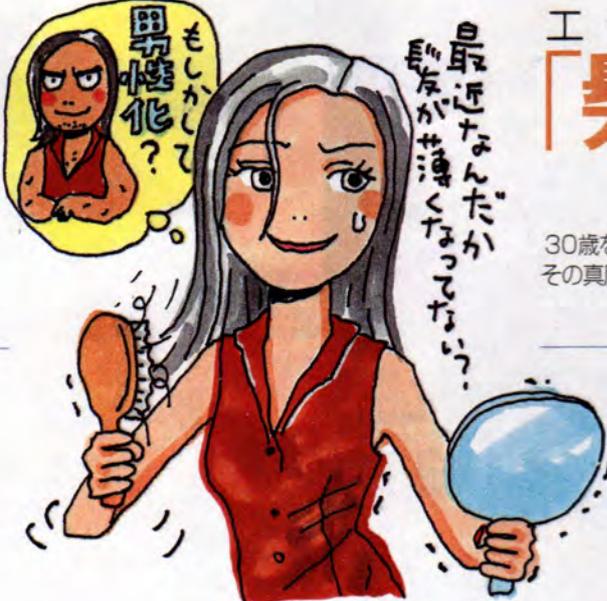


エッ、うそ！ ホント？

「髪の常識&非常識」

昔から言われている「髪にまつわる俗説」は数多くあります。

10代20代で髪と頭皮が元気なうちはいいけれど、30歳を超えると何だか自信がなくなって、急に気になってくるヘアケア話アレコレ——その真実のほどを、120に登場した「髪博士」のみなさんに鑑定していただきました。思い込みを正して、常識的なヘア&スカルプケアを目指しましょう。



Q6 薄くなるのは男性化している証拠？

A 女性の薄毛の原因で最も多いのが、更年期以降の女性ホルモンの減少によるもの。そのほかに、出産後の脱毛や、経口避妊薬、生理遅延剤服用中止後の脱毛症が女性に特有のもので、もちろんこれは男性化しているからではありません。それよりも、女性の積極的な社会進出による男性化——つまり仕事を持つことによるストレスのほうが問題です。さまざまな面で男女の区別がなくなってから、男性ホルモンの分泌が多い女性が増えてきたというレポートもあるほど。実際に女性にも男性型脱毛が見られるようになってきました。ですから例外もありますが、30代の女性の髪が薄くなるのは、社会的に男性化している証拠だとも言えるでしょう。

Q5 朝シャンは髪によくない？

A 朝シャンが髪によくないとするならば、単純に朝の忙しい時間に慌ててシャンプーすることで十分なすすぎができず、髪や肌にシャンプー剤を残したままの状態にしてしまうことが考えられます。髪や肌にシャンプー剤が残っていると、シャンプー剤の界面活性剤が持つ油分を取り込む働きが、肌や髪に必要な油分まで取り込んで乾燥をもたらしてしまうことに。さらにシャンプー剤が付着した髪は必要以上にふやけているので、保湿成分やタンパク質が外に流失しやすく傷みやすい状態。またシャンプー剤が残ったり首筋や耳の後ろは、皮膚まで痒くなって発疹がでることも考えられるので要注意。(クレアトゥール内野 内野邦彦さん)

Q9 パックやトリートメントをしたらリンスは不要？

A リンスやコンディショナーは、髪の表面をコーティングするもの。トリートメントやヘアパックは、髪の内側を補修するもの。ダメージのひどい人は、毎日リンスとトリートメント両方を使うのが理想です。ダメージのひどくない人はリンスを使い、週1回トリートメントをプラスすればよいでしょう。使用量は、リンスは500円玉2つ、トリートメントはさくらんぼ大3つ。お風呂で3種類も使うのが面倒くさい人には、アウトバスのものがおすすめです。ロレアル パリのスムーズコントロールヘアセラムは、植物性のサラサラなオイルを使用しているのが特長。タオルドライ後に1プッシュつけて乾かし、足りないようだったらもう1プッシュして。

Q8 トリートメントは毎日すると効果的？

A その通りです。トリートメントは、毎日すれば髪の内部に蓄積するものなので、すればするだけ効果的だと考えていいと思います。ただし使いすぎると、髪の質感がベタついたり、重くなったりすることもあります。髪の毛のダメージの状態と髪の質感に合わせて使うトリートメント剤を選び、説明書をよく読んで、使用量を守って使ってください。

Q2 女性はハゲない？

A 髪の成長と抜け毛には、ホルモンが大きな影響を与えています。女性ホルモンは髪の成長を促進し、男性ホルモンは脱毛の原因となります。確かに上のほうがほとんどなくなるような薄毛は、女性の場合、内臓の疾患や特殊な治療によって起こるもの以外ほとんど見られません。ところが円形脱毛症や薄毛に悩む女性が、年々増加傾向にあるのです。ホルモンバランスの乱れをはじめ仕事や人間関係によるストレス、喫煙率の上昇、ダイエットや髪染の流行など脱毛の理由はさまざまですが、原因がはっきりした一時的なものは、対症療法によってかなり改善するものもあります。とはいえ、開き直れる男性に比べて、女性の薄毛の悩みは深刻です。

Q1 親が薄いと子も薄い？

A 僕の家系、親父も祖父も若い頃から薄かったから、そろそろ覚悟しなくては——特に男性が話題にしがちなの常識。でも女性のなかにも、母親の髪を観察して内心気にしている人もいます。確かに薄毛には遺伝的要素もありますが、それは薄毛そのものではなく、「薄毛になりやすい体質」が遺伝するということ。むしろライフスタイルや食生活、ヘアケアの仕方など後天的要素が大きいと言えます。(アデランス 伊藤憲男さん)

Q4 エッチだと髪が伸びるのが速い？

A これは女性ホルモンが髪の成長に影響することから出た俗説だと思います。反対に「薄毛の男性はスケベ」だとか「薄毛の男は精力絶倫」という言い方もありますが、いずれも根拠はありません。男性ホルモンが多ければ男らしく、女性ホルモンが多ければ女らしいという考え方のものに疑問がありますし、ホルモンとフェロモンを同じものとして捉えるのには無理があります。髪が早く伸びるのは、頭皮が健康である証拠です。

Q3 白髪の人は薄くならない？

A 白髪の家系だから、薄くはならないのよ——そんな話をよく耳にしますが、これは大きな間違い！ 髪の色は毛皮質に含まれるメラニン色素の量によって決まります。何らかの理由で毛根の色素細胞がメラニンを生産しなくなると、白髪になるわけです。この色素が作られる過程と、毛髪のものが作られる過程は、場所は同じ毛根でもまったく別のもので、「白髪は抜くと増える」と言う人もいますが、これもただの俗説です。

Q7 雨の日に髪が広がるのはくせ毛だから？

A 広がる原因は、髪の中身がスカスカだから。対処法としては、インバスでヘアパックするなど髪内部を補修し、アウトバスの洗い流さないトリートメントなどで内部に栄養分を閉じ込めてください。髪内部が詰まると重力でストンと落ち着くはずですが、キューティクルがはがれると水分を吸いやすくなり、膨張して広がります。その場合、タオルドライした後に、オイルなどのコート効果の高いものを使用し、乾かすのがよいでしょう。(ロレアル パリ 富永紀子さん)

