

ハレメイク おしゃれ

h a l m e k

6
JUNE
2020

初夏の衣替えは
少ない服で
賢くおしゃれ！



ビタミンCで、
うるおいも
透明感もアップ！

薄毛ケアのプロが、読者154人から寄せられた悩みに答えます！

今からでも私たち、ふさふさ髪になれますか？

なれます！

薄毛ケアのプロ・
本山典子さん



永山さん 髪の分け目がペタツとして、抜け毛も増えました。今から何とかなりますか？

本山さん 頭皮環境を整えれば、何歳からでもふさふさ髪になります！髪には寿命があります。数年で自然と抜けていきます。抜け毛より、これから生える毛をいかに元気にし、寿命を長くするかが大切です。

永山さん 具体的に何をしたらいですか？

本山さん 毎日シャンプーして、毛穴の皮脂を落すこと。毛穴が詰まると、新たな毛が育ちにくくなるためです。

永山さん 育毛剤はどうですか？ 最近始めてみたのですが。

本山さん すばらしいです！顔と同じように頭皮も年々乾きやすくなり、栄養や水分が不足。補給しないと、豊かな髪は生えません。

永山さん 分け目にしつかり届くように意識して、毎日きちんと使うようにします！

ふさふさ髪のための、3つの頭皮ケアルール。

ケアルール
1

50代からは朝夜の育毛剤を



70歳の女性も、
頭皮ケアを続けて
こんなに変わりました！



頭皮ケアを始める前



6か月後

ケアルール
2

シャンプーは毎日欠かさないこと



「抜け毛を気にしてシャンプーを数日おきにすると、毛穴が詰まって発毛環境が悪化。かえって抜け毛が増えます」

ケアルール
3

赤と黒のものを食べる



「ざくろやなつめ、レバーなどの赤い食べ物と、黒ゴマやごぼうなど黒い食べ物は髪の栄養となる血液を作ります」

読者・

永山由美さん(56歳・東京都)

「40代半ばから髪のボリュームが気になって、シャンプーを見直したりしました。自分のヘアケア方法が正しいか知りたいです！」

毛髪診断士
もとやまのりこ
本山典子さん

一般社団法人 国際毛髪皮膚科学研究所代表。髪を体の一部と考え、人体構造とともに考案した独自のヘアケアメソッドが話題となり、日本はもちろんヨーロッパやアジアなど国内外で高い評価を得ている。

育毛剤編



薄毛悩みに
本山さんが答えます！

女性の薄毛のための育毛剤。 育毛成分CTPでハリコシある髪に。

髪を作る女性ホルモンの
減少に着目し、開発。

髪のもととなる女性ホルモンの減少に着目し、ハルメクと共に開発先の三省製薬が約500もの成分を研究してたどり着いたのが育毛成分「CTP^{※1}」です。女性ホルモンが減って薄毛になりやすい分けてやつむじなどの毛根に直接届き、発毛指令を促す効果があると認められた成分で、限られた数社しか使えません。とともに、植物の成長促進剤として使われてきた成分のため、頭皮へのやさしさも兼ね備えています。



のし不可 医薬部外品
セリジエ 薬用スカルプエッセンスCTP

●商品番号 202-56921

5,520円／本体5,019円

定期おトク便(1本)

60日ごとにお届け 送料無料

15%
おトク

●商品番号 202-50008

通常1本で5,520円を

4,682円／本体4,257円

※お申し出がなければ自動継続となります。また、解約はいつでもできます。

●内容量／120ml ●使用目安／1日2回の使用で約2ヶ月。 ●有効期間／開封後約6ヶ月 ●日本製
●販売名／セリジエ 薬用スカルプエッセンスCTP^b

無香料(天然の植物原料の香りはありません) 鉛物油不使用
合成着色料不使用／石油系界面活性剤不使用／パラベン不使用／パチテクト済み(すべての方に肌トラブルが起らないということではありません) ※効果には個人差があります。
※アルコール(エタノール)が含まれていますので、アルコールに弱い方、またはアルコール過敏症の方はご使用前にパッチテストの実施をおすすめします。
※1 CTP:6-ペンジルアミノプロリン(育毛成分)

サラッとしていて
ベタつきません。

髪が生え変わるのに
6か月程度かかります。
気を長くもって

Q 育毛剤って効果があるの？

小林征子さん(兵庫県)

A 6か月～1年続けてみてください。

「髪は抜けてから次に生えるまで2～3ヶ月かかりますから、効果を感じるのには時間がかかります。徐々に頭頂部の手触りが変わってくるはず。気長に続けて」



Q 効果的なマッサージ方法が 知りたい！

井上敦子さん(岡山県)

A なじませて下から上に、がポイント。



2 ツボが集まっている耳のうしろ
からてっぺんにかけて指の腹で
やさしく押していきます。

1 育毛剤をなじませてから手のひ
らで湿布をするようにやさしく押
しこみます。

Q どんな育毛剤が いいの？

和田真由美さん(兵庫県)

A 必ず女性向けを
選んで！

「女性と男性の薄毛の原因は異なり、女性は発毛指令を出す女性ホルモンが減ることで、全体的に薄毛に。発毛指令を促進する有効成分が入っているとベストです」

週1回でつやも
ボリュームもアップ!



