

いくつになっても輝いて！

今も未来も元気に美しく生きるために

# 今、始めたい髪と頭皮の健康チェック&セルフケア

髪と頭皮を健やかに若々しく保つことは、今の美しさだけでなく、未来の美と健康につながっていることをご存知でしょうか。そのために注目したいのが頭皮のケア。髪と頭皮のプロである毛髪診断士・認定講師の本山 典子さんに、頭皮ケアが大切な理由と効果的なケアのポイントをお聞きました。



あなたは大丈夫？

## 頭皮の健康Check!

- 髪が細くなり、つやのなさやパサつきも気になる
- 頭皮が脂っぽくベタつきやすくなった
- 頭皮が乾燥してカサついてきた
- 抜け毛が怖いからブラッシングはしない
- シャンプーのすすぎにかける時間は5秒以内だ
- 太ってもいないのに二重あごになってきた
- おでこのシワが目立ってきた
- 手脚や顔がむくみやすい
- 日傘や帽子はあまり使わない
- 食事はいつも好きな物を食べている

※1つでも  があったら要注意! 各TOPICSを参考にしましょう。

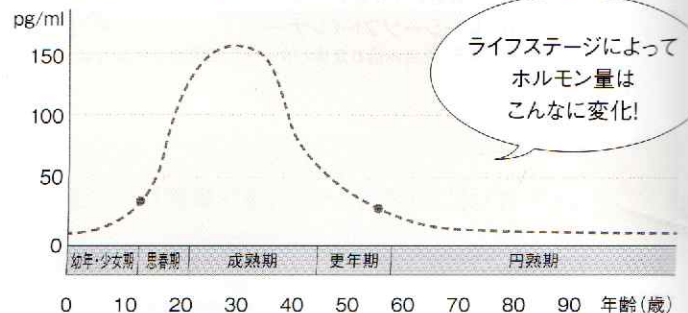


TOPICS

## 1 髪や頭皮のさまざまな不調も女性ホルモンの減少に原因が…

女性の一生には、女性ホルモン量の変化が大きく関わっています。特に肌や髪の美しさに関係するエストロゲンが20代後半をピークに減少し始めると、髪はパサつきや抜け毛が増え、つやも減少。頭皮は脂っぽくなったり、逆に乾燥してかゆみが出たりとさまざまな不調が現れます。また、エストロゲンの減少でコラーゲンの生成が少なくなるとともに、骨密度が減ることで頭蓋骨も痩せてしまうので、頭皮も徐々にたるみやすくなっていきます。

女性ホルモン量(エストロゲン)の変化



## 2 頭皮と顔は1枚の皮フ 頭皮ケアからリフトアップを!

頭皮と顔の皮フはつながっているので、頭皮のたるみは顔のたるみにも影響を及ぼします。額に大きなシワが出たり、フェイスラインがぼんやりしたり、二重あごになったり。では、どうしたら防げるのでしょうか。頭皮と顔の皮フはつながってはいても実は全く違うもの。頭皮は顔の皮フよりも薄くて頭蓋骨に貼りつきやすく、顔と比べて動くことの少ない部位。だからこそ、心地よい刺激で頭皮を揺らして血流を高めることが大切。頭皮の滞りを防ぐことは顔のめぐりにもよい影響を与え、リフトアップにも効果があります。またこうした適度な刺激は振動として頭蓋骨にも伝わり、骨密度ケアにつながるともいわれています。

## 4 紫外線が直撃する髪と頭皮は オールシーズンUV対策が常識

猛暑が長引く昨今、紫外線ダメージはかつてないほど深刻です。最近の研究では、頭皮が無防備に強い紫外線を浴びると毛根がダメージを受け、髪をつくる力が弱まることもわかってきました。顔だけでなく髪と頭皮も年間を通したUV対策が必要です。暑さの中で頭皮のニオイも気になりますが、これは汚れた皮脂残りやシャンプー剤のすすぎ残しが原因の場合も。シャンプー時にもブラシを使って指では届かない部分までしっかり洗い、30秒以上時間をかけて丁寧にすすぐようにしましょう。

## 5 健康な髪と頭皮には彩りのよい食事 “赤と黒”の食材を積極的に

髪と頭皮の健康には内側からのアプローチも重要です。食事で“赤・白・黄・緑・黒”の5色を摂るのが理想的。女性は特に赤と黒を積極的に摂りましょう。赤＝動物性タンパク質を多く含む赤身の肉やマグロ、エビなど。黒＝ミネラル豊富なヒジキなどの海藻、ゴボウやこんにゃくなど。女性ホルモンのサポートには、黄＝植物性タンパク質の豊富な大豆やナッツ類なども。牛肩ロース肉を使ったすき焼きは5色をバランスよく摂れるメニューとしておすすめですよ。

## 3 頭皮のブラッシングが 健康なからだづくりに役立つ?

頭皮をケアして血流を促すことは、髪や肌だけでなくからだ全体のめぐりを高めることにつながり、将来の健康面にもよい影響を与えます。そのためには頭皮に触れて心地よい刺激を与えることが大切ですが、それにはブラッシングがおすすめ。頭皮は顔と違って毛髪に覆われています。そう、まるでジャングルのように。10本の指だけでは届きにくいところも、ブラシならすみずみまでくまなく触れることができます。ヘッドスパなどでプロの手を借りなくても自分で積極的に触ってみましょう。ヘアケア時はもちろん、朝起きてすぐにエンジンをかけたいときや、お昼休憩にすっきりリセットしたいときなどにも効果的です。



教えてくれたのは



本山 典子さん

毛髪診断士、認定講師、一般社団法人国際毛髪皮膚科学研究所代表理事。毛髪理論だけに留まらず、人体構造学、漢方学、五感学に通じ、心身に働きかける「本山メソッド」を確立。雑誌やテレビのほか、海外でのヘアケア指導など幅広く活躍。著書に「毛髪診断士のときめき美髪BOOK」(メイツ出版)。