

# 髪活でツヤと若々しさをカムバック!!

バサバサでスタイリングが決まらない、シャンプー時の抜け毛が増えた……こんな髪の変化を放置していませんか？ 夏の紫外線をたっぷり浴びたダメージを放置すると、“老け髪の一途”あるのみ。いまからケアでも大丈夫、夏ダメージをリセットしよう！

あなたは  
大丈夫？

## ヘアダメージ度チェック

髪内部でダメージが進行しているケースもあるので治療は禁物。下記の項目にひとつでもチェックがあればケアの見直しが必要！

- フケが目立つようになってきた
- かゆみを感じる
- 頭皮の地肌に赤みがある
- 頭皮に発疹やかさぶた状のものがある
- 頭皮のべたつきを感じる
- シャンプーのとき、髪がからみやすい
- 枝毛や切れ毛が増えてきた
- カラーリングのもちが悪い
- ハリ・ツヤがなくなるとセットが決まらない
- シャンプーのとき、抜け毛が増えた
- 睡眠不足気味
- 食生活が不規則
- 運動不足で筋力の衰えを感じる
- ストレスを感じる事が多い
- 現在ダイエット中だ

➡ A

➡ B

➡ C



おおいクリニック 中野あいさん  
美容皮膚科、美容内科医、おおいクリニック院長。美しい人と健康な髪にファンも多い。夏時期による薄毛治療にも積極的に取り組んでいる。

「夏場は、抜け毛で悩む患者さんが急増する時期です。紫外線や浴房で乾燥し、汗をかいて毛根に皮脂や汚れが詰まりやすい。健康な毛が生えにくいだけでなく、いまある毛を維持することも難しくなるんです。加えて、40代にはいると女性ホルモン、エストロゲンが減少し、コシやポリニームが少なくなる傾向もあります。おおいクリニック銀座院長の中野あいさんは、意識するのはまだ早い。サロン・ド・リジュエ代表の永本玲英子さんは、

「大丈夫、これからカラーやパーマに耐えられるだけの健康な頭皮と毛髪をとり戻せばいいんです。そのためには毛髪を作り出す土台の、頭皮ケアと生えてきた髪を健やかにキープする。毛髪ケア、そのどちらにも密接に関係する。生活習慣ケアが必須です。正しいケアを行えば、60代でも70代でも薄毛が解消された例もあるという。「毛髪は1か月におよそ1㎝伸びる、つまり1日に髪の毛全体で約30㎝成長するほどエネルギーの高いパワフルな存在。だからケアをすれば確実に手応えを感じられる場所なんです。」(永本さん)

いずれも早期発見、早期ケアがポイント。さあ、自分のヘアダメージのタイプを自覚して対策を！

### C 生活習慣ダメージタイプ

睡眠、食事、運動のバランスがひとつでも欠けていると美髪づくりは難しい。寝不足で髪トラブルを感じていなくても、ストレスによってさまざまなホルモンの分泌が乱れ、これから生えてくる髪に支障をきたすことも。また、全身の筋肉量が減少すると、毛根まで栄養を送る毛細血管の流れが弱まってしまふ。冷え症や肩こりしやすい人なども、頭皮の血行が悪い傾向あり。

### B 毛髪ダメージタイプ

バサバサや枝毛、切れ毛などのトラブルは、髪の水分量が不足しているのが原因。乾燥したり、べちゃべちゃになったり外気の湿気に支えられるものもタイプ。キューティクルが剥がれ落ち、髪内部の組織も弱りがち。洗剤で洗えば、カラーリングも定着しづらくなる。市販のカラー剤を過度に使うのは頭皮にダメージを及ぼすこともあるため、注意が必要。

### A 頭皮ダメージタイプ

強い乾燥や紫外線やエアコン、正しくないヘアケアによって、頭皮が傷んでいる状態。フケが頻発するようにバラバラしたものであれば、ケアで治癒できる。かゆみや発疹が加わると、ケアで治癒が難しくなる場合も起こしている可能性がある。1円単位で毛根に充分な栄養が行き届いていないため、健康な毛髪を生み出せないデメリットが……。

