



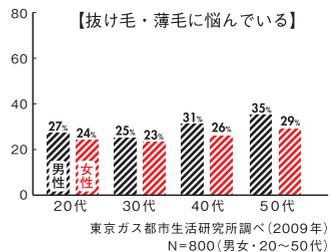
②頭皮・毛髪ケア

入浴中の頭皮・毛根ケアで髪いきいき。

多くの男性が悩んでいる抜け毛や薄毛には入浴での血行改善と頭皮ケアが大切です。

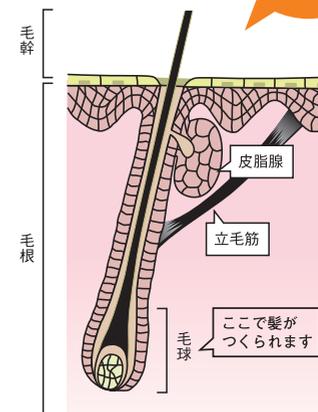
抜け毛・薄毛の悩みは20代から

抜け毛・薄毛は男性ホルモンと関わりが深いといわれていますが、女性にも起こります。最近では女性用の抜け毛予防シャンプーが注目を浴びていますが、調査結果を見ても、男女ともに悩んでいる様子が見えます。



元気な髪をつくるには頭皮づくりが大切

髪の成長に大切なのは、毛根の先のふくらんだ部分の「毛球」で、ここがいわば髪の製造工場です。頭皮の血流を良くすると、毛球の中の毛母細胞に多くの栄養や酸素が届けられ、髪をつくるための細胞分裂が活発になります。そこで、全身の血流が良くなる入浴時に頭皮のマッサージをすると、血流が促進され、髪の健康を保つのに役立ちます。



健康な髪は、元気な毛球から！

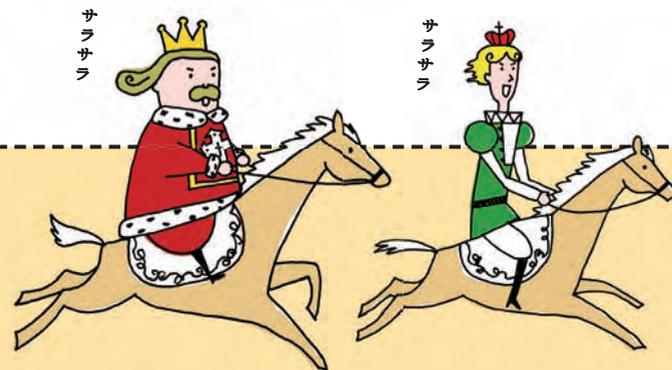
頭皮は汚れやすいからしっかり洗おう

頭皮は皮脂腺や汗腺が多く、とくに汚れやすい部分です。皮脂は頭皮の潤いを保つ役割をしていますが、細菌によって変質すると炎症を起こし、かゆみの原因となります。また表皮が刺激を受けると、細胞の生まれ変わりが速くなり、角層の構造が乱れて乾燥しやすくなったり、フケが多くなったりします。こうしたことを防ぐためにはシャンプーで頭皮全体をよく洗うことが大切です。シャンプーブラシは、髪の間に入りやすく、マッサージにもなって便利に使えます。



②頭皮・毛髪ケア

王道のシャンプー法を マスターして誇れる髪に。



髪が短い男性もシャンプーでしっかり頭皮を洗い、古い角質細胞や余分な皮脂を落とすことが大切です。

毎日の小さな努力で大切な髪を守る

王道のシャンプー法をマスターすれば今の髪の状態が良くなるのはもちろん、将来の抜け毛や薄毛の予防にもつながります。「まだ大丈夫」と思う人もぜひ今日から始めましょう。

1. 髪のもつれをとく

髪は濡れるともつれやすくなります。髪がもつれたままシャンプーをすると、傷みやすいだけでなく、ダメージの原因にもなるため、入浴前に軽くブラッシングしておきましょう。

2. 髪と地肌を十分にぬらす

シャンプーの泡立ちを良くするために、髪と地肌を十分にぬらし、予めお湯洗います。髪をやさしく洗い、地肌を清潔にするための重要なポイントです。

3. 泡立てる

シャンプーを手のひらに取って、泡立てます。シャンプーの泡は、汚れを落とすだけでなく、髪同士の摩擦を防ぐ役目も果たします。



4. マッサージするように 地肌を洗う

地肌の何カ所かにシャンプーの泡をつけ、頭皮全体の血行促進を意識して、指の腹で地肌全体をマッサージします。髪の汚れはシャンプーの泡が行き渡るだけで十分に落ちます。

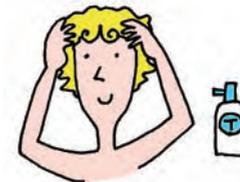
5. すすぎは念入りに

シャンプーが地肌に残らないように、耳の後ろから襟足、耳の上の生え際なども念入りにすすぎます。



6. リンスまたは トリートメントを忘れずに

適量を手に取り毛先から髪全体になじませ、その後十分にすすぎます。トリートメントなら、髪になじませた後、少し時間をおいてからすすぎます。



7. やさしくタオルドライ

髪同士をこすり合わせると髪の表面が傷むので、タオルでやさしく水気をとります。