

# 頭皮ケアについて

肌のトラブル・・・実は頭皮が原因かも？

頭皮をケアして肌トラブルを改善しましょう！

薄毛で悩んでいる人も育毛促進させましょう！

## ☆頭皮の肌質を知る

頭皮には脂性肌・普通肌・乾燥肌の3つに別れます

## ☆頭皮の肌質チェック方法

1・まずシャンプーして髪と頭皮を洗う

この時トリートメントはつけない

2・ドライヤーで髪を乾かす

完全に乾かすのではなく半乾き状態でとめる

3・30分、60分、90分ごとにあぶら取り紙を頭皮に当てる

あぶら取り紙に少しでもあぶらが付いたら結果が分かります

## ☆結果

30分から60分→脂性肌

### ▼特徴

頭皮にべたつきや痒みが目立つ肌質。皮脂の分泌が多く、毛穴が詰まってしまい毛根にダメージが溜まっていきます。結果薄毛になる。

### ▼対策

洗浄力の高いシャンプーを使うと、かえって皮脂の分泌が増しますので避けましょう。油の多い食事や睡眠不足なども皮脂の分泌を促進させるため要注意。

一日に2回程シャンプーするのが望ましい。

60分から90分→普通肌

### ▼特徴

頭皮の状態が最も良い肌質です。

ただし、夏場は皮脂が増えたり、紫外線によって頭皮にダメージを受けやすいので注意。

### ▼対策

肌の状態をキープするため野菜（特にビタミンC）を食べることを心がける。

1日1回のシャンプーが望ましい。

## 90分以上→乾燥肌

### ▼特徴

皮脂量と水分のバランスが乱れている。

5時間以上経っても皮脂があぶらとり紙に付かない場合は重度の乾燥肌。

洗浄力に高いシャンプーによって過度に洗いすぎていることや、シャンプー後のすすぎ残しが原因と考えられる。

### ▼対策

洗浄力の高いシャンプーはやめる。魚、大豆、緑黄色野菜、レバーなど良質なタンパク質やビタミンBを多く摂取。

1日1回以下のシャンプーが望ましい。

## ☆髪を洗う時の注意点

- ・頭皮の肌質によって洗う回数を決める
- ・朝シャンは禁止
- ・指の腹で優しく洗う

## ※朝シャン禁止の理由

- ・朝忙しい時間にシャンプーをしてもゆっくり、丁寧に洗えない
- ・急いで洗おうとゴシゴシと洗う
- ・しっかり乾かす事が出来ないと頭皮の温度が下がり血流が悪くなる
- ・シャンプー後6時間は紫外線の影響を受けて頭皮が傷む
- ・髪が成長するのは22時～2時までの時間である

この時間に整髪料や汚れを落として頭皮をキレイにしていないと髪の成長の妨げになり、薄毛や抜け毛がさらに促進されてしまうのです。

## ☆洗い方のポイント

- ・2度洗いと丁寧なすすぎで頭皮をキレイにする
- ・髪の半乾きはダメ！細菌やダニを繁殖させないためにも100%乾かすこと！
- ・シャンプーは肌質によって使い分ける
- ・可能であれば育毛シャンプーの使用を推奨

※育毛シャンプーは頭皮から分泌している皮脂や、毛穴に詰まっているゴミなどをキレイに取り除いてくれます

育毛シャンプー→健康で清潔な頭皮を作るためのアイテム

育毛剤→髪の毛の生えにくくなった頭皮を刺激して、髪の毛が生えるのを促す効果  
また、毛根を刺激して強く太い毛に成長させる

※一般的なシャンプーは洗浄力が強く、必要な皮脂まで洗い流してしまう結果、頭皮を乾燥させ、薄毛の原因となります。

## ☆頭皮、髪にも栄養バランスが重要

### ★良質なタンパク質

髪の毛の 99 パセントは複数のアミノ酸が合わさってできたケラチンというタンパク質から作られています

このアミノ酸の中でも特に重要な成分が「シスチン」と呼ばれる成分で、この成分もメチオニンから作られています

この成分は体内では生成されず食事で補わなければ体内に取り入れる事が出来ない。肉・魚・卵・大豆製品・玄米・イモ類に含まれる

※食べ過ぎると内臓に負担がかかりすぎ、血流を悪くして、高血圧や動脈硬化の原因となります。(抜け毛の原因にもなります)

### ★ビタミンA、B6・D・E

ビタミンはタンパク質を分解して、吸収しやすくする働きがあります

#### 【ビタミンA】(頭皮を強くする・抜け毛を減らす)

皮膚(またその粘膜)を作る働きがあります。

不足すると頭皮が乾燥するだけでなく抵抗力も低下する為、髪の毛が弱り、抜け毛が増える原因となります。

#### 【ビタミンB6】(髪の毛を増やす・皮脂の分泌量を調整する)

細胞の活性化を促進する働きがあります。

髪の毛を生やす毛母細胞の分裂が促進され、髪の毛が生えやすくなるのです。

また皮脂の分泌量をちょうど良いバランスに調整してくれる効果もあります。

#### 【ビタミンD】(黒くキレイな髪の毛を作る・頭皮細胞の復活を助ける)

髪の毛を黒くするカルシウムの吸収を助けて、美しい髪の毛を作るのに役立ちます。

#### 【ビタミンE】(血管の拡張、髪の毛を生やす)

血管を拡張する事で頭皮に血液を流し、細胞に刺激を与えられることで髪の毛が生えやすくなります。また血流がよくなることで頭皮に栄養も運ばれやすくなり頭皮の健康状態も高まります。

### ★ミネラル(亜鉛)

タンパク質(ケラチン)を髪の毛に変える働きがある

AGA原因となるDHTを作る成分「5αリダクターゼ」の働きを阻害する

※非常に吸収しづらい成分である

ほかの食材との相性がとても悪いです。

**特に牛乳やお茶との相性は最悪。**一緒に摂らないようにする

一方、相性が良いのはビタミンCが含まれる食材です。

ビタミンCと一緒に摂取すると吸収力が高まります。

※過剰摂取はダメ!

過剰摂取すると免疫力が低下して、風邪を引いたり、頭痛や吐き気の原因となる。

## ☆髪や頭皮に悪影響を与える物

### 【動物性脂肪が多い食べ物】

ラード・バター・ロース肉・チーズ・卵など食べ過ぎると皮脂の分泌を増やして薄毛の原因になるだけでなく、血流を悪くして髪や頭皮の成長を止めます。

### 【加工食品】

特に添加物が多い物は危険。栄養がないに等しい加工食品を食べることで、野菜などから摂取した栄養はすべて加工食品の消化に使われます。結果、髪や頭皮まで栄養が行き届かなくなるのです。

### 【刺激の強い食べ物】

唐辛子や香辛料などが多く使われているものは発汗作用があります。

汗をかきすぎると同時に皮脂も過剰に分泌させるため、結果的に毛穴を詰まらせる原因となります。

### 【塩分が高いもの】

塩分が高い食べ物は高血圧や動脈硬化の原因にもなります。これらの病気は血流を悪くさせて髪や頭皮の成長を止めるだけでなく、老化を促進させて抜け毛を増やす原因となります。

～薄毛塾から引用～