

ジングは進んでいた!

美しさをキャリアップアップジング

La Vie de 30 ans

8月号

夏よりも早く手に入れたい! ルイ・ウィトンの プレフォール・コレクション

マンネリを脱して、+1で「高級感」を約束! 夏の仕事服に投入する **最終最強アイテム**

グッチ、イヴ・サンローラン、セリーヌ、シャネル... 14ブランドの使える新作「カクテル」

秋を先取るワーキングスタイル

「触りたくなる髪」になろう!

スペシャル対談 がつきれいに、編田あき、山本浩未が早く語る「ボテディ」美容!

人生は「メイク」で変わる!

どうしてメイクは30代が多いの? たから知りたもう!

「関西美容」の真実

ジュエリーは女の精神を映し出す! カルティエな女性、ディファニーな暮らし、ブルガリという生き方



Q デイリーケアでエイジングは防げますか?

A 毛穴をきれいに保ち、髪の成長をスムーズにするシャンプーと、髪を保護する役割をするトリートメントをしっかりすることは、美髪を保つために重要なプロセス。でもエイジングを防ぐ目的ならば、外側からのケアに、



Q コシがなくなった私の髪。エイジングプロセスからいくと次は抜けて、薄くなるのですか?

A そうとは限りません。白髪や抜け毛、コシがなくなるなど髪の変化の原因のひとつとして、どれも老化が挙げられますが、細かい原因はさまざま。だから順番をつけることは難しいのです。まずコシがなくなる原因は、ヘアサイクルの乱れや栄養が十分に行き渡っていないこと。間違った頭皮ケアやストレスによって、髪の本数が減ってきて、薄毛になるのです。また、白髪は毛根にあるメラノサイトと呼ばれる色素細胞に原因が。メラノサイトでは髪色を決める2種類のメラニン色素が作られているのですが、加齢やストレスによってメラノサイトの活動が低下し、色素のない白髪を作ってしまうのです。このようにそれぞれの状態に至るプロセスはさまざま。だから心配せず、コシを取り戻すお手入れでしっかりケア。



Q 抜け毛を防ぐホームケアとして、効果的なマッサージ法はありますか?

A あります。両手の指をすべて少しずつ開いて両耳の上を押さえます。ギュッと圧迫したら止め、離して少し上へ移動。これを繰り返してつむじまでいったら、今度は最初に置く手の位置を少しずつずらして下からつむじまで頭1周回ったら終了です。シャンプー時でも乾いた髪にでも効果的なのでぜひ試してみてください。



Q 頭が硬い! これは抜け毛の前兆?

「加え、ストレスをなくすこととバランスのとれた食生活を考える「内側からのケア」が必要になります。日々ストレスをためたり、乱れた食生活をしていると、肌同様、体内に活性酸素を増やし、老化を早めてしまうので要注意。



Q 円形脱毛毛になっちゃいました。お医者さんに行くべき?

A その抜け方が2、3カ所まで広がっていませんか? 少し様子を見て下さい。円形脱毛症は髪のサイクルで言うならば、約3カ月間の休止期を過ぎれば自然に発毛して治ることがよくあるので、まずは様子を見て。3カ月を過ぎても毛が生えてこないとか、さらに脱毛が広がるようならば皮膚科専門医の診断を仰ぐことが必要。円形脱毛症は医学的に、白血球の一種であるリンパ球の働きに異常が発生して起こるとされています。このリンパ球が何らかの理由で、体の組織である毛根を異物と勘違いしてしまい、攻撃することで起こるの、



Q 夜の10時から2時は肌のために眠るべき時間とよく言われますが、髪にいい時間もあるのですか?

A 夜10時から夜中の2時に眠ると肌がいいと言われるのは、その時間に最も副交感神経が働くとされているから。副交感神経は体をリラックスさせ休ませる神経なので、体や肌を回復させるための時間帯として最適。また頭皮は肌の一部と考えられることから、この時間帯は当然髪にもよいことに。よく睡眠をとった翌日は肌のコンディションがよくなくなるので、髪も健やかに育っているのです。

含えてくれた5人の髪博士たち

スペシャルト



伊藤憲男さん
アデランス
チーフヘアカウンセラー
アデランスの中でも指折りの毛髪知識を持ち、後輩を指導。女性用のウィッグの販促にも携わる。「不健康な体は健康な髪を作れません。体を健康に!」とのアドバイスが。



植木理恵先生
順天堂大学医学部附属順天堂病院・皮膚科医
皮膚科、毛髪疾患が専門。女性たちの髪トラブルは、洗いすぎやドライヤーの使い方が原因と指摘。もっと髪を考えたケアをするべきとアドバイス。



高橋和義さん
「ZACC」代表
熱心な髪へのこだわりはもはや科学者レベル。他のヘアスタイリストからも髪に関する意見を求められるほど。最近では化粧品の発売も始めた。



内野邦彦さん
「クレアトゥール内野」代表
ヘアケアを追求して14年というヘアエステの元祖。傷んだ髪の駆け込み寺として、幅広い年齢層の女性たちが支持。オリジナルヘアケア剤も開発。



