

V O G U E

JAPAN

7

July
2013
No. 167
¥680

ヴォーグ ジャパン

HAIR SPECIAL ヘアの可能性を 求めて!

● 最新版・ヘアケアの
ウソ&ホント。

● 前髪と眉の深い関係
知っていますか?

● 世界初! スーザン・ミラーの
“ヘアスタイル占い”。

綴込付録

最旬モードな ヘアカタログ77

活動的でかわいい!
大人のスポーティ
モードが進化中。

夏フェススタイルを
楽しもう!

キャリー・マリガンが語る
グレート・ギャツビーと私。

EXILE TAKAHIROが
魅せるソロの素顔。

女の「コア」を
鍛えて
シェイプアップ。

別冊付録①
Vogue Gioiello
カラーストーンの魔力。

別冊付録②
Vogue Health
& Beauty
“美と健康”が
私をつくる。

SPORTING LIFE

おしゃれに生き生き、してますか?

TIP

表皮、真皮、皮下組織で構成される頭皮。体の中でもっとも皮脂腺が多く新陳代謝も活発。毛包も密集しているため、しっかり洗い毛穴をクリーンに保つ必要がある。

TIP

毛髪は構成成分はケラチンというタンパク質。摩擦や熱でダメージを受けやすく自力再生はできないので、刺激を与えず優しくケアすることが何よりの命題。

Grow it, Glow it

美しい髪のために……。シャンプーのホントを教えます。

髪への美意識が高い日本女性。ここ数年は頭皮ケアのニーズが高まり、オーガニックやノンシリコンのシャンプーが大人気。でもイメージ先行のプロダクト選びが、逆に髪や頭皮に負担をかけている可能性も。最新情報と正しい知識を身につけて、妥協もストレスもない自分らしいシャンプーと出合いたい。

Photo: Patrick Demarchelier Cutout Photos: Tsuyoshi Ogawa Illustrations: Sophie Bouxorn
Text: Eri Kataoka Editor: Kyoko Muramatsu

構造の異なる頭皮と髪を、1つのシャンプーで理想的に洗うのは実は難易度が高い。頭皮をすっきりと洗いあげるナチユラル系シャンプーでは、髪がどうしてもキシキシとなりがち。でもケミカル製品は頭皮に負担をかけそう……と戸惑う人が急増中。たとえば、摩擦を防ぎ髪をなめらかに洗う目的で使われるシリコンが、頭皮に蓄積し毛穴をふさぐのでは？ と不安視する声も。花王ヘアビューティ研究所主任研究員・寺崎博幸さんはあくまで花王の見解、と前置きして説明してくれた。「化粧品にも多用されるシリコンを、指通りや髪の仕上がり向上の目的でシャンプーでは特にダメージヘア用を中心に配合。髪表面をコートするだけなので、1カ月の運用テストでも毛穴をふさぐ、詰まる、蓄積するという結果はなし。カラ―やパーマへの影響もありません。一方、オリジナルシャンプーが好評のクレアトゥールウチノ代表・内野邦彦さんは「頭皮の汚れを落とすというシャンプー本来の目的に相反するのでシリコンは配合していませんが、水にも油にも溶けないだけで騒ぐほどの悪さはしない。滑りをよくする素材としては優秀」と指摘。また、合成界面活性剤のラウリル硫酸Naとラウレス硫酸Naも刺激や脱脂力が気になるところ。「ですがどんな成分でも処方次第で性能も刺激のレベルも変わります。花王では処方によって刺激等のデメリットを抑え、安全性を確認した上で配合しています。普通にすすげば残留もありません」(寺崎さん)

実はトラブルの原因は製品よりも、その使い方にあるのだ。イメージに惑わされず自分の髪に本当に合ったシャンプー選びを。



Q4 頭皮の匂いやフケが気になる。毎日洗っているのにどうして?

