教えて！ＡＫＩＲＡ。さん

リンス、コンディショナー、トリートメントの違いは？

リンス･・・ 髪の表面を油分で覆い、シャンプー後のきしみを抑えるもの。

コンディショナー･・・ 表面を整えながら、髪内部の補修もアプローチするもの。

トリートメント･・・ 栄養分を与え、髪を補修･ 修復することに重点をおいたもの。

シャンプー＆トリートメント（コンディショナー）の使い方は？

シャンプーは頭皮を中心に洗い、毛先は泡を優しく包み込むようにします。

トリートメントやコンディショナーは毛先からつけて、2～3分おいてから（栄養分を浸透させます）流してください。

※トリートメントやコンディショナーはしっかりと洗い流してください。ヌルヌルが残っていると汚れやベタつきのもとになってしまいます。

また、お風呂からでたら、髪をしっかり乾かしてください。半乾きの状態はキューティクルが完全に閉じていないので、少しの摩擦で傷ついてしまいます。

サロン専用やサロンプロデュースのメリットは？

ダメージ補修はもちろんのこと、スタイリングしやすい髪に仕上げます。

例えば

必要以上に油分を加えなければ、根元が立ち上がり、目指すスタイルの完成度クオリティが圧倒的にあがる、などです。成分にこだわっているので、値段はあがりますが、サロン帰りの仕上がりに近づけるので、プロの目利きを信頼して、愛用者はどんどん増えています。

製品がありすぎて、自分にあうものがわからないのですが･・・

まずはどんな仕上がりになりたいのかをイメージして選ばれることをおすすめします。

例えば、髪1本1本にしっかりとコシを出したいのか、とにかくしなやかにまとめたいのかなどです。ダメージケアは大前提ですが、信頼できるブランドのものであれば、ある程度バランス良く栄養分が配合されていると思います。

話題になる"シリコン"って髪に悪いもの？

シリコンは、もともと髪のきしみを防ぎ、指通りを滑らかにしてくれるという役割があるすぐれものですが、指ざわりのみに意識をもっていき、シリコンを多用しているものもあり、補修成分が髪に浸透されなくなったり、毛穴に詰まってかゆみや抜け毛の原因になったりと、髪に悪い影響を与えているものもあるのが実状です。

ノンシリコンが良い、シリコン入りが悪いというわけでなく、ノンシリコンのものは髪がきしんで絡まって痛むということも考えられるので、一長一短です。

こだわりをもったメーカーやサロンは、きしまないための処方や養分の種類や量を調整するなど工夫をこらしています。

髪の毛について

そもそも髪ってどういうもの？

髪は爪と同じように、肌の角質層が変化してできたもので、科学的には肌の一部とされています。ただ、肌と違うのは頭皮から上に出ている髪はすでに死んだ細胞でできているのです。痛みなどの感覚がないため、つい負担をかけてしまいがちですが、髪には自己修復機能がないので、一度傷めると自然には元に戻りません。だから、髪のケアで大切なのは、まず傷めないようにすること。傷んだときには、正しいケアでしっかり補修をしてあげることがとても大切なんです。

くせ毛はなおりますか？

髪の形状（直毛・癖っ毛等）は毛根ですでに決まっているので、くせ毛の人は毛根部そのものが曲がっているため、毛根で髪が作られるとき、すでに湾曲していたり、ねじれています。なので、今すぐに直毛にしたい場合はストレートパーマをかけていただいたり、ストレートアイロンで伸ばしていただくしかありません。

ただし、年を重ねるごとに癖っ毛が直毛になることも（もちろんその逆も）あります。

キューティクルって何？

無色透明の硬いタンパク質からなり、5～10層ほどがウロコ状に重なり合って、髪の内部を保護し、髪のなめらかさなどの感触やツヤをだしている毛髪の最も外側の層部分のことです。

ただし、摩擦や紫外線の影響を受けやすく、弱く、もろいので、トリートメントでケアをしてあげることがとても大切です。

キューティクルが痛むと剥がれてきて、内部の栄養分が流れ出てしまいます。

1ヶ月に何cm伸びるの？

約1.0～1.2cmほどだと言われています。なので、特に女性の方は髪の先端と生え際では、コンディションが大きく異なってきます。

頭・頭皮のトラブルについて

紫外線がもたらす髪や頭皮への影響は？

紫外線は波長によって、UVA・UVB・UVCの3つに分類されているのですが、悪影響を与えるのは UVA・UVBの2種類です。紫外線は、髪や頭皮の乾燥や老化を促進させてしまうので、気をつけてください！

髪の毛は一日何本まで抜けて大丈夫ですか？

何本までという明確なものはありませんし、もちろん個人差もありますが、100本程度は自然に抜け落ちますので、あまり深刻に考えすぎないほうがよいです。

考えすぎることによるストレスのほうが問題になってしまうかもしれません。

特に気をつける時期はありますか？

季節の変わり目には、ストレスを感じやすいので特に意識して頭皮をいたわってあげてください。

頭皮をいたわるには、マッサージが効果的です。血行が良くなれば、毛乳頭・毛母細胞への栄養補給がスムーズに行われますし、ストレス解消にもなるかと思います。爪を立てずに指の腹で揉み込むように頭全体を包み込むように押さえ、適度に力を入れたり抜いたりしながら約5分間ゆっくりと深く呼吸をしながらやると、気持ちも良いのではないでしょうか。

