



## マリン健康通信 H29年度 第6号

### 綺麗な髪になる秘訣

乾燥で髪が軋み、パサパサしてしまう季節になってきました。シャンプーやヘアケア剤を変える、ヘアマッサージをする等様々なケア方法があるかと思えます。

そこで今回、綺麗な髪になる方法をピックアップしてみました！



#### ☆シャンプー・ヘアケア剤について

シャンプーやヘアケア剤にはたくさんの種類があります。ここでは選ぶ時に注意すべき点をまとめました。

##### 〈シャンプー〉

シャンプーは様々な原料を組み合わせで作られています。その内の洗浄成分である界面活性剤が、シャンプーの質を左右します。

～避けた方がいい界面活性剤～

- ・ **高級アルコール系** → 非常に洗浄力が強いと言われている為、髪へのダメージが強い  
例) ラウリル硫酸ナトリウム、ラウリル硫酸カルシウム等
- ・ **石鹸系** → 髪へのダメージが強い。また洗浄に多くの量を必要とする為、石鹸が髪に残り手触りが悪くなる  
例) 石鹸素地、脂肪酸ナトリウム等

##### 〈ヘアケア剤〉

ヘアケア剤には大きく分けて3種類あります。状態にあったものを使いましょう。

ヘアケア剤は髪の補修・保湿や保護する物ですので頭皮ではなく髪に塗布しましょう。

- ・ **リンス** → 髪の表面を保護する効果  
キューティクルの痛みを防ぎながら、指通りを良くする効果があります。  
また、リンスをすることで髪の油分を補うのと同時に、髪の水分が蒸発するのを抑える効果があります。
- ・ **コンディショナー** → リンスよりやや効果が強いもの  
リンスと役割はほぼ同じですが、より髪の表面を整える力が強く、保湿効果を高めたものを「コンディショナー」とする場合があります。

• **トリートメント**→髪の内側から回復させる効果

髪表面の状態を整えるのと同時に、栄養や油分を補い、ダメージをケアしながら本来の健康な髪に導くのが目的とされています。髪が表面が傷むと、内部のたんぱく質が溶け出して髪がスカスカの状態になってしまいますが、そこに元気を与える成分を染み込ませて内側から髪を回復させるのがトリートメントです。リンスと違い、**10分程度**の時間を置いて成分を浸透させることが必要です。(長時間置くと頭皮に皮膚トラブルの原因になる可能性があると言われていたため、注意しましょう。)

☆正しい髪の洗い方とは？

みなさんは髪の洗い方に自信がありますか？一番日常的で基本的なケアは髪を洗うことですから、その方法が本当に正しいかどうかで将来的に大きな差がついてきます。正しい方法を知り、美髪を目指しましょう！



〈正しい洗い方〉

髪を洗う時間は**朝よりも夜**が好ましいと言われています。髪が成長するのは寝ている間なので、この時間に髪や頭皮に汚れが残っていると健康な髪が育ちません。また、洗いすぎは頭皮を守る皮脂を必要以上に落としてしまうので洗髪は**1日1回で十分**だと言われています。

• **ブラッシング**する

洗髪前のケアはとても大切です。シャンプーをする前に下準備としてブラッシングをして髪についているほこりや汚れを落とし、絡まった髪をとかしましょう。一日が終わる頃、髪は意外と絡まっています。そのまま濡らしてしまうと絡まりが取れず、洗髪中に指が絡んで抜けてしまう事がある為、洗髪前のブラッシングは重要です。※ブラッシングを強くやり過ぎてしまうと頭皮を傷つけてしまう可能性もあるので、優しく行いましょう。

• **湯洗**いする

湯洗いをすることで髪の汚れがほぼ落ちるだけでなく、頭皮の汚れも落ちやすくなります。1分程時間をかけて頭皮と髪の毛を丁寧にお湯で洗い流します。熱過ぎると乾燥の原因になってしまうので、**36~37℃程度**のお湯で洗いましょう。

• **シャンプー**で洗う

シャンプーは容器から直接髪につけず、500円玉程の大きさの量を手に取り、少量の水で薄めて泡立てます。それを前頭部・側頭部・後頭部・頭頂部など5箇所程に分けて髪に塗布します。髪全体になじませてから、指の腹を使って優しく揉むように洗いましょう。特に頭頂部は洗い残しやすく、皮脂が詰まりやすい場所なので、指を交差させてジグザグに動かすことで洗い残しを防ぎましょう。※洗髪時に下を向いて洗うと逆毛の原因になってしまいます。キューティクルは上から下に向かって生えているので毎日続けてしまうとダメージを招いてしまう為、なるべく前か上を向いた状態で髪の毛の根元から先端に向かって洗いましょう。またシャワーをかけるとき・お湯を被る時も上を向いて行いましょう。

