

これからの季節... 髪と頭皮は大丈夫??



頭皮にとって高温多湿の梅雨は、まさに頭を悩ませる季節です!!

これからの季節はジメジメしていて汗をかきやすく、雨に濡れることも多くなるため、皮脂や汚れで毛穴が詰まってしまう可能性があります。その状態が続くと毛穴に詰まった皮脂汚れが酸化して、フケやかゆみが生じることもあります。さらに症状が進行すると、**皮脂が炎症**を起こしかねません。

頭皮がトラブルを抱えると、髪にも影響を及ぼします。毛穴が皮脂汚れで詰まってしまったら、髪を作る元である毛根にもダメージを与えます。



夏場の強烈な紫外線は髪と頭皮にダメージ大・大・大!!

大量の紫外線を浴びると、髪も肌と同じように日焼けをします。髪の主成分はアミノ酸から作られるたんぱく質ですが、強い紫外線を浴びると、その成分構造に変化が生じ、髪のうるおいを保っているキューティクルが剥がれやすくなります。その結果、**パサつきや切れ毛、枝毛**などが起こります。一方、頭皮への影響も深刻です。特に薄毛が気になる方は、紫外線の刺激をダイレクトに受けやすく、**頭皮が日焼けをして乾燥や炎症を引き起こし、抜け毛を助長する**可能性があります。

そこで大事なのが、紫外線対策と頭皮を清潔がポイントです!!

髪と頭皮を紫外線のダメージから守るには外出時の日傘や帽子は必需品ですね。帽子は通気性のよいものでUVカット加工のものを選ぶようにしましょう。また、髪をいつも同じところで分けていると、そこだけに集中して紫外線を浴びてしまうので、時々分け目を変えましょう。

頭皮を清潔に保つためには丁寧なシャンプー(頭皮マッサージ)が重要です。お風呂で行う頭皮マッサージは、体が温まって血行が良くなっている為に大変効果的です。また、**頭皮を効果的に清潔にする、毛穴の中の皮脂を押し出す、頭皮の血行促進する、頭皮のコリをほぐす**という4つの効果があります。

頭皮マッサージのポイント!!

1. 髪をまず、シャワーでよく洗い、シャンプー泡立てから髪をマッサージします。
2. 場所は額の生え際から側頭部、頭頂部の部分をメインにマッサージします。
3. 頭皮を10本の指の腹全体で押さえ、頭皮を掴むように揉みます。

※この時に頭皮が傷つきますので絶対にツメをたてないで下さい。頭皮が硬くなっている方は初め頭皮を掴めませんが、続けて頭皮マッサージを行うことで掴めるようになります。

