

日常のヘア・ケアを再チェックしよう

内野邦彦 馬野詠子

毎日のヘア・ケア、自信ありますか。髪のために、とってしていることが、かえって髪を傷めていることも意外と多いようです。春に備えて再チェックしてみましょう。

ブラッシング

ブラッシングによる摩擦やブラシの引っ掛かりは、髪のキューティクルを傷め、枝毛、切れ毛、また髪の細くなる原因となります。なるべくブラッシングをしないことが髪を大切にする第一歩ですが、必要なときは以下のことを心掛けてください。

- ブラシ、くしは目の粗い透き間の多いものにする（なるべくならくしを使う）。
- 適量の毛束をとって、根元を緩ますように持ち、毛先から少しずつすすく。
- 静電気を防ぐためコート剤などをブラッシング前につける。
- 毛先が引っ掛かっても無理に引っ張らない。

寝ぐせを直したいときは、手や指にお湯をつけて、寝ぐせの出来た部分の根元（寝ぐせの原因）をしっかり揉んで濡らしてください。表面をとかしついたり、濡らすだけでは直りません。



シャンプー

シャンプー剤は、刺激が少ないものを使います。シャンプーの回数が多い方、髪が傷んでいる方は弱酸性でアミノ酸系のものを選ぶとよいでしょう。

シャンプー剤をつける前は、必ずシャワーでよく地肌までお湯を通して十分にすすいでください。すすぎが不十分だと油以外の汚れがよく落ちずに残ってしまい、泡立ちも悪くなります。すすぎが十分されていれば、シャンプー剤は少量で済み、髪に負担がかかりません。傷んでいる方は特に、毎日シャンプーするのはなるべく避け、毎日の方は二度洗いせず、一度だけで洗うようにしてください。

洗いは指の腹と爪の間の指腹で、爪で傷つけないように、髪がからまらないように注意して（からまるときは、指や目の粗いくしでときながら）、マッサージするようにして洗います。

シャンプー後のすすぎも、残さずしっかり落とすことが大切です。



トリートメント

現在はシャンプー後にリンスよりもトリートメントをする人が増えています。家庭用に多く使われているのは、トリートメントクリーム、トリートメントオイル、コート剤です。すべてキューティクルに薄い被膜を作ります。クリーム、オイルのタイプは、シャンプー剤をよくすすいだあと、髪の毛全体（地肌にはつかないように注意）につけて、できればビニールキャップをかぶり5分程度おきます。

次に熱めのお湯で流します。そのとき流したお湯をおけなどで下で受けておき、何回か同じお湯で通します。

コート剤は上記2タイプに比べて、より感触がよく、つけた後は艶もよくでます。ドライヤーをする前後につけて使います。



ブロー

ハンドドライヤーは使い方によっては、その熱（特に吹き出し口）が髪を傷める原因になります。以下のことを注意してください。

- 水分の残りやすい頭頂部から後頭部は頭を前に倒してよく乾かす。
- 吹き出し口は髪に近づけず、離して当てる。
- ドライヤーはパワーが大きく（出来れば1000W以上）、風が強くなるものを使う。
- ドライヤーを使う前には、熱から保護するためにコート剤で被膜を作っておく。特にブラシきのドライヤーを使うときは内側の髪を傷めるので忘れずに。

ホットカーラーはさらに髪に負担をかける可能性があります。よく乾かしてから、コート剤をつけて巻き、巻いた後は絡まないようにはずし、冷風で冷まします。

スタイリング

ハードスプレーを多く使っていくと白く固まるフレーキングを起こし、シャンプーをしても落ちにくくなります。こういうときは、その部分に同じハードスプレーの液をつけてよく揉み溶かしこんでから、固まらないうちにすぐに洗うと落とせます。スプレー類はアルコール含有が多いと髪が乾燥しやすく、パサついたりするので、なるべくアルコール含有の少ないものを使います。（内野）



髪のはえる

メカニズムを知ろう！

髪の毛の1本1本は毛母細胞によって作られ、毛穴から植物の芽のように押し出されて伸びます。これには「生えて抜け、また新しい髪が生える」という大きく分けて3つの周期（ヘアサイクル）があります。毛母細胞がもっとも活発で、髪が太く、地肌にしっかり根づいている状態を①成長期といい、男性で2～3年、女性で4～6年続きます。いわゆる髪の正常な状態です。この時期を過ぎると、毛母細胞が活動しなくなり2～3週間で毛根が退化し、硬くなります。これを②退行期といいます。やがて毛根は完全に角化し、③休止期という、いつ抜けてもおかしくない状態になり、抜けてゆきます。

このサイクルが正しく行われていれば髪は健康というわけですが、血行不良、栄養不足などでバランスが崩れると、毛母細胞に栄養がゆかず、異常な抜け毛などの原因になります。バランスのとれた食事がヘアサイクルを守る重要なポイントです。（馬野）



トラブル対処のヘア・ケア

trouble 1

抜け毛、髪が細い

毛が抜ける、毛が細くて薄い、という方は地肌の血行が悪い状態になっています。頭を指で触ったとき、地肌の頭部にびったりして余裕のない状態になっていませんか。頭部の肌は前後左右自由に動くようなゆとりがないと、血行が悪くなり、毛根が破壊され、健康な髪が育ちません。そこで血行をよくするために地肌のマッサージをしましょう。男女問わず有効ですので、週に最低2〜3回、5〜10分くらい実行してください。養毛剤を併用するのもよいでしょう。なお、養毛剤をつけながら地肌をたたく方がいますが、地肌を傷めるのであまりおすすめしません。