(下を向いた状態でお湯を被ってしまうと頭皮と顔のたるみを促進させ、顔のむくみやシワの原因になってしまいます。)

### ・洗い流す

シャンプーやヘアケア剤が頭皮に残らないように、シャワーでしっかりと洗い流しましょう。

(シャンプー後につけたヘアケア剤が頭皮に残っているケースも少なくありません。)

頭皮トラブルの原因の多くは「シャンプーの洗い残し」によるものです。

洗い残したシャンプーは汚れを含んだまま頭皮の毛穴を塞ぎ、フケやかゆみといった症状を引き起こします。

また、毛穴が詰まると健康な髪も育たない為、抜け毛が目立ってしまうこともあります。

シャンプーもヘアケア剤も洗い流す時はシャンプーと同じくらい

ぬめりがなくなるまで時間をかけて念入りに洗い流しましょう。

## ☆髪のケア方法

髪をケアすることで美しさを持続させることができます。

正しいケア方法を知ることによってサラサラ・ツヤツヤの髪を保ちましょう。

### 〈アウトバストリートメント〉

通常のトリートメントとは異なり、入浴後に使用し、洗い流さないトリートメントのことを指します。

様々な種類がありますが、今回は3つ後紹介させていただきます。

#### ・オイルタイプ

髪の表面を覆い、水分が蒸発するのを防ぐ効果があります。

使用することで、髪がしっとりとなり、まとめやすくなります。

#### ・ジェルタイプ

他の物より馴染みやすく、髪の奥まで素早く浸透します。

その為、他の物より時間がかからず、べたつきも抑えることができます。

#### ・ミストタイプ

オイルタイプと同じ効果ですが、髪にミストをスプレーして使用する為、

簡単に髪の全体に使用できる為、後頭部など目に見えない所へも楽に使用できます。

## ☆髪のための食事、必要な成分とは？

髪を育てる内的ケアは、食事やサプリメントが鍵です。

しかし、せっかく必要な栄養素をしっかり摂っても体内に吸収し毛根まで届かなければ効果は半減してしまいます。

ここでは摂るべき栄養素だけではなく食事のポイントについてまとめてみました。

### 〈食事のポイント〉

#### ・皮脂を増やし血管を詰まらせる食べ物を控える

乳製品・ファーストフード・スナック菓子は、脂質・糖質の摂り過ぎになるだけでなく、頭皮環境を悪化させる皮脂の過剰分泌を招いたり、血行が悪くなってしまいます。

高脂肪・高カロリーの食事を避け、高タンパク質・低カロリーな食事に切り替えてみましょう。



・ **直接育毛に働きかける成分は積極的に摂取する**

- 水分補給をこまめにして新陳代謝を活発に、また頭皮に潤いを与え皮脂の過剰分泌を防ぐ
- 栄養バランスのとれた食事で髪を育てる
- 血の巡りをよくする食品を摂取し、血行促進して毛根に栄養を届ける

〈**栄養素**〉

・ **タンパク質(髪の毛の成分であるアミノ酸)**

私たち日本人は植物性タンパク質である豆腐・大豆が体質的に適しているようです。  
肉類・魚類で動物性タンパク質を摂る場合は余分な脂分を落とす事をおすすめします。



・ **ビタミンB(頭皮の新陳代謝)**

疲労回復だけではなく皮膚の生まれ変わりをサポートしたり、髪の毛の成長にも大きく貢献しています。  
豚肉やレバー・青魚等に含まれています。

・ **ビタミンE(血液循環)**

血行を良くして皮膚や頭皮に酸素と栄養を供給します。  
ごま・モロヘイヤ・オリーブオイル等の植物油に含まれています。



・ **ビタミンA(新陳代謝促進)**

肝臓に蓄積され、皮膚・爪・髪などを健康に保ちます。  
緑黄色野菜・うなぎ等に含まれています。

・ **亜鉛(成長をサポート)**

皮膚の形成に関係するミネラルでタンパク質の合成に関わります。  
牡蠣やレバー・納豆やナッツ類に含まれています。



**☆まとめ**

皆さん、いかがでしたでしょうか？  
この機会に髪について考えてみるのもいいかもしれませんね！  
髪について正しい知識を持ち、綺麗に保ちましょう！

参考文献 ら・し・さ <http://www.rasysa.com/special/200608001/choice/>