

5年後、10年後も艶やかな美髪でいたいから

髪のエージングを ストップさせる最新事情

髪が老けていくって 本当なの？ 老けた髪はどうなるの？

最近、髪が細くなった…スタイリングが長もちしない…
もしかしたらそれは、髪の老化かも。
白髪や抜け毛だけが老化じゃありません！
気にはしていたけど、聞けなかったあんな疑問やこんな疑問、
思わず「へえ」と唸りたくなる髪の真実に迫ります!!

20代からの
手抜きケアが
老化を早めている

最近、髪が細くなった…なぜかスタイリングが決まらない…全体的に薄くなってきたかも…。『美的』世代の中には、こんな悩みをひそかに抱えている人も少なくないのでは？
髪の太さは35歳くらいを境に細くなってきます。ところが、頭皮の皮脂量は40歳くらいまで増え続けるの

で、細くなった髪が皮脂の重さに耐え兼ねて根元がペタンと寝てしまふ。そのことで、全体のボリュームが失われたり、スタイリングが長もちしないといった現象が現れるのです。もちろん、このほかにも年齢により毛穴の奥で髪の製造にかかわる「毛母細胞」の働きが低下したり、髪のハリ・ツヤの力を握る細胞間脂質「セラミド」が減少するという根本的な変化が、追い討ちをかけることはいうまでもありません。

お話を伺ったのは…

髪のことならなんでもお任せ！ 5人の髪博士たち



アデランス
チーフ ヘアデザイナー
伊藤憲男さん

日常生活のあらゆる角度から、髪と地肌の健康を考える髪の「求道者」。育毛施術者への技術指導なども行う。



花王 パーソナルケア事業本部
開発主任 工学博士
武田 基さん

同社の基礎研究を基に、消費者のニーズに合った製品を開発。おなじみの製品も手がけるヘアケアのスペシャリスト。



クレアツール・ウチノ代表
内野邦彦さん

ヘアスタイルを髪と健康から考え、日本で初めてヘアエステを作り出す。CF制作などにも参加するヘアデザイナー。



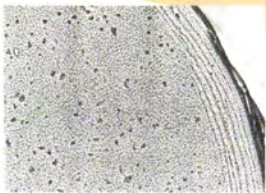
自由が丘クリニック
医学博士
上原 清先生

美と健康のためのトータルクリニックで女性ならではの脱毛・育毛の悩みに応える。併設ヘアエステの監修も行う。



日本ロレアル
ケラスターゼマーケティング部
鎌田祥枝さん

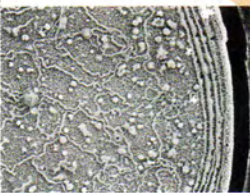
サロン専用ブランド「ケラスターゼ」のマーケティング・開発に携わる。「ケラスターゼ」はヘアエステのバイオニアブランド。



老けた髪、のセラミド

老化した髪は、傷んだ髪と似た状態。細胞間脂質(セラミド)が消失し、白い筋も見当たらない。髪内部はスカスカのすき間だらけ。

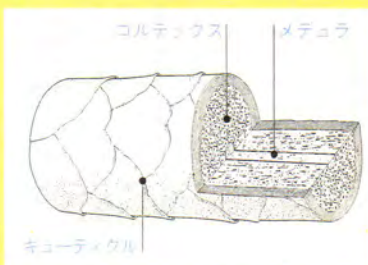
(資料提供/花王)



若い髪、のセラミド

白い筋状のものがセラミドなどの細胞間脂質。健康な若い髪にはこれらがたっぷり詰まって、ハリやうるおいをキープしている。

【キューティクル】
1本1本の髪の毛を覆っている無色透明のたんぱく質。透明で固いこのような状態で髪の外側を覆う細胞で、異物の侵入を防いで汚れをつきにくくし、髪の内部組織をガードしている。健康な髪はキューティクルのキメが整い、手触りもサラサラでツヤがよい。傷んだ髪はキメが乱れて手触りはゴワゴワ。



