

頭皮と髪を守る 8 分間のシャンプーテクニック

シャンプーの使用方法とその影響を理解し、シャンプー後、頭皮・髪のバリアケアを行うことで、頭皮と髪の健康を保つことができます。

●背景

シャンプーは、頭皮や髪の「皮脂などの脂汚れ」を洗い流すために開発されましたが、シャンプーに含まれる「合成界面活性剤」が頭皮や髪に必要な脂質まで溶出し、バリアを壊すことが知られています。これにより、頭皮と髪のバリアケアが必要となります。

●シャンプー前のすすぎ

1. シャワーの水圧のみ 1 分: 頭皮と髪の表面の汚れを落とす。
2. 頭皮に指の腹をつけて 1 分: 頭皮の毛穴をマッサージし、汚れを浮かせる。
3. お湯で流す: 頭皮毛穴と髪の脂汚れの大部分を落とす。

●シャンプー泡立て&洗い

1. 泡立て 30 秒: シャンプーを手に取り、ぬるま湯で薄めて泡立てる。
2. 洗い 3 分: 頭皮毛穴や髪の脂汚れの残りを洗い流す。また、頭皮・髪に必要な脂まで溶出して、バリアを壊すので洗い過ぎには注意が必要。

●シャンプー後のすすぎ

1. シャワーの水圧のみ 1 分 30 秒: シャンプーの洗浄料を流します。残った洗浄料は、頭皮・髪に必要な脂まで溶出して、バリアを壊す。
2. 頭皮に指の腹をつけて 30 秒: 頭皮の毛穴をマッサージし、残った洗浄料を浮かせる。
3. シャワーの水圧のみ 35 秒: 頭皮毛穴や髪に残ったシャンプーの洗浄料を入念に流す。

●シャンプーの影響

1. 合成界面活性剤: 頭皮や髪の「皮脂などの脂汚れ」を洗い流しますが、頭皮バリアを壊し、髪の栄養分(水分やタンパク質)を流失させます。
2. 髪老化と頭皮トラブル: 抜け毛・薄毛・細毛・ボリュームダウンなどの髪老化、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を引き起こします。

●推奨ケア

1. お湯洗髪: シャンプー配合の「合成界面活性剤」の使用量・使用回数を減らすことで、頭皮と髪のバリアダメージを軽減します。
2. バリアケア: シャンプー後のリノール酸含有の合成界面活性剤不使用のエマルジョン化粧品を使用し、頭皮と髪のバリアケアを行います。
3. ブラッシング: 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。