

A 日本女性の髪を研究、その艶と弾力を引き立てるよう開発された美髪ブランド。"高純度 椿オイルEX"が髪をしなやかにし傷みも補修。TSUBAKI 左・シャンプー、右・コンディショナー 共に220ml 編集部調べ各¥400(資生堂☎0120・81・4710) **B** 保湿効果の高いヒアルロン酸を新配合。髪の内側からうるおいを満ち、バサつきを解消。5回使用で艶200%UP! ラックスーパーリッチシャイン 左・シャンプー、右・コンディショナー 共に200ml 編集部調べ各¥378(ユニリーバ☎0120・500・513)



[シャンプー]

優しいシャンプー方法が美しい髪を守る!

「最も髪を傷める原因はパーマやカラーリングですが、これに物理的要因が加わることでキューティクルのはがれのきっかけに」と、「ユニリーバ・ジャパン」へヘアケア開発の及川朋子さん。とくに濡れた髪への摩擦は一番のダメージ。洗髪して乾かさずに寝てしまうのも絶対NG! そこで、洗髪時の注意点と乾かし方をおさらいしよう。

そもそも髪が傷む原因とは? 「乱暴なシャンプーやブラッシングなどの摩擦。カールアイロンでのスタイリングなどの熱。パーマ、カラーリングなどの化学反応。紫外線や冷暖房などの環境によるものとさまざま。プロが診断する髪質調査でも髪にダメージのある人は、'97年の4割から'05年には7割と増加傾向にあるんです」と、「資生堂ビューティーソリューション開発

センター」の村山奈央さん。かといってカラーやパーマをあきらめるのも美人としては本末転倒。それより他の要因を見直して、日々ちゃんと気遣うことで髪は驚くほど蘇ります!

濡れた髪が一番傷みやすい! シャンプーこそ丁寧に。

③ しっかり泡立ててシャンプー。

「シャンプーを手に取り、頭の数か所に分けておくとムラなく泡立ちます」(及川さん)。「爪を立てず、指の腹でジグザグマッサージ。髪の毛同士をこすらず泡で包むようにして」(村山さん)。途中で泡立ちが悪くなら、シャンプーを足さず、洗い流して二度洗いを。



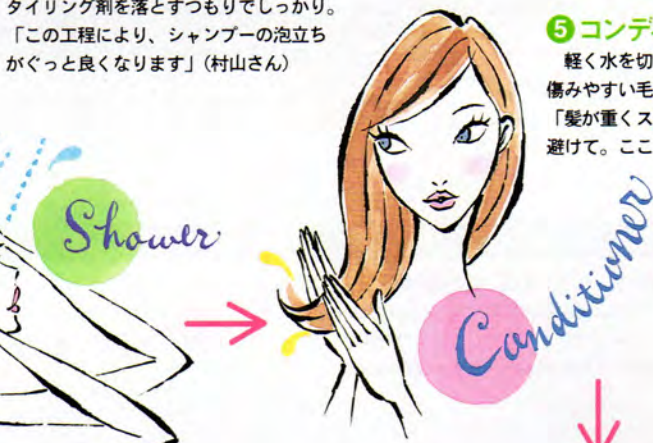
② プレ洗い。
シャンプーの前にお湯で十分素洗いを。ただ濡らすだけでなく、頭皮の汚れやスタイリング剤を落とすつもりでしっかり。「この工程により、シャンプーの泡立ちがぐっと良くなります」(村山さん)

① 毛先からブラッシング。

洗う前に、髪をブラッシング。この時、無意識に頭頂部から一気にブラッシングしては、髪にテンションがかかって傷めてしまう原因に! 「毛先から順に、丁寧にほくして」(及川さん)



④ しっかりすすぐ!
「泡が流れきったと思ってからさらに10~30秒すすいで」(及川さん)



⑤ コンディショナーは毛先からつける。

軽く水を切って、コンディショナーも数か所つけ。傷みやすい毛先につけてから、全体になじませる。「髪が重くスタイリングしにくくなるので、地肌は避けて。ここでもすすぎはしっかり」(及川さん)

⑦ ドライヤーは10cm離して、髪の根元から乾かす。

濡れた髪は最も傷みやすいので、ドライヤーで乾かすのがベター。注意点は乾かききった後まで熱を当て続けられないこと! 「濡れた頭皮は熱帯雨林のようで、細菌が繁殖しやすい状態。根元から乾かして」(村山さん)



⑥ タオルドライを十分に。

濡れた髪のキューティクル同士をこすり合わせないように注意しつつ、乾いたタオルで水気を十分に取る。「ドライヤーの時間をなるべく短くするためにも大切!」(及川さん)

発想の転換 コラム③

生井邦輝さん
『クレアトゥール・ウチノ原宿店』
サロン・マネージャー

髪を構成するのは食べ物。栄養不足による傷みに注意。

最近の傾向として、みなさん髪が細くなっています。中身がきちんとアミノ酸で構成された密な髪の人々が少なくなっているのです。基本的に食べたものから髪はできあがるので、ダイエットなどでタンパク質の摂取が少なくなっているのが髪にも影響していると思われます。ジャンクフードや欧米型の食事も頭皮の皮脂を多くするので注意。そうした食生活の見直しも美しい髪には欠かせないということを知っておいてください。

ヘアケアにこだわりのある美容室として定評あり。『クレアトゥール・ウチノ原宿店』☎03・5412・8182
<http://www.createur-u.co.jp/>

