

秋の

髪トラブルケア

抜け毛・乾燥...

秋は髪のトラブル発生の季節

秋は抜け毛や髪の傷みが気になる季節。トラブルの原因は様々ですが、1つは夏の紫外線による影響です。髪は強い紫外線を浴びると、髪のうるおいを保つキューティクルがはがれやすくなり、髪内部の水分が流出してしまいます。その結果、髪の毛に保湿感がなくなり、枝毛や切れ毛になったり抜け毛の原因となってしまうのです。また、頭皮も紫外線によって日焼けしてしまう為、肌と同じようにダメージを受け、乾燥したり硬くなったりします。頭皮の乾燥や血行不良、夏バテによる栄養不足も原因の一つ。放っておかず、しっかりとケアしましょう。

早めに対策!!

秋髪ケア

① 正しい洗い方で髪を洗う

シャンプーは髪ではなく頭皮を洗うことが大切です。頭皮の余分な脂はシャンプーと混ざって溶けることによって十分落ちるので、強くこすらずやさしく洗いましょう。

★正しい洗い方

- ・シャンプーは直接頭皮に付けず、泡立ててから使う
- ・指の腹でやさしく洗う ・強くこすらない
- ・頭皮にシャンプーが残らないよう、十分にすすぐ

② お風呂は毎日入る

毛根にこびりついた汗や皮脂などの汚れはその日のうちに落としましょう。血行を促進させるために、ゆっくりとお湯に浸かることも大切です。

③ 栄養を摂る

髪の主成分であるタンパク質、タンパク質をつくるためのアミノ酸、3つのミネラル「鉄・銅・亜鉛」をバランスよく食べることを心がけましょう。

④ よく眠る

午後10:00から午前2:00までの、副交感神経が最も活発化し成長ホルモンが大量に分泌される時間帯に眠りにつくことが大切です。

⑤ 体を動かす

適度な運動は筋肉の緊張を和らげ、頭皮の血流が良くなり髪に好影響を与えてくれます。毎日続けることが大切なので、ストレッチなど無理なくできるものが良いでしょう。

⑤ 美容室でヘッドスパ

自分ではできない本格的なケアができるヘッドスパ。薄毛予防、トリートメント効果、顔のむくみ解消、リラクゼーション効果など、髪だけでなく様々なところに良い影響を与えます。