富永紀子さん
ロレアル パリ
ヘアケア グループ
プロダクトマネージャー
ヘアケア製品とスタイリング剤全般の開発と、マーケティングを担当。日本女性の髪質に合った処方やパッケージを研究。


今までとは違う髪の悩みに即答！ 知らぬ間に、ヘアエイ

読者から届いた髪の悩みは、髪の老化に関してが断トツ。

なかでも声の多かった9つの疑問や悩みに、5人の髪博士が答えてくれました。ヘアエイジングは確実に進行しているけれど、ケア次第では遅らせることもできるのです。意外に知らない髪のことをしっかり理解して、悩みを解決しましょう。

A  パーマもヘアカラーも、天然のものに人工的処理をするという点で、よくないことに変わりはありません。ただしどちらも液が直接触れない限りは、頭皮にまで影響を与えてしまうことは少ないでしょう（ほとんどの場合髪の毛につけた液がたれて頭皮についてしまいますが）。パーマのかけ具合やカラーの明暗によって、髪への影響はさまざまです。紫外線は、頭皮と髪の両方に影響を及ぼします。強い紫外線があたった場合、日焼けして頭皮がはがれやすくなります。地肌の水分が失われて乾燥するので、髪の毛の成長も阻害されます。また、髪そのものへの影響は、メラニン色素が酸化して、傷んだような赤みが目立つたり、乾燥しやすくなります。そして、基本的には髪は一度傷んでしまつたら、切るのが

Q **誰もがやっているヘアカラー、パーマ、そして紫外線、どれがどのくらい髪に健康に影響するのですか？**
ヘアエイジングは確実に進行しているけれど、ケア次第では遅らせることもできるのです。意外に知らない髪のことをしっかり理解して、悩みを解決しましょう。

A  加齢やストレス、睡眠不足によって起こる、頭皮の血行不良が原因。血行が滞ると頭のツボ付近に異様なつっぱりができてしまいます。そのため、本来、丸いはずの毛穴が楕円状に変わるのです。そうなるとう当然、丸く生えてくるはずの毛も楕円形に潰れて、一本一本の毛に不自然な歪みができてしまうのです（高橋さん）。また地肌が荒れたり傷んでくると髪の毛の成長が妨げられ、髪が細くなったり本数が少なくなったり。そんな少ない本数で頭皮を守るために一本の髪が太く、ウェーブ状になることでクッション性を高めるとも言われています。またカラーやパーマの繰り返しも起こると言われています。それらの外的要因によって、キューティクルがはがれて内部が少なくなつて元の真つ直ぐな髪を維持できなくなつて、縮毛が現れるのです。その他に、遺伝が関係しているとも言われていますが、これは思春期を迎えてホルモンのバランスが変わる頃にクセ毛になる場合とか。また髪は傷めば傷むほど乾燥がひどくなつて、とても広がりがやすい状態になります。これがクセのように感じるケースも多いよつです（内野さん）。

Q **それまで直毛だったのに、最近クセがでてきた気がするのはなぜ？**
精神的な苦痛や緊張感が連続することで交感神経が刺激されて、毛細血管が萎縮して急速に血量が減少します。結果、髪に栄養が行き渡りにくくなります。外食は、肉類など動物性食品が多く、栄養のバランスを崩しがち。動物性のコレステロールはステロイドホルモンの原料となるので、薄毛の原因と言われる男性ホルモンを活性化させることになります。

髪によい食品を再確認

- 髪の基本成分(ケラチン)のもとになる——上質のたんぱく質を含む食品
肉、魚、卵、大豆製品、牛乳、乳製品、カキ
※ただし、肉と卵、乳製品は酸性食品なので食べ過ぎに注意
- 甲状腺の働きを助け、髪の発育を促す——ヨドを含む食品
ワカメ、ひじき、昆布などの海藻類
- 血行をよくして抜け毛を防ぐ——ビタミンEとAを含む食品
ビタミンA：にんじん、かぼちゃ、小松菜、ほうれん草などの緑黄色野菜
ビタミンE：玄米、胚芽米、小麦胚芽油、ごま、ナッツ類、紅花油
- 頭皮の新陳代謝をよくする——ビタミンB群を含む食品
玄米、小麦胚芽、米ぬか、豚の赤身、レバー
- 髪のツヤやハリをよくする——コラーゲンを含む粘り気のあるもの
山芋、長芋、里芋、レンコン、納豆など、めめりのあるもの

Q **なぜストレスや外食が髪にいけないの？**
精神的な苦痛や緊張感が連続することで交感神経が刺激されて、毛細血管が萎縮して急速に血量が減少します。結果、髪に栄養が行き渡りにくくなります。外食は、肉類など動物性食品が多く、栄養のバランスを崩しがち。動物性のコレステロールはステロイドホルモンの原料となるので、薄毛の原因と言われる男性ホルモンを活性化させることになります。