

復活プロジェクト

あなたの頭皮はどのタイプ？



頭皮の色が青白く、触ると弾力があって、少しひんやり感じます。ベタつきやヌルつき、フケやかゆみもなく、におい気になりません。毛根内では、健全なサイクルで新しい髪が作りだされているので、頭皮トラブルによる抜け毛の心配は少ないといえます。

ノーマル



細かいフケ、かゆみ、つっぱり感といった症状がある人。乾燥により頭皮の保水力が低下して真皮にダメージが及び、毛根が浅くなっている状態です。徐々に髪がやせ、簡単に抜けてしまうように。最終的には、フケが毛穴をふさいで毛根の活動を途絶えさせてしまう、乾癬性脱毛症になる危険性も。

ドライ



赤みをおびていたり、あれて炎症を起こしている頭皮がこれ。何らかの理由で頭皮のターンオーバーが早まって、角質肥厚になることが原因です。乾燥タイプ同様、古い角質が毛穴に詰まったり、または、皮脂がスムーズに外へ出なくなると過酸化脂質を招くなど、放置しておくとうやほり脱毛トラブルに。

センシティブ



過剰皮脂のため、髪はうろおっていることが多く、一見すると健康的に見えるタイプ。でも、頭皮はベタベタしていて、大きなフケが出ることも多いよう。悪化すると、皮脂が毛乳頭をおおってしまい、養分の吸収を妨げるなど、毛髪の発育を阻害する頭皮環境に。進行すると、脂漏性脱毛症になる場合も。

オイリー

このままいくと、まじヤバイ!?

スカルプのダメージチェック20問

ライフスタイルから、頭皮のダメージ具合を判定。今日一日を振り返り、該当する項目をチェックしてみてください。参考資料/アデランス

- 1 食事を3食きちんと摂らなかった。
- 2 摂取した食品の種類が少なかった気がする。
- 3 野菜より肉類を多く食べた。
- 4 コーヒーや紅茶を何杯も飲んだ。
- 5 昨夜、就寝したのは深夜12時以降。
- 6 大きなストレスを感じる出来事があった。
- 7 ここ最近、睡眠不足の日が続いている。
- 8 体が重く、疲れがたまっている。
- 9 体調がいまいちすぐれない。
- 10 プライベートな時間がなかった。
- 11 一日中、何となくイライラしながら過ごした。
- 12 昨夜は入浴せず、シャワーを浴びただけだ。
- 13 タバコを1箱以上吸った。
- 14 長時間、同じ姿勢でデスクワークをしていた。
- 15 ずばり、慢性的な運動不足だ。
- 16 朝シャンをして、髪をよく乾かさずに出かけた。
- 17 整髪料をたっぷり使ってスタイリングした。
- 18 念入りにブラッシングをした。
- 19 昨夜、シャンプーせずに寝た。
- 20 シャンプーの香りが今も髪に残っている。

チェックがついた数によって、ダメージ目安がわかります。0〜5個=今の生活を維持できれば心配なし。6〜11個=特に問題はないけど、チェックがついた項目を改善して。12〜16個=頭皮にとって負担の多い一日だったよう。ストレスは上手に発散を。17個以上=今日のような生活を続けていては危険。生活全般を見直して。

まさに危機的状況の
あれだ頭皮にやせた髪

ひと昔前まで、脂ギッシュなオヤジ特有の悩みだった抜け毛トラブルは、今や若い女性の間に蔓延している大問題に。一体、何が起きているのか、毎日、髪や頭皮を目の当たりにしているプロに現状を聞いてみると、「とにかく頭皮があれれている人が多くいますね」(半田さん)

「14、15年前の同年代の人たちと比較すると、あきらかに髪が細くなっています。たとえば、ひとつに束ねた髪の毛の円周が、以前は平均10〜12cmだったのに対し、今は平均8cmくらいに減っています」(内野さん)

え、4cmもマイナス！とショックを受けているところに、

「20代後半から、肌が乾燥しやすく



半田浩一さん
(美容室「アージュガーデン」ケアリスト)
髪と頭皮のトータルケアアドバイザー。サロンでのヘッドスパメニューは好評。お問い合わせ ☎03-5768-9650



内野邦彦さん
(美容室「クレアトゥール内野」代表)
ヘアケアを追求して15年以上という、美髪づくりのエキスパート。お問い合わせ ☎03-5412-8182



伊藤憲男さん
(アデランス チーフヘアアドバイザー)
全国のサロンでは、プライバシーを重視した、個室での施術が受けられる。お問い合わせ ☎0120-68-0930