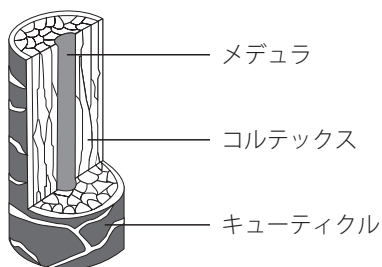


髪 の 健康

髪の傷みに悩んでいるけれどどうしたらいいかわからない、という方も多いのではないのでしょうか。毎日のお手入れを少し変えるだけでも髪を傷みから守ることができますよ。
(色葉)



0. 髪の構造 *structure*

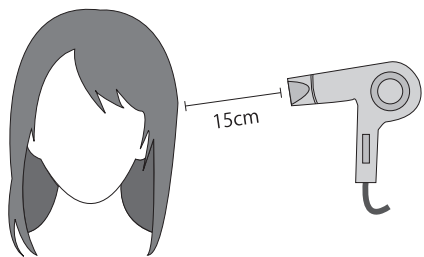
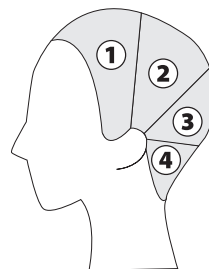
髪の毛は三層構造になっていて、内側からメデュラ、コルテックス、キューティクルといいます（左図参照）。メデュラは髪の毛の芯をなす部分でタンパク質や脂質でできており、コルテックスは主にタンパク質からできていて髪に弾力性を与えています。

キューティクルは一番外にあつて内部の組織を守る役割をしており、鱗のようなものが何枚か重なってできています。この鱗が摩擦や熱によってはがれてしまうと切れ毛や枝毛の原因になります。

1. 洗う *wash*

髪は摩擦に弱いので、髪をこすりあわせるような乱暴な洗い方をするとすぐに傷んでしまいます。シャンプーをする前に髪をお湯でぬらして軽く洗い、その後シャンプーをよく泡立てて丁寧に洗いましょう。

右図のように髪の毛の生え際から襟足までを4等分すると、意識してくまなく洗うことができます。頭皮を洗うときは爪を立てずに指の腹でマッサージするように洗うとよいでしょう。洗い終わったらシャンプーを残さず洗い流します。



2. 乾かす *dry*

ドライヤーをかける前には必ずタオルで髪をよくふいておきましょう。髪に手を入れ全体に温風が行き渡るようにし、乾きにくい毛元から毛先に向かってかけます。

髪を乾かすことは大切ですが、髪は熱に弱いので注意しないとかえって髪を傷めてしまうことになりかねません。ドライヤーを髪から15cmほど離し、温風と冷風を使い分けて髪を過剰な熱から守りましょう。

3. とかす *brush*

毛元から一気にとかそうとすると毛先にもつれが集中します。摩擦に弱い髪は、無理にとかそうとするとすぐに傷んでしまいます。

あらかじめもつれた箇所は手で直しておき、髪をとかすときはからまりやすい毛先に近いところからとかします。そのあと毛元からとかすようにしましょう。また毛元をとかすときは、ブラシを寝かせて使うと頭皮を傷めません。

髪にいい食べ物

髪は主にタンパク質でできています。そのため、肉や魚などの動物性タンパク質を多く含むものや、髪の毛の色をよくするヨードを含む海藻類を摂るといいでしょう。