

まずはココを見直しましょう!

# やっと思いがち ヘアドライのNG習慣

## NG習慣

1

「自然乾燥」や「半乾き」のまま寝る

長時間水分が髪や頭皮に残ったままにしておくと、次のようなトラブルにつながる可能性があります。洗髪後はなるべく早めに乾かしましょう。

### 髪

キューティクルがはがれて  
パサつきの原因に

濡れた髪は、表面のキューティクルが開いた状態です。この状態で髪同士がこすれあい、摩擦が生じると、キューティクルが剥がれ落ちてしまいます。これは髪のツヤやうるおいが保たれず、パサつく原因になります。



### 頭皮

薄毛や  
ニオイの原因に

皮膚表面にいつも存在する「常在菌」が増殖しすぎて、頭皮環境が悪化してしまうことがあります。これは健康な髪の成長サイクルを阻害して薄毛を加速させたり、ニオイの原因にもなります。

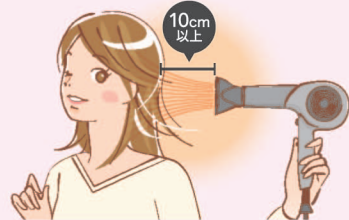


## NG習慣

2

早く乾かしたいから…  
ドライヤーの温風を髪に近づけすぎる

一般的なドライヤーの吹き出し口からは、100℃以上の温風が発生しています。熱すぎる温風を直接当てると、髪や頭皮へのダメージにもつながります。10cm以上離して使用するようにしましょう。



## 髪をキレイに保つために…

シャンプー後には「なるべく早め」に「負担のかかりにくい方法で乾かすこと」が健康美髪の近道です!



NEXT

「正しいドライヤーの使い方」は次のページでCHECK!

# ヘアケアお悩み相談室

毎日使うからこそ見直したい

「ドライヤーの使い方」に関するお悩みにお答えします!

今回のテーマ

## 「正しいドライヤーの使い方」

こんな髪のお悩み…

正しいドライヤーの使い方  
で解決できるかも!?



美髪をつくるドライヤーの使い方は次のページからCHECK!

# \ヘアケアのプロ直伝! / キレイをつくるドライヤーの使い方

今日からできる一工夫を取り入れて、健康美髪をキープしましょう。

### Step 3 髪の間→毛先を乾かす



根元が乾いたら、髪の間から毛先に向けて①→②の順で温風を当てます。

前髪は好きなタイミングで乾かしてOK!

**Hint!**  
髪の内側に空気を送り込むように

髪表面から温風を当て続けるのではなく、髪の内側に空気を送り込むようにして乾かしていきましょう。

*Finish!*

### Step 2 頭頂部の根元を乾かす



頭頂部分(トップ)の根元に温風を当てていきます。

頭皮を乾かすイメージで!

**Point!**  
「ちょっとひと手間」がキレイを守る

頭の表面側に位置する髪は、紫外線などの影響を受けやすく、ダメージが大きくなりがち。ダメージが大きい髪は水分保持力が低いので、ドライヤーで乾きやすい傾向があります。髪表面へ温風が当たる時間を短くする一手間が、更なるダメージを防ぎます。

### Step 1 襟足部分の根元を乾かす



襟足部分(ネーブ)の髪の根元から温風を当てていきます。

ヘアクリップなどで分けて留めると◎

**Hint!**  
下を向いて乾かす

ブロッキングが難しい場合は、頭を下向きにすると、髪の根元に温風を当てやすくなります。

風量の多いドライヤーを選ぶと乾かしやすい!

### 準備 タオルドライする



タオルで髪をやさしく挟み込むようにしながら、水分をとります。

ゴシゴシするのはNG!

**Point!**  
ドライヤーの時間を短縮

タオルドライでしっかり水分をとっておくと、温風を当てる時間が短縮でき、髪への負担を軽減できます。

*Five Minutes*

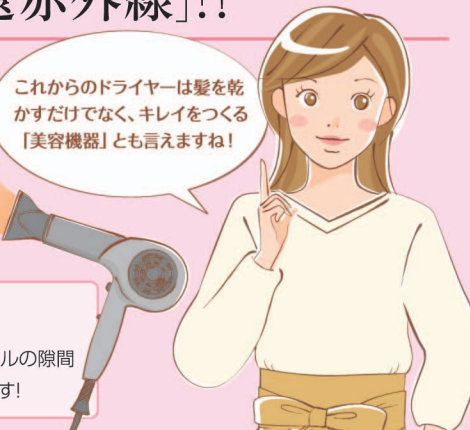
## トレンド急上昇 ドライヤーから「遠赤外線」?!

医療機器にも使われることがある「遠赤外線」。体を内部からあたため、一度あたたまると冷めにくいという効果があるとされています。また近年では、遠赤外線の中でも人の体の最深部に働きかける「育成光線」を発生させるドライヤーが登場し、注目を集めています。

これからのドライヤーは髪を乾かすだけでなく、キレイをつくる「美容機器」とも言えますね!

**どんなドライヤーなの?**

「育成光線」が空気中や髪表面の水分を微細化し、キューティクルの間から浸透。さらにキューティクルを引き締め、髪にツヤを与えます!



## 注目! 「つむじ」と「クセ毛」の関係

よくある「髪の片側にクセがつきやすい」という悩み。この原因は、髪の流れをつくる「つむじ」にあるのです。

つむじが右回り(時計回り)の場合	
左側の根元	立ち上がりやすい
右側の根元	ボリュームが出ない
右側の毛先	外側に向けてハネやすい

片側ハネをなくしたい!

**解決!**  
髪を根元を前にひっぱりながら乾かす!

ハネのある方の根元を前にひっぱりながら、温風を当てましょう。髪が冷めるまで手でおさえるのがポイントです。