A 髪の毛の汚れは簡単に落ちるが、課題は頭皮。「大人の女性の約4割が頭皮までしっかり洗えていません。また約8割の人に赤みやフケ、吹き出物などの頭皮トラブルがありますが、顔と違って自分には見えないため意識が低いようです」(寺崎さん)。毎日髪を洗っても頭皮に洗い残しやムラがあると皮脂や老廃物が残り、酸化したり菌による炎症にも。またシャンプーのすすぎ不足もフケやかゆみ、匂いにつながるそう。「医薬部外品のフケ、かゆみ用のシャンプーに配合される殺菌剤、ジंकピリチオンや硝酸ミコナゾールなどは、かゆみを止めるもので汚れをとるものではありません。症状が治まったら使用を中止するのが賢明」(井上さん)

Q6 安いシャンプーと高いシャンプー、何が違うの?



A ドラッグストアで300円で買えるシャンプーもあれば5000円を超える製品も。実際に使ってみるとそれほど差がないような……。原料価格や高価な香りの成分が製品に反映されます。たとえば希少なオーガニック精油はそれなりの金額に。とはいえ大量仕入れでコストも下がりますから大手メーカーでは同じ成分も安く仕入れることが可能。あくまで目安ですが、350mlで2000~2500円程度なら原価で考えると良い成分が使えるはず。シャンプーもスキンケアの一部と考え愛用する洗顔料と同等の価格が適正では?」(井上さん)



1. 抗炎症成分のほか頭皮を潤すアロエや海洋深層水を配合。薬用シャンプー 180ml ¥1,995 / LPLP (イマージュ) 2. 泡立たないクリームタイプ。ティーツリーの抗菌力で爽快に。クレンジング コンディショナー ティーツリーオイル 480ml ¥3,300 (限定発売中) / WEN (ガシー・レンカー・ジャパン)



Q5 洗いすぎと洗わなすぎ、どっちが悪い?

A 頭皮も顔と同じ皮膚。汚れを残してもいけないし、乾燥させてもダメ。「皮脂は人間にとって大事な脂。刺激の強いシャンプーは必要な皮脂まで取ってしまう。毎日洗うなら強い洗浄力は必要ありません」(内野さん)。マイクロスコープで確認すれば、ある程度の脂の存在は当然で神経質になることはない。「髪を洗うとほとんどの皮脂膜と皮膚表面の常在菌は洗い流されますが、シャンプー後1時間~1時間半で新たな皮脂膜が再生。問題は、酸化した古い脂。毛穴に古い皮脂が詰まると菌が繁殖しやすくなります」(井上さん)。昔とは違う「環境汚染」という自覚のない塵も、積もれば組織のダメージに。毎日のシャンプーで清潔に保ち、フレッシュな頭皮をキープしたい。



1. 低刺激で気泡剤フリー。弾力ある泡でやさしく洗い植物エキスで保湿。指通りもなめらか。洗プレミアム 300ml ¥3,150 / TIMELESS HAIR ESTHE (クレアトゥール ウチノ表参道店) 2. 哺乳瓶の口と同じ素材でできたソフトなブラシ。絶妙な持ちやすさ。ヘッドスバブラシ ホワイト ¥2,100 / OF COSMETICS (オブ・コスメティックス)

Note
シャンプー時の抜け毛、どこまでOK?
毎日50~100本ほど抜ける髪。「1本の毛の寿命が約5年。人生90年と考えると一生のうち1つの毛穴から生え変わるのたった18回。だから白髪であろうと無理に抜くのは禁物。マッサージレベルの刺激で抜ける休止期の毛はゴミも同然。再生を邪魔するので大事に守る必要はありません」と井上さん。1回のシャンプーで抜ける毛は50本程度まで正常範囲。ただしシャンプー回数が毎日から2日に1回に減ると抜け毛は1.5倍に増えるそう。「これは溜まった老廃物が新陳代謝の活発な頭皮にダメージを与えるから」。顔以上に脂ギッシュな頭皮はやっぱり毎日洗うべし。