E カラーリングで傷んだ髪に。毛髪補修、保湿成分の加水分解ケラチンが髪内部に浸透。モッズ・ヘア カラーケア トリートメントダメージ リペア 編集部調べ¥798(ユニリーバ) F 乾燥しがちなカールヘア用。保湿成分、なめらか成分、弾力成分が美しく弾む髪に。ムース エラストカール¥3,150(ケラスターゼ)03・6911・8333 G ヒアルロン酸、コラーゲンなどを配合。保湿に特化したアウトバスもの。タイムレス ヘアケア「潤」200ml ¥3,255(クレアトル・ウチノ原宿店)03・5412・8182



インバスものは傷んできた髪に必須。

「トリートメントは、髪が濡れてキューティクルが開いた状態の時、その内側に吸着させるのが最もダメージの改善に繋がる」(生井さん)。傷みが気になる時は、アウトバスの前に、まずお風呂の中でしっかり保湿&補修するタイプを使おう。

C 髪質などサロンカウンセリングで選ぶテリラーダメージケア。ライトでしなやかな髪に。ディノアージュ ヘアマスク L II ¥2,940(モルトベネ)03・3204・8111 D 真珠プロテイン、菩提樹エキスなど、東洋美容エッセンスを高濃度処方。週に1~2回の集中ケアに。アジエンス濃密ヘアマスク 編集部調べ¥1,280(花王)03・5630・5030



[トリートメント]

豊富に揃った種類を理解し、賢い使いこなし術を覚えよう。

「トリートメントは、髪が濡れてキューティクルが開いた状態の時、その内側に吸着させるのが最もダメージの改善に繋がる」(生井さん)。傷みが気になる時は、アウトバスの前に、まずお風呂の中でしっかり保湿&補修するタイプを使おう。

風呂上がりのタオルドライ後には保湿系。

「スキンケアであれば、化粧水にあたる工程。キューティクルが閉じきっていないここで、しっかり保湿してあげて」(生井さん)。もちろん選ぶのは、保湿に重点をおいた洗い流さないアウトバスタイプ。



L 疑似セラミドがダメージ部位を保湿&補修。とくに色あせしやすいカラーヘアの毛先の集中ケアに。VS カラーケアアナチュラール・ブラウン ディープサロンエッセンス 編集部調べ¥945(P&G) M 枝毛補修成分が枝毛を外から包み悪化を抑制、枝毛を目立たなくしてくれる。バサつく髪をしっかりと補修し、保湿する。ラックス リペアエッセンス 編集部調べ¥798(ユニリーバ)

熱で補修成分を封じ込めるシールド系。

ドライヤーの熱で補修成分を髪の内側に閉じ込めて、成分が流れ出ないようにシールドしてくれるタイプ。「ドライヤー前に使うことで、摩擦も抑えられます」(生井さん)。これからの季節、とくに気をつけたい紫外線防止の働きも見逃せない。

J 加水分解ケラチンなど髪の成分と同じタンパク質を液体状にした補修剤。紫外線吸収剤を配合。スーパーリキッドヘアダメージヘア ¥1,890(P&G) U エラ ¥1,200(308168) K 熱により修復効果が増すヒートアクティブPPT配合。クセやうねりを抑え、UVケアも。プロテイク リカバリー クオリティ ストレート ¥1,575(井田ラボトリーズ)03・3260・0671



H 寝る前に使おう。高濃度補修成分が表面に浸透し、うるおいを蓄積。パンテーン ミラクルエッセンス 編集部調べ¥810(ユニリーバ)0120・021327 果と毛髪内部に優れた馬油ペル。うるおいを蓄積。パンテーン ミラクルエッセンス ¥1,180(モルトベネ)

乾いた髪に使える保湿系は外出先で◎。

「肌でも乾燥してきたらミストを使ったりしますよね。それと同じように、バサついてきたと思ったら、保湿してあげるのは髪のためにおすすめです」(生井さん)。ドライヘアに使える保湿成分入りで、持ち運びしやすいタイプがぴったり。

髪に艶も与えてくれるコーティング系。

「乾いた髪にも使うアウトバストリートメントは、コーティングの役割がメイン」(生井さん)。スキンケアで乳液やクリームのイメージ。最近よく見かけるヘアオイルにあたる。手軽に艶を演出してくれるのも助かる。

いつでもどこでもスカルプマッサージ。

[頭皮ケア]

頭皮ケアを意識し、アイテムが続々登場。



③ 指で叩く
指先を使って頭頂部とその周辺を軽くリズムカルに叩く。

① もむ
指の腹で頭皮全体を動かすように、こめかみから頭頂部に向かってもむ。



④ こぶしで叩く
両手を軽く握り、頭全体を軽く叩く。

② 押す
指の腹で頭皮を軽くつまむようにして、はずみをつけて指を離すと毛根を傷めないよう軽いタッチで。

「頭皮ケアを意識し、アイテムが続々登場。頭皮ケアを意識し、アイテムが続々登場。頭皮ケアを意識し、アイテムが続々登場。」

A センブリエキス、チョウジエキスなどの天然植物成分が毛根から強く健康な髪に。天然精油などがダメージも補修。ボタイン シャンプー ¥1,890(ティエルシ)0088・2525・111 B なじませると最初はひんやりする夏向き濃厚補修ケア。10日に一度の贅沢エステ。マッサージによる相乗効果でリラックス&血行促進。マシェリ クリームバストリートメント ¥1,417(資生堂)