

Thank you!

サンキュ!

特別定価 887円

こんな時代でも

ブレずに貯めてる人が
やったこと・やめたこと

不労所得でゆとりが生まれる!

今アツい! **高配当株**

over 40代 (女)と(男)の
心と体の悩み
解決スペシャル

1000万円貯めてる人は
「手書き習慣」があった!

YumiCoreBodyで
スタイルも体調も上向き↑

秋→冬まで着回せる
「スライド服」が欲し〜い!

総フォロー

862万人

カリスマ料理家14人の

ラクして絶品! 秋ごはん

豪華68ページ!

おいしい!
貯まる! 片づく!
キレイになる!
無印良品
完全ガイド本

別冊
付録②別冊
付録①

ライフプラン表付き

1000万円 貯まる
家計簿手帳

表紙モデル
およねさん

人気商品
300点以上掲載!

とじ込み付録

おかわりが
止まらない!



Special Interview

柴咲コウさん
杉野遥亮さん

✓ せいろで最高にうまい! 秋野菜 ✓ 我が家のNo.1炊き込みご飯 ✓ きのこを10倍おいしく食べる方法

髪の悩み

男女ともに多い悩みが白髪。増えると見た目の老け感が一気に増すから気になるもの。少しでも目立たなくする方法って!?

教えてくれたのは



毛髪診断士 本山典子さん

国際毛髪皮膚科学研究所 / IRIHASS 代表理事。メディアでのヘアケアアドバイスのほか、商品開発にも携わる

白髪対策のポイントは

- 1 毛穴の汚れをしっかりと落とす**
シャンプー前にブラッシングで毛穴の汚れを浮かし、すすぎも十分に
- 2 頭皮の血流を良くする**
血流を良くすると健康な髪が生えやすく。小まめなブラッシングで巡りをUP
- 3 食事で血液の質を上げる**
赤身魚や赤身肉などの赤の食材、ごまやのりといった黒の食材がおすすめ

「遺伝のほかに、加齢やストレス、食事も原因に。女性はホルモンの減少も大きな影響を受けます。また、毛染めやパーマ、シャンプーによる刺激でも白髪は加速。週1回はシャンプーを休む、シャンプーレスがおすすめ」

遺伝?

(34歳)

30代から白髪がチラホラ。親も白髪が多かったから

外出先のトイレで鏡を見たら白髪が妙に目立つ

(44歳)

ここ数年で一気に増えた気がする

(41歳)

トレンドは「ブラシ」を使った頭皮ケア!

「白髪を防ぐには、シャンプーなど刺激がある成分をしっかりと落とすことが大切。頭皮の血流を良くすることも大事で、おすすめはブラッシング。最近ではシャンプーの前後だけでなく、シャンプー中にもブラシを使うのがトレンド。また、左の「3」にあるように、必要な栄養も補って髪質自体の改善をすることも有効です」

毛穴の汚れにも血流にも効く

「ブラシシャンプー」のススメ

「頭皮の毛穴は約4万個あり、大きさは1つ約0.2mm。ブラシなら効率よく汚れをかき出せて血流も促進するので、シャンプー時にも使用を」

シャンプーブラシは好みで選んで

ソフトで弾力のある素材を使用したブラシ。頭皮を優しく刺激しながら、血流もUP

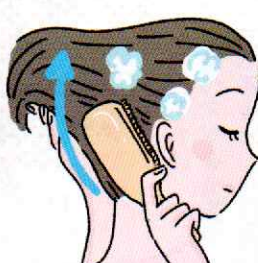
DAISO タオルバーに掛けられるシャンプーブラシ(抗菌)* ¥110

歯ブラシのような細いピンで、皮脂汚れをかき出しつつ、優しい刺激で地肌をマッサージ

プライベートラボ ジャムレーベル ヘッドスパブラシ ¥7,700



- 1 シャンプーする前にお湯だけで30秒すすぐ**
シャンプー前にお湯で30秒すすぐと汚れが浮いてきて落としやすくなり、泡立ちも良くなる
- 2 シャンプーを泡立て前から後ろへブラシで頭皮を洗う**
- 3 後頭部から前へ逆立てるように洗う**
- 4 頭皮を動かすイメージで小刻みに動かして洗う**
- 5 ブラシを使ってすすぐ**
毛流れに沿ってシャワーでシャンプーを落としながら、同じ方向にブラッシングしながらすすぐ



女と男の白

ヘアサロンからは
2カ月あけて、と言われているけど、
3週間で白髪が! どうしたらいい?(43歳)

A ヘアカラー以外のアイテムでつなぐ。白髪染めの種類を知っておこう

ヘアカラーをやりすぎるとアレルギーになる可能性^有

「一般的なヘアカラーには刺激が強いジアミンが含まれ、約120回使うと8割の人がアレルギーを起こすという研究も。2カ月はあけ、その間はカラートリートメントなどジアミンフリーの物でつないで」

しっかりと染まり色持ちがいい ヘアカラーリング

持ち 1カ月~2カ月 刺激 強

毛の中の色素を一度抜き、カラー剤を入れるためダメージ^大。ヘアサロンや市販の白髪染めやおしゃれ染めはコレ。ダメージが大きい

ヘアカラーより髪に優しい ヘアマニキュア

持ち 2週間~1カ月 刺激 中

髪表面をコーティングするように染めるが、明るく染まりにくい。白髪はきれいに染まるが、黒い毛は明るく染まりにくい。ため、白髪が多い人向き

トリートメント感覚で使える カラートリートメント

持ち 数日~1週間 刺激 弱

染料がキューティクルのすき間に吸着。色持ちは△。髪への負担は少ないが、シャンプーするごとに色落ちするのでこまめなケアが必要

気になる所にだけ その他のポイントケア (白髪染めスプレー ・ヘアマスカラ・ヘアファンデ)

持ち 1日~数日 刺激 弱

化粧品のように表面に塗るタイプが多い。根元など部分的に目立つところを即席カバー。シャンプーで洗うと落ちるものが多い

山本さんおすすめ

白髪が多く、間をつなぐなら

カラートリートメント

「ジアミンフリーながら、週1回の使用で髪色が持続。色バリエーションも増加」

Kao ブローネ ナチュリラ 色長持ちカラートリートメント(アッシュブラウン) ¥2,970

部分的に隠したいなら

ヘアマスカラ

「ポイントケア商品の弱点である色持ちを克服し、約5日持ちます」

Kao ブローネ リタッチマジック(ダークブラウン) ¥2,200



前髪の生え際に

白髪が多いのですが、人によって違うのですか?

(39歳)



男性ホルモンのせい。

耳の後ろをよく洗って

「男性ホルモンの分泌量が多いとニオイも強くなります。特にニオイが発生しやすいのが耳の後ろ。この部分はシャンプーの際にしっかりと洗って、よくすすぎましょう」

女性には生え際や頭頂部に出やすい傾向があります

「白髪はホルモンのレセプター(受容体)が多い部分に増えやすく、女性は髪の生え際や頭頂部に多いのでそこに白髪が増えがち。男性は後頭部や首後ろに多い傾向が」

耳から白くて長い毛が

出ていてビックリ!

髪は薄くなったのになぜ?(47歳)

悪玉男性ホルモン(DHT)のしわざ

「DHTは薄毛の原因ですが、髪が薄くなると耳や眉など他の部分から毛を出してバランスを取ろうとする性質が。これは加齢が原因で、鼻毛も硬くなります」

妻から頭がくさいと言われる。毎日シャンプーしているのに……

(42歳)