抜け毛の原因は何？

遺伝的要因、加齢、ストレス、ホルモンなどいろいろあげられていますが、はっきりとした原因はわかっていないため、明確な解答ができません。すみません。

フケってなぜでるの？その影響は？

フケは頭皮の角質細胞が剥がれ落ちたものです。

フケがたまるとカユミがでるのは、皮脂や汗からの分泌物が混じって、悪玉の細菌が繁殖しやすい環境になってしまうからです。

フケがたまると頭皮が発毛しにくい環境になってしまうので、頭皮をシャンプーでしっかり洗ってあげてください。

皮脂の多さは抜け毛の原因？

一概には言えませんが、薄毛の方は皮脂腺が大きくなっていると言われています。

皮脂腺から分泌される皮脂が過剰に分泌されると毛孔に角栓を形成して、毛根周囲に炎症が起こりやすくなってしまうので、原因の一つと言えるかもしれません。シャンプーでしっかりケアをしてあげてください。

髪とライフスタイルについて

朝シャン派なのですが、問題ありますか？

特に問題ありません！

髪を乾かすのがめんどくさいのですが、濡れたままはダメですか？

確かにめんどくさいかもしれませんが、濡れた髪はキューティクルが開いており、トリートメントなどでせっかく補給した栄養分が定着しずらくなっております。

しっかりとドライヤーで乾かしてください！

髪によい食べ物はありますか？

よくわかめや昆布が髪に良いと言われていますが、海藻類だけが良いというわけではありません。（もちろんミネラル、ビタミン、カロチンが多く含まれているので、髪の成長に欠かせない食材にはなります！）

最終的には髪に必要なたんぱく質はもちろん、バランスの良い食事が一番です。

ダイエットをすると髪に悪いですか？

ダイエットが髪に悪いというわけではありませんが、無理な食事制限などをしてしまうと、ビタミンやアミノ酸の欠乏やミネラルのバランスを崩してしまいます。それらは酸素の働きを悪くしたり代謝を低下させてしまうので、結果として、髪にも悪い影響を及ぼしてしまいますので、気をつけてください。

ダイエットをすると髪が細くなる？

その可能性は十分にあります。

過度のダイエットは、毛や爪など皮膚の最外層を形成している角層の合成に不可欠な微量金属の吸収ができなくなります。

吸収ができないと毛や爪が伸びず、薄くやわらかくなってしまいますし、過度のダイエットは体内だけでなく髪にも栄養が行き渡らなくなるので、抜け毛が薄毛になってしまうと言われているのです。

栄養摂取はサプリメントでもいいのですか？

もちろん大丈夫です。

髪の成長に特に必要な成分として、メチオニンシスチンなどのアミノ酸、亜鉛やセレニウムなどのミネラル、葉酸やナイアシンなどのビタミン類があります。

ご自身の体と相談しながら、摂取するのが良いと思います。

寝不足は髪にも悪影響？

髪も体の一部なので、成長ホルモンがでやすいと言われている22：00～2：00の間に睡眠をとっていないと成長をうまく促進できない可能性もあります。

無理をなさらないでくださいね。

運動って髪と関係ありますか？

適度な運動は細胞賦活を促し、毛母細胞の細胞分裂を活性化させてくれるので、髪にも良いと言われています。

継続のできることから始めてみてはいかがでしょうか？

ただし、プールの水には塩素が含まれており、塩素は髪に悪影響を及ぼすので、水泳の後はきちんとシャンプーをしてくださいね。

お酒は髪と関係ありますか？

暴飲しなければ問題ないと思います。

タバコが薄毛の原因という噂を聞いたのですが本当ですか？

喫煙は抹消の血流量を低下させるので、 結果として脱毛の原因となると言われています。また、煙は皮脂腺を刺激して過剰な皮脂を作り出すため、脱毛の原因となってしまうそうです。

髪と女性

やっぱりストレスは髪にも悪いですよね？

ストレスによって、女性ホルモンであるエストロゲンとプロゲステロンのバランスが崩れる状態は女性の抜け毛の原因となってしまいます。

また、ストレスによる自己免疫異常が発症すると、免疫内で自分の髪の毛を異物と判断することでの抜け毛が進行します。

突然、異常に抜け毛が増えたり、円形脱毛症が発症した場合、その原因がストレスによるものであることは、十分に考えられますので、専門医に相談したほうが、良いかもしれません。

薄毛の原因は何ですか？

ホルモンバランスの変化が大きな原因と言われていますが、ご自身で判断するのは難しいと思いますので、専門医にお尋ねすることをおすすめします。

薄毛になってしまったら、どうすればいい？

美容室でパーマをかけてボリュームを出していただいたり、カラーリングなどで目立たなくする事で薄毛をカバーすることはできます。

ただし、あくまでカバーですので、どうしても気になる方は専門医に相談してみてはいかがでしょうか。

出産後は抜け毛が増えるのですか？

はい。

妊娠中は出産準備のために分泌される女性ホルモンの影響で、髪の毛の寿命が長くなり、抜け毛が少なくなります。

出産後はホルモンのバランスが急激に通常の状態に戻りますので、、寿命が延長されていた毛髪が突然休止期に入り、一時的に抜け毛が多くなります。

ただ出産後約6ヶ月を過ぎると、徐々に回復していくようになりますので、ご安心ください。

Hair&Make-up Artist AKIRA