

美しい髪は

健康な頭皮から育まれます

冬になると肌がカサカサになるように、髪のもも乾燥して傷みやよくなりやすくなります。

髪には普段私たちが目に見えない毛幹のほかに、頭皮の中にある毛根と、さらにその先端には毛を作る毛母細胞があります。髪は通常、毛母細胞が活発に分裂する『成長期』、成長が止まる『退行期』、古い毛髪が抜ける『休止期』というサイクルを繰り返しながら生え替わります。

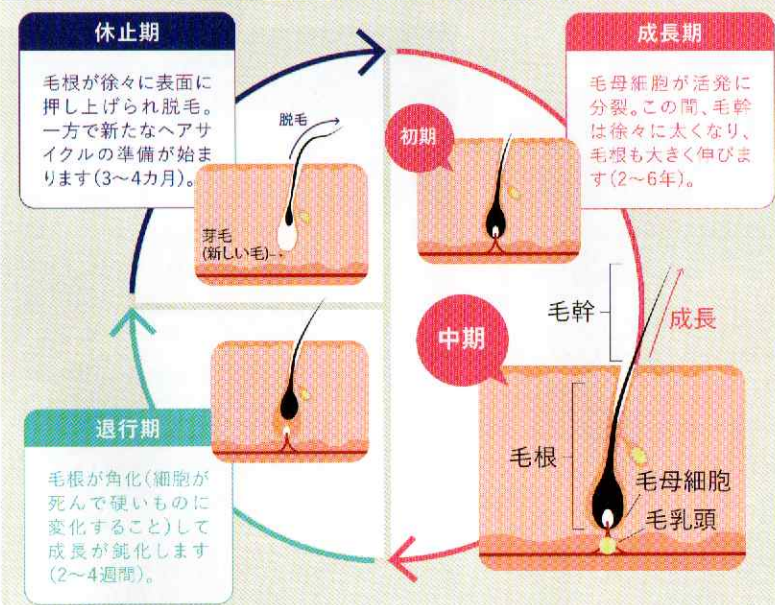
何らかの原因で毛母細胞に十分な栄養や酸素が届か

なくなったりすると、髪は成長できずに抜けて薄毛を招いたり、髪の毛のツヤやコシが失われたりします。また、毛穴に皮脂や汚れなどが詰まってしまいうことも髪の毛のツヤやコシをなくす原因となります。

美しい髪をつくるには、まずは髪の毛が育つ、いわば土壌ともいえる頭皮を健やかにすることが大切です。そうすることで血行が促され、毛母細胞の活動も維持でき

ます。

髪の一生 ヘアサイクル



まずは「試して」みよう!

美しい髪をつくる
洗髪法

✓ ブラッシングと予洗いを十分に

✓ シャンプー剤は泡立てる

✓ マッサージするように洗う

✓ シャンプー剤をしっかりと洗い流す

✓ できるだけ早く頭皮と髪の毛を乾かす

頭皮にブラシをあててブラッシングし、汚れを浮かしながらすすぎます。予洗いはその後、頭皮と髪を約1分間お湯で十分に洗浄します。

シャンプー剤は泡で汚れを落とします。手の平にとってシャンプー剤を指の間まですって手全体で泡立てます。

シャンプー剤は頭皮全体に広げ、指の腹で頭皮をもんだり、動かしたりして洗います。爪を立てて洗うのはNG。

シャンプー剤が残っていると、フケやかゆみの原因に。リンスやトリートメントを用いた場合もしっかりすすぎます。

タオルドライできちんと水気を取り、ドライヤーで頭皮を中心に乾かしていきます。1カ所に長く温風を当てないこと。

+α すき間時間に頭皮マッサージで血行促進を。机に両肘をつき、両手を側頭部に当て、そのまま首を上下に動かします。机に片方の肘をつけて片手で同様にすることもOKです。

※イラストはイメージ

教えてくれたのは… 本山 典子先生



(社)国際毛髪皮膚科学研究所代表理事、内閣府認定(公社)毛髪診断士認定講師、毛髪技能士認定講師、日本漢方養生学協会上級漢方養生指導士、(社)五感セラピー協会五感セラピスト兼認定アンパサダーなど多数の資格を持つ。



ゆかりを重ねて、ゆかりを深めて。

お客様とエーザイのつながる会報誌

縁

ひとつ ゆかり



2024年
12月

✂ 巻頭特集

日本再発見! よみうりランド(東京・神奈川)編

✂ 健康情報

冬こそ頭髪ケア