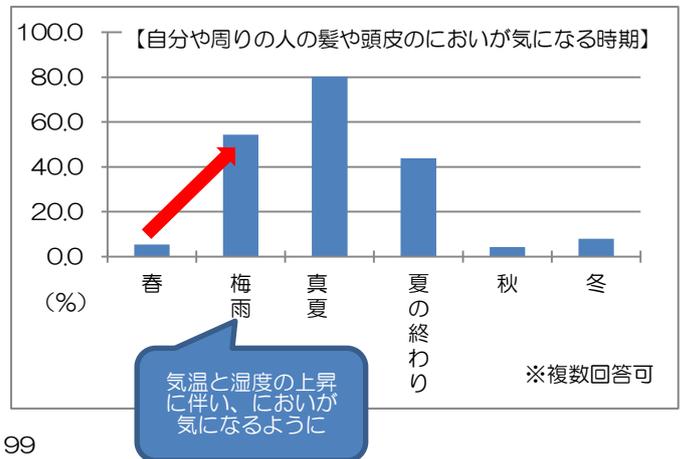


ベタつく時期には頭皮と髪もおい対策を！

株式会社カネボウ化粧品

梅雨から夏にかけて、体だけでなく頭皮のベタつきやにおいも気になります。もともと頭皮は、顔以上に皮脂や汗の分泌が多い部位。気温・湿度の上昇で汗をかきやすい時期には、特に汚れやすく、においやすい状態にあります。カネボウ化粧品が20~30代の女性を対象に行った調査でも、半数以上が、自分や周りの人の髪や頭皮のにおいが気になる時期として「梅雨」や「真夏」と回答※しています。男女ともに美への意識が高まっている現在、おいの対策も忘れずに行いたいもの。頭皮と髪を清潔に保ち、おいの発生を防ぐには、日頃の「洗髪」と「乾かし方」が重要です。



※カネボウ化粧品調べ（2014年）20~39才女性 n=2,199

においを防ぐ「洗髪」の基本

「洗髪」の基本は、①ブラッシング②素洗い③シャンプー④コンディショナー、の4つのステップです。においのもとになる頭皮と髪の汚れを、丁寧に取り除きましょう。

【ステップ①】「ブラッシング」

まずは髪を濡らす前に「ブラッシング」を。ブラッシングで髪のもつれを取り除いておくことで、洗髪時に摩擦が起きにくくなり、髪への負担を減らすことができます。また髪や頭皮の汚れを浮かせて取り去りやすくする効果もあります。

【ステップ②】「素洗い」

素洗いとは、シャンプーなどをつけずにシャワーなどのお湯で髪と頭皮をすすぐこと。汗やホコリといった水性の汚れを洗い流すことができ、シャンプーの泡立ちを良くして洗浄効果を高めることにもつながります。髪の中に指を通して髪の根元や頭皮にしっかりお湯が行き届くようにして洗いましょう。

【ステップ③】「シャンプー」

シャンプーには、頭皮や髪の汚れを落とし、清潔にする働きがあります。シャンプーを手のひらで泡立ててから、指の腹を使って頭皮をマッサージするように洗います。濡れた髪はダメージを受けやすく切れやすい状態にあるので、髪を引っぱったり、摩擦などが起きないように、泡のクッションを利用してやさしく洗うのがポイント。しばらく洗っていてもシャンプーが泡立たないときは、整髪料や汚れがだいぶ付着している可能性があります。その場合は、一度よくすすぎ、再度シャンプーを使って洗います。



【ステップ④】「コンディショナー」

シャンプーで汚れを落とした後は、「コンディショナー」や「トリートメント」を。髪に静電気が生じるのを防いで指通りを良くしたり、髪をしなやかに保つ働きがあります。傷みやすい毛先を中心になじませて、よくすすぎましょう。

頭皮や髪の汗・皮脂などの汚れで、においなどが気になる場合には、一日二回（朝晩）の洗髪や、シャンプーでの二度洗いなども効果的です。

「乾かし方」のコツ

清潔に洗い上げた頭皮と髪は、速やかに乾かします。濡れた状態を放置すると頭皮が蒸れて雑菌が繁殖しやすくなり、においの原因にもなりかねません。髪と頭皮の衛生状態を保つためにも、ドライヤーを使って素早く乾かしましょう。濡れてキューティクルが開き、ダメージを受けやすい状態にあった髪も、ドライヤーでしっかり乾かすことでキューティクルが閉じます。キューティクルが閉じると、髪内部のうるおいが保たれやすく、しなやかさやツヤのある髪を維持することができます。

【タオルを使う】

ドライヤーで乾かす事前準備として、タオルを使って余分な水分を拭き取ります（タオルドライ）。頭皮はタオルの上からマッサージするようにし、長い髪はタオルで挟んで軽くたたくようにすると、髪のダメージの原因となる摩擦を起こさずに水分を拭きとることができます。頭皮用の美容液や髪用のオイルなどは、この段階でつけるのがおすすめです。

【ドライヤーを使う】

ドライヤーを使うときは、吹き出し口と髪を 10 センチ以上離し、髪の根元に風を当てて乾かします。毛が密集して乾きにくい髪の内側の根元の部分から風を当てていくことで、全体を均一に乾かすことができ、ドライヤーの熱によるダメージを抑えることができます。一か所に集中して風が当たらないように、角度や場所を変えながら乾かしましょう。また、濡れてペタリとした髪の根元を立ち上げることを意識し、髪の間指を入れ、頭皮から指を離さずに根元を起こすようにして乾かすと、ふんわりと自然なシルエットになります。

髪がほぼ乾いたら、ドライヤーを冷風に切り替えます。ブラシを使うならこのタイミング。髪は、冷えるときに形状が決まるので、温風で乾かしたあとで冷風を当てながら好みの毛先の向きなどに整えると、効率的に髪型を整えることができます。洗髪後にしっかりと乾かしておけば、寝癖がつきにくく、翌朝のスタイリングも楽に決まります。



髪の内側の根元から乾かす



髪の間指を入れて根元を起こすように