マッサージ法



①えり足から頭頂へ、側面から頭頂へ昇えながら上がっていく。



②中指で頭頂を押える。



③全ての指で頭皮全体をグラグラと動かす。



④前頭を押える。

trouble 2

枝毛、切れ毛

枝毛、切れ毛などは、髪全体が乾燥してバサつき傷んでいます。ブラッシングなどの刺激はなるべく避け、髪どめも同じ場所にばかりつけないようにします。さらに保湿力を補うためにお風呂でできる少し時間をかけたトリートメントをおすすめします。

トリートメント法



ツボを押すときと同様に指の腹の上3分の1でマッサージ。爪を立てないように注意。



①タオルを熱めのお湯（43度くらい）に入れてよく絞る。



②①のタオルをターバンのように頭に巻き、ヘアキャップをすばやくかぶり3〜5分放置する。

trouble 3

フケが多い

乾燥性のフケが多いときは、髪を洗う前に、油性のヘアクリームを地肌全体にまんべんなく塗ってマッサージしてから、シャンプーをします。かゆみ、湿しんによるフケは汗腺が必要なので皮膚科医に相談を。（馬野）



わたなべ サブロー
ヘア・メーカーデザイナー。1949年福岡県生まれ。67年北九州第一高等美容専門学校卒業。67年、活動を開始。以後、広告、雑誌を中心に幅広く活躍。80年、美容家を設立。84年、スクールを併設。85年、自身のブランドの化粧品を発表。常に時代のトップアーティストのヘア・メイクを手がけ、注目され続けている。



まの えいこ
皮膚科専門医。杏林大学医学部卒業。1987年より開業。皮膚美容の分野に力を注ぎ、女性のための総合クリニックとして、ドック、婦人科、診療内科、メディカルエステを提供するトータル美容に取り組み、その独自の美容医学に基づき、化粧品、医療品の開発も手掛けている。



うちの くにとだ
美容師、日本毛髪科学アカデミー講師。東京生まれ。東京マックス美容専門学校を経て美容の世界に、早くからヘア・ケアとカットの研究に取り組み、ヘアエステを取り入れたパーマ、カラーリングに定評がある。エステ、カットの講師としても活躍中。

春! 花と遊ぶ

アレンジメント/押し花/ボタニカルアート

鈴木紀男のエlegantなブラウス 手足が動くティードールを作りませんか からやかに春のヘアと手入れ

trouble 4

白髪

毛染めの種類

染毛剤は染毛の方法で3つに分類され、次のように呼ばれています。

- ①「ヘアダイ」一剤と二剤を混ぜて、髪を脱色させながら、発色させる酸化染毛剤。アルカリ性のもの、中性のもの、酸性のものがある。
- ②「酸性のマニキュア」髪を毛を酸性の液につけて+のイオンの吸着を利用して酸性染料。一般に色が落ちやすいといわれているが、適切な処置をすればそのようなこ

とはない。

③「カラートリートメント」「カラーリンス」トリートメントクリームと同じように、染料で髪に薄く被膜を作り、一時的に色をのせる方法。シャンプーのたびに落ちてしまうが、髪を傷めない。

なお、美容院で染めるときには、場所によって呼び方が異なることもあります。

毛染めによる傷みを防ぐには

毛染めによる髪の傷みは、ほとんどがヘアダイによるもので、染毛剤が髪のたんぱく質を軟化、変形させ、正常な形を崩す大きな原因になっています。薬品によって髪に色素を染めるわけですから、髪を傷めてしまうのはある程度避けられないことですが、それを最小限に抑えることはできます。市販の家庭用の染毛剤を使うときは次のこ

とを注意してみてください。

- ①シャンプー剤は弱酸性の刺激の弱いものを使う。
- ②シャンプーとトリートメントの間にレモン水（おけ一杯のお湯に数滴のレモン汁）で髪をすすぎ、2〜3分おいておく。
- ③何回も染めている部分には、できればトリートメント剤（たんぱく質を含んだもの）で、染める前に髪をカバーする。
- ④何回も染めている部分を再度染めるときには、液を調合するとき、二剤については水で半分に薄めてから、一剤と合わせ、極力ブリーチ（髪の色素を抜く）を落として使う。
- ⑤ヘアダイを髪につけて、必要以上に長い時間放置しないように。放置しすぎると、髪の中の傷みがさらに進行したり、色が出すぎたりするおそれがある。（内野）

手順に沿って美しく染める



①染料液は一剤と二剤を混ぜたら30分以内に塗布を済ませる。塗布前の洗髪はしないが、全体を軽くもみ洗い程度に。以下、生え際の白髪が目立ってきた場合の手順です。



②生え際の肌を保護するためのコールドクリームを生え際、耳、耳の後ろ、えり足につけ、コットンなどでカバーする。耳も忘れずラップなどでくるんでおく。



③まずえり足から塗る。染まりムラをなくすコツは健康毛、太い毛、乾きにくい毛、パーマ、カラーリングをしていない毛などの染まりにくいところから塗布すること。



④後頭部を縦に分け目をしっかり区切りながら根元を塗る。一筋塗れたら、また前に次の分け目を作って塗ってゆく。



⑤側頭部を4の要領で後ろから前に向けて塗ってゆく。



⑥前頭部から前側へは横に分け目を区切って塗ってゆく。



⑦顔の生え際の髪の細いところは染まりやすいのでクリップなどで残しておいて塗る。



⑧7で残った細い毛の箇所を塗る。スプレーしながらくしてゆく。



⑨ラップを巻いてすこしおく。



⑩シャンプーでよくなじませて洗い流す。



⑪出来上がり。

●白髪が多いとき

上記の手順で塗る前にあらかじめ白髪が多い所には一剤の染料と水とを1対1で混ぜたものを塗布し、10分ほど放置してから通常の手順で染める。