(資料提供/花王)

髪の基本構造&用語

まずはきちんと
おさらいしておきたい



ツヤ&ハリを取り戻す
ためにやりたいこと、
試したいもの

髪の特ラブル研究所

「ゴワつき、広がりの原因は、太く硬い髪質と髪の傷みのふたつが考えられます。硬い髪質は内部のコルテックスの吸水性が高いため、外気の水分を吸ってふくらみやすく、ゴワつき、広がるのです。そして、パーマやカラーリングなどで傷んだ髪は、キューティクルがはがれて内部の水分が流出しやすく、すぐに乾燥して広がるのです」とクレアトワール・ウ

たつぷりの水分補給と
油分の多いケア剤で
うるおいを逃さないで!

チノの内野さん。ではその対策は? 「生まれつきの髪質をケアでカバーするのは難しいのが現状。でも傷んだ髪はケアでかなり改善されます。徹底したいのは、髪的水分補給。保湿効果の高いスタイリング剤をしつかりつけ、外気の水分を吸収しない状態を作ること。また、ぬれた髪はキューティクルが開いていて、水分が流出しやすいため、シャンプー後はすぐに髪を乾かすことも大切。さらにスタイリング剤は髪のドライ前後に2回に分けてつけ、2重にガードすることが大切です」

ドライテクニック

洗髪後のドライポイント3

シャンプー後の速乾が
サラ髪には不可欠!

開いた状態のキューティクルは、ドライヤーで一刻も早く乾かすことで引き締まり、水分を中に閉じ込めることができます。ポイントは、まず地肌と根元をしっかり乾かすこと。コツをつかんで、サラ髪を手に入れて。

POINT 1

バスタオルで絞るように
毛先の水分を取る
地肌をふいてから、毛先に
落ちてきた水分をタオルで
絞り取る。髪と髪をこすり
合わせないように注意。



POINT 2

まずは地肌と根元を
完全に乾かす
下を向き、ドライヤーで地
肌と髪の根元を乾かす。髪
の根元の形を整えることで
毛流れが一定方向に整い、
くせや広がりが防げる。



POINT 3

高温の風で
一気にドライ!

風量が多い高温の風で一気
に乾かし、開いたキューテ
ィクルを引き締める。乾い
たら、手早くスタイリング。



毎朝スタイリングを仕上げても鏡をのぞき込んでも、気になるのは髪のツヤ、ゴワつき、うねり…。ヘアスタイルを変えても、髪の悩みは尽きません。そこで、健やかで美しい髪を手に入れるために、症状に合わせた対策をさまざまな方向から探ってみました。今日から実践して髪美人を目指して!



「広がる、
まとまらない
髪」編

ゴワゴワしていて、
雨の日には
広がる
やっかいな髪を
まとまりやすくする方法は?



最近、探すと2~3本の白髪が見つかるように。まばらな白髪を目立たせないカバー法は？

白髪は抜いても白髪カラーリングでもカムフラージュを！

白髪とは白く変色した髪...ではありません。髪は半透明のファイバーにメラニンの黒いツブツブが詰まっていることで黒く見えます。白髪は、なんらかの理由でそのメラニンが充

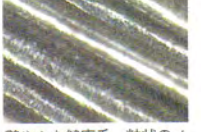
分に供給されなかった髪。そのため、半透明の管が光に反射して白く見えるのです。

なぜ、メラニンが供給されなくなってしまうのか？ そのメカニズムに関しては、髪が成長する時期に、毛乳頭の周りに集まるメラノサイトが、ストレスや加齢でエネルギーが弱まり、集まらなくなってしまうとその髪には色素が供給されず、白髪になるとか。だから白髪は抜いても、また白髪が生えてくるのが多いのです。その上、無理に抜くことで頭皮に刺激を与えることになるので、なるべく抜かないほうがいいそう。まばらな白髪であれば、カラーリングでごまかすことができます。ただ、若年性の白髪はストレスと関連しているの、一時的に白髪になってもまた色素が戻ることも。あまり悩まないのがいちばんのクスリのようなのです。

