

頭皮と髪の科学の進歩に寄与する研究報告書

シャンプーだけで髪が潤う。そんなシャンプーある？

「シャンプー一つで髪が潤う」、そんなシャンプーはありません。頭皮と髪の科学的な事実から見ても、シャンプーだけで傷んだ髪「パサつき」を改善することは無理です。シャンプーは主に髪と頭皮の汚れを落とすためのものであり、潤い効果は配合された合成界面活性剤による一時的なものです。

髪の潤いを保つためには、シャンプーに頭皮ケア製品やブラッシングを組み合わせたトータルケアで、頭皮を含めた髪全体の健康を維持することが必要です。この頭皮や髪の科学的事実が理解できれば、髪のパサつき改善方法や製品の選び方が変わります。

1. 実際に達成可能な目標と限界: シャンプーには合成界面活性剤が含まれているため、その髪のうるおい効果は一時的で、シャンプーだけで長時間潤いを保つのは難しいです。シャンプーは髪と頭皮の油汚れを落とすと同時に、必要な脂質も取り除いてしまうため、かえって髪や頭皮の乾燥が悪化します。
2. 髪のうるおいがすぐに欲しい場合: シャンプー後に、コンディショナーやトリートメントを使用します。ただし、これらの製品には合成界面活性剤が含まれているため、そのうるおい効果は一時的で、髪と頭皮にダメージを与えることがあり、かえって髪や頭皮の乾燥が悪化します。
3. 頭皮と髪の潤いには深い関係がある: 皮膚バリアが壊れて肌が乾燥するとカサカサしてしまうのと同じように、頭皮バリアが壊れて頭皮が乾燥すると髪もパサパサになりやすくなります。逆に、頭皮が油っぽすぎると髪がベタついてしまいます。ほとんどの方は、この頭皮と髪の科学的事実を知りません。
4. 頭皮バリアが壊れる: シャンプーなどで頭皮に必要な脂質が溶出すると、頭皮バリアが壊れ、頭皮が乾燥します。
5. 頭皮バリアを修復するためには: リノール酸を含む合成界面活性剤不使用のエマルジョンヘアケア製品(例えば、森海混)を使用して、シャンプー後の弱った頭皮バリアを修復・強化します。
6. ブラッシングは髪のパサつきに大きな影響を与える: ブラッシングは頭皮の脂分(皮脂)を髪全体に広げることで、髪をしっとりと保つのに役立ちます。これは、髪が乾燥しにくくなり、健康的なツヤを保つために重要です。過度なブラッシングや濡れた髪にブラッシングを行うと、髪のキューティクルが剥がれやすくなり、逆にパサつきの原因となることがあります。

頭皮と髪の科学的事実においても、頭皮の健康「うるおいのある頭皮環境」は、髪のパサつきだけでなく、抜け毛や薄毛、細毛、ボリュームダウンなどの髪老化、そして頭皮のかゆみ、赤み、浮腫み、湿疹、炎症、ニオイ、フケなどの頭皮トラブルに深く関わり、これらの問題の改善・予防に非常に重要です。