

# 髪のお悩み3大ダメージ 徹底分析!

## ・パサつき

髪を保護するキューティクルが傷つき、壊れてめくれると、水分を保持する力を損ないます。それによりツヤがなくなり、バサバサと広がしやすい状態になります。

## ・枝毛

髪の毛先が枝状に二重、三重、あるいはそれ以上に細かく裂けてしまっている状態のこと。いくら毛先をカットしても、また裂けてしまうことが多く見られます。

## ・切れ毛

切れ毛とは、髪の毛が途中から切れてしまうことを言います。せっかく伸ばした髪が途中でプチプチと切れてしまうということが繰り返されます。

### 外的要因

#### ● 乾燥

髪的水分が不足して潤いがなくなり乾燥状態になると、髪同士の摩擦が生じ、髪の繊維が裂けやすくなって枝毛や切れ毛につながります。

#### ● 紫外線

髪は紫外線を受けて乾燥すると、キューティクルが開いてしまい、最終的にはキューティクルがめくれ落ちてしまいます。

#### ● パーマやカラー

パーマやカラーに使われる化学薬品は非常に刺激が強いため、頻繁に行くと髪にダメージを与え、キューティクルを傷つけてしまいます。

#### ● 誤ったヘアケア

過剰な力でブラッシングしたり、シャンプーでゴシゴシこすったりすると、頭皮や髪に負担をかけます。ドライヤーの過度な熱もキューティクルにダメージを与えてしまいます。

### ダメージの原因

### 内的要因

#### ● 栄養不足

髪を作っているタンパク質やアミノ酸が不足することもダメージの原因の1つ。髪は身体の末端に位置するので、栄養が回るの一番最後。そのため、過度なダイエットやバランスの悪い食生活を続けると、髪まで栄養が届かなくなります。

#### ● 女性ホルモンの低下

女性ホルモンの低下は、バランスが崩れると、全身の血行が悪くなり、髪の毛が徐々に細くなると同時に傷みやすくなります。

#### ● 睡眠不足

睡眠不足になると血液の流れが悪くなり、髪に栄養が行き届かなくなったり、老廃物が排出されなくなります。それにより髪の成長を妨げ、パサつきや細毛抜け毛の原因となります。



## おうちで健康美髪 レシピ ダメージを防いで美しい髪を維持するためには、日々のホームケアが重要です!

### 1 シャンプーは2回洗ってすすぎを徹底

1回目のシャンプーで髪表面の汚れを落とし、2回目のシャンプーで頭皮の毛穴の汚れを落としましょう。

### 2 毎日のヘアトリートメント

トリートメントケアはできるだけ毎日行いましょう。塗布中にホットタオルを巻いて湯船につかると、浸透効果が高まります。

### 3 しっかり睡眠をとる

髪が成長するのは、夜10時～深夜2時。美髪のためには、この時間を含む8時間程度の睡眠をとることが理想的です。

### 4 バランスのとれた食事

髪の材料はアミノ酸。白身魚やささみ、チーズなどの乳製品、大豆製品に多く含まれます。ビタミンやミネラルと共に摂取しましょう。

## 冬のヘアケアでコンディションを整えて春の紫外線に備えましょう!



冬は空気が乾燥し、髪と頭皮に負担がかかる季節。冬が終わると今度は、一年で最も紫外線が強くなる春の到来です。髪にとって厳しい環境が続くこの時期。いつもより念入りに、髪をいたわりましょう。

規則正しい生活 + 正しいケア = 健康な髪

まずは把握することが大切!!

# 自分の髪を知る



現代女性の7割以上が悩みを抱えるといわれる髪のダメージ。切れ毛や枝毛、パサつきが目立つ髪では、いくらメイクや服装で着飾っても、清潔感のない印象を与えてしまいます。また、年齢とともにハリ・コシが失われると、髪のボリュームがダウンして、スタイリングがうまくいきません。美しく、若々しい印象のために、ふんわりと健康的なツヤ髪を保ちたいですね。

最近では、自宅でのトリートメントとサロンでのスペシャルケアを組み合わせ、積極的にお手入れする人が増えてきています。これらのケアを行う上で大切なのが、「自分の髪の状態を知る」ということ。髪の中で何が起きているのかをきちんと把握すれば、必要なケアがおのずと見えてくるはず。理想の美髪のために、ダメージの原因にも目を向けてみましょう!

## あなたの髪は大丈夫!? ダメージCheck

### 生活習慣編

- 深夜まで起きていることが多い
- 外食やコンビニごはんが多い
- 仕事や人間関係などに悩みを抱えている

### ヘアケア&スタイリング編

- 髪を乾かさないうまま寝てしまう
- ヘアカラーやパーマを頻繁に行う
- 毎日のアレンジにヘアアイロンを使う

**WARNING**  
チェックが3つ以上の方は要注意!

## 増えています!

### 女性の薄毛・脱毛症

近年、薄毛・脱毛に悩む女性が増えています。元々は、閉経後、女性ホルモンの乱れによって起こることが多く、頭皮と毛髪の「老化現象」と捉えられていましたが、最近では若い人にも多く見られるようになりました。原因は、極端な食事制限によるダイエットや、ストレス、喫煙、運動不足、夜更かし、間違ったヘアケアなど様々。気になり始めたら、生活習慣やヘアケアを見直して早めに対処しましょう。

## 健康な髪の特徴は?

### 健康な髪

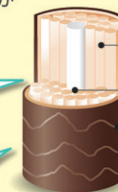
- ◆ 毛先までまとまっている
- ◆ ツヤがあり、手触りがなめらか
- ◆ ハリとコシがある

### 傷んだ髪

- ◆ 枝毛や切れ毛が多い
- ◆ 毛先がバサつき、広がる
- ◆ ブラッシング時にからまる

タンパク質や水分が  
つまっている

キューティクルが  
整っている



コルテックス  
メデュラ  
キューティクル

髪の内部



タンパク質や水分が  
流出し、スカスカ

キューティクルが  
めくれる