メラニン色素が抜け、透明な管のよう。至近距離では透けているが、光に当たると反射で白く見える。



メラニンが抜けた白髪
メラニンを含んだ黒髪



艶やかな健康毛。粒状のメラニン色素が、髪内部のコルテックスというたんぱく質の中に多く含まれる。



(資料提供/クレアトゥール・ウチノ)

思いどおりにスタイリングを決めるサロン独自のエステヘアエステ

髪の太さ、水分量、ダメージなどを科学的に分析し、髪に必要なケア剤を決定。マイナスイオン軟水&毛質に適したシャンプーで、毛髪の余分な汚れを落としたり、髪の内부를健康な状態にするために、加温+アイロン

でケア剤を閉じ込めます。さらに、理想の毛髪状態に近づけるため、酸性のトリートメントや4~5種類のコーティング剤を再び毛髪に。施術後は憧れのサラサラヘアに！ 約120分。 ¥8,000~12,000

クレアトゥール・ウチノ

「本当に似合うヘアスタイルは、健康な髪があってこそ」と、14年前からヘアエステを追求している老舗サロン。髪質を改善しながら、手入れがしやすいスタイル作りを提案。長時間の施術に疲れないよう、椅子を特注するなどのこだわりも。施術を受けた人用のホームケアエステ剤も人気。東京都渋谷区神宮前5-7-5 ☎03-3486-8182

11:00~20:00 不定休 カット ¥5,000~パーマ ¥12,000~、カラー ¥12,000~



悩みの小部屋

Q アッシュ系に染めています。ほかの色より褪色が早い気がします？



●質問者：若島里佐子さん (27歳・化粧品会社勤務)

A カラーリングは色によって抜けやすさが違います。

カラーリング剤は、まず青系の色が抜けて→赤茶っぽくなり→赤が抜けて→黄色っぽくなります。アッシュなどのグリーン系やパープルなどは色をキープしにくく、オレンジなどの青みのない色は長もちします。

悩みの小部屋

Q 剛毛を気にしてシャギーを多めに入れたら、最近、さらにゴワつきが悪化。サラ髪にするには？



●質問者：小島みゆきさん (30歳・会社員)

A ハサミを使ったシャギーに替えてゴワつきを解消！

そのシャギー、レーザーで入れていませんか？切れ味のよくないレーザーで髪をそぐと、毛先が斜めにカットされ、髪断面の表面積が増えて、毛先から水分が流出→髪が乾燥→バサつき・ゴワつき、の順にダメージが進行す

るのです。これを防ぐには、ハサミを使ったカットがおススメ。ハサミなら、毛先の断面がまっすぐになるので、髪の内側のうるおいを逃しにくくなり、バサつき・ゴワつきが今よりだいぶ軽減されます。

●回答者：内野邦彦さん (クレアトゥール・ウチノ)

悩みの小部屋

Q 最近、白髪がちらほら...。そろそろ「白髪染め」を使わなきゃダメなの？



●質問者：小松蘭子さん (27歳・メーカー勤務)

A ダークに染まる白髪染めより明るめカラーで自然に

白髪染めも通常のファッションカラー剤も、髪を脱色してから染料を入れ込むヘアダイの仲間。ただし、白髪はもともと色素が少ない分、白髪染めの脱色効果は弱く、染料を多く配合しているため暗めの色が多くなります。

白髪が数本程度であれば、通常のヘアカラーで充分ですし、本数が増え目立ち始めても、明るめ色で全体を染めるか、ヘアマニキュアを使って、白髪をハイライトとして見せるほうが、自然に仕上がります。

●回答者：内野邦彦さん (クレアトゥール・ウチノ)