沢！ さわやかアップキャンペーン』を、2020年9月30日（水）まで実施します。  
※アデランスを初めてご利用の方限定で、お一人様1回限りとなります。

ファーストステップ（無料）体験には「薬用消毒ジェル RiBiJo mini」（20mL）が、セカンドステップ（税込3,500円）体験には「ベネファージュ薬用スカルプグロウEX α」または「ベネファージュ薬用スカルプグロウEX β」がそれぞれ付いているお得なキャンペーンです。

<https://www.aderans.co.jp/ladies/campaign/20summer/>

#### <ファーストステップ（無料）>

コース内容：「ヘアアップα」100本 + アフターシャンプー

※ファーストステップでご契約いただいた場合、本キャンペーンでの体験はファーストステップまでとなります。

#### <セカンドステップ（税込3,500円）>

コース内容：「ヘアアップα」400本 + アフターシャンプー

※セカンドステップの体験はファーストステップを体験された翌日以降に承ります。



薬用消毒ジェル「RiBiJo mini」（20mL）



「ベネファージュ薬用スカルプグロウEX α」（左）  
「ベネファージュ薬用スカルプグロウEX β」（右）