高密着ポリマーで
髪を立ち上げる!

若い人向けの髪表面をコーティングするだけのトリートメントとは
違い、髪内部までうるおいを届けることで集中補修するため、つやは
もちろんボリュームもアップ。
髪をふんわりさせたい方にもおすす
めです。

のし不可

セリジエ つや髪
トリートメントパック
(ボリュームタイプ)

●商品番号 202-57694

2,750円／本体2,500円

●内容量／220g ●使用目安／ショートヘアでマスカット1粒くらい、約40回分。 ●有効期間／開封後約6か月
●日本製

無香料(天然の植物原料の香りはあります)／合成着色料不使用／鉱物油不使用／石油系界面活性剤不使用／パラベン不使用

ハリ成分を直接注入し
芯からつやを出す美容液。



のし不可
セリジエ ケラモア
髪のハリつや美容液
●商品番号 202-58923

2,979円／本体2,709円

●内容量／50ml ●使用目安／1回4～5プッシュ。1日1回の使用で約2か月。 ●有効期間／開封後約6か月
●日本製

無香料(天然の植物原料の香りはあります)／無鉱物油／合成着色料不使用／パラベン不使用
※数に限りがあります。

「洗うたびふんわり」を
体感していただきたくて。
必要なうるおいを残して
やさしく洗えるアミノ酸系
洗浄成分のほか、敏感な頭
皮にやさしい和漢エキス8
種とヒアルロン酸2種を配
合。リンスいらず、1本で
ハリコシある髪に導きます。
「ドライヤーで乾かしたあと
のしつかりした髪にびっくり！」
と愛用者が急増して
いる人気アイテムです。

うるおいと必要な皮脂を
守りながら洗う
アミノ酸系洗浄成分

+

8種の和漢エキス



永山由美さん(56歳・東京都)
「髪の毛のベッタリ悩みと
無縁に。香りがやさしくて、
1個で済むラクさも好き！」

頭皮をうるおしながら洗うアミノ酸系。
リンスいらずでボリュームアップも！
つや髪 マルチケアシャンプー／スカルプケアプラス



のし不可
セリジエ つや髪 マルチケアシャンプー
(スカルプケアプラス)

●商品番号 202-57695

2,750円／本体2,500円

●内容量／300ml

のし不可
セリジエ つや髪 マルチケアシャンプー
(スカルプケアプラス)詰め替え用

●商品番号 202-57696

2,530円／本体2,300円

●内容量／280ml

定期おトク便(詰め替え用2個組)
90日ごとにお届け 送料無料

●商品番号 202-52261

通常2個で5,060円を

4,301円／本体3,910円

※お申し出がなければ自動継続となります。また、解約はいつでも行
えます。※初めて定期購入される方は、本体+詰め替え(各1個)
のコースもあります(商品番号202-51383、4,488円)。ご希望の
方は、お申し込みの際にその旨をお申しつけください。

つや髪 マルチケアシャンプー 共通

●使用目安／ショートヘア、1回2～3プッシュで30～50回分
(1本)。 ●有効期間／開封後約6か月 ●日本製

無香料(天然の植物原料の香りはあります)／鉱物油不使用／合成着色料不使用／石油系界面活性剤不使用／ノンシリコン／パラベン不使用

シャンプー編



髪の悩みに
本山さんが答えます！

Q どんなシャンプーを
選べばいいの？

宮田スミ子さん(長野県)

A アミノ酸系がおすすめです

「乾いた頭皮から健康な髪は生えません。洗
浄力が強すぎず、頭皮のうるおいを守りなが
ら洗えるアミノ酸系の洗浄成分がおすすめ」

アミノ酸系

○ 「肌なじみがよく脱脂力も強すぎないの
で、年を重ねた頭皮にやさしい」

ラウリル
硫酸系

△ 「比較的の安価で、脱脂力が強い。肌負
担がやや強いため、刺激になることも」

石鹼系

△ 「脱脂力が強め。硬水で流すとカルシウ
ムイオンと結合し白いカスが出ることも」

Q 抜け毛が怖いから
毎日洗わなくても
よいでしょう？

佐藤幸さん(愛知県)

A むしろ抜け毛が増えます！

「年を重ねると皮脂が毛穴にたまりやすくなり、新たな髪が生えるのを阻害するため、不要な皮脂汚れは毎日取り除くことが大切。抜け毛は毎日100本までならOK。気にしそぎず、これから髪を育む土壌を作りましょう」

Q 髪を守るシャンプーの仕方はあるの？

齊藤奈央子さん(埼玉県)

A ゴシゴシこすらず、地肌を揺らすように



3 生え際の1cm下から頭頂部に
かけて揺らしていきます。



2 1と同じようにして後頭部も揺ら
していきます。



1 耳のうしろに親指をあてて揺ら
し、指をだんだん上にずらしていく
きます。