

ぱるす

春号

Vol.28

だよーい



あなたの髪、頭皮は健康ですか？

髪は健康の履歴書と言われるように、

体の健康に深く関わっています。

今回は、そんな髪と頭皮のケアのお話です。

1. 髪の毛のことどれくらい知ってる？

髪の毛の主な成分はタンパク質であり、髪は頭皮から栄養分をもらって生成されます。必要な栄養分が不足したり、頭皮の血行が悪くなったりすると髪が正常に生えなくなりトラブルの原因になります。

髪が健康であるためには、頭皮が健康であることが大切なのです。

2. 健康な髪を保つためのケア

① 洗髪のタイミング

朝ではなく夜にしましょう。髪は寝ている間に育ちます。髪が育つ前に頭皮環境を整えましょう。

② シャンプーの選び方

頭皮が弱い方は低刺激のシャンプーを選びましょう。刺激により頭皮が赤くなったり、炎症を起こしてしまう可能性があります。

③ 洗髪の仕方

マッサージしながら指の腹で。爪を立てると頭皮を傷めてしまいます。

④ 乾燥

自然乾燥ではなくドライヤーを使用しましょう。ドライヤーは頭皮から20cm離して行いましょう。頭皮ダメージ、乾燥の原因となります。



＜低刺激シャンプーの商品紹介＞

2e 「ドゥーエ」

デリケートな頭皮のうるおいを守りながら、汚れはしっかり落とします。無香料、無添加の低刺激シャンプーです。



3. 生活のポイント

- **ストレス** 脱毛の原因となるため上手に解消する
- **睡眠時間** 髪を十分に発育させるためしっかりとる
- **タバコ** 頭皮の血液循環を悪化させるため吸わない
- **紫外線対策** 紫外線による髪のダメージを防ぐため

4.フケ症対策

フケ症は過剰な皮脂とフケ原因菌が深く関わっていると言われています。フケ用シャンプー、リンスできちんと頭皮ケアをすることが大切です。

※フケ用シャンプーを使用してもフケ・かゆみが改善しない場合は、原因が他にあると考えられますので、皮膚科専門医などにご相談ください。

《フケ用シャンプーの紹介》



コラージュフルフルネクスト

フケ原因菌に効力を発揮する成分『ミコナゾール硝酸塩』配合です。頭皮に合わせて2タイプご用意しております。

5.脱毛対策

脱毛症は、毛乳頭への血液の流れが悪くなったり、ストレスやホルモン・皮脂の過剰な分泌、ビタミン不足といった様々な原因が考えられています。脱毛の予防として、規則正しい生活、適切な頭皮ケア、発毛剤などの専用ケア商品の使用などがあげられます。

《発毛、育毛、脱毛予防サポート商品》



リアップX5・リアップJET・リアップリジェンヌ

髪の毛を作る細胞に直接作用して休止中の細胞を起こして成長させたり、成長期間を長引かせる作用があります。

栄養コーナー

髪を健康に保つための食生活チェック!

✓ チェック① 食事を規則正しく摂っていますか?



食事で摂った栄養素は、体のあらゆる臓器で使われ、髪にまわってくるのは最後です。栄養が不足しないよう、毎日の正しい食生活が大切です。朝食を抜いたり、無理なダイエットは禁物ですよ!

◆髪を健康に保つために必要なビタミン・ミネラル◆

ビタミンB2・B6	皮膚の新陳代謝を促し、頭皮の健康維持に大切なビタミンです。 (レバー、青魚、バナナ、牛乳など)
ビオチン	ビタミンB群の一種。不足すると皮膚炎や白髪・脱毛の原因になります。 (レバー、大豆類、卵黄など)
亜鉛	タンパク質の代謝に関わり、抜け毛を防ぐ効用が注目されています。 (牡蠣、うなぎ、玄米、納豆など)

✓ チェック② タンパク質は足りていますか?



髪の毛は、タンパク質からできています。タンパク質が不足すると、髪の毛が細くなったり、抜け毛や切れ毛の原因となります。

【タンパク質の多い食べ物】 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など

✓ チェック③ アルコールや脂肪の多い食事を摂り過ぎていませんか?

アルコールや脂肪の摂りすぎは、血液循環が悪くなり、頭皮にダメージを与えます。

また、飲酒ばかりして必要な食事をあまり摂らない人は、髪の毛の成長に必要な栄養が不足してしまいます。



海藻は髪にいいって本当?



残念ながら、髪の毛の発育と直接関係があることは証明されていません。ただし、ミネラルが豊富に含まれているので「髪の毛の質」を高めるために大切な食材と言えるでしょう。

編集者の声



パルス薬局桑園店
薬剤師の阿部です。
髪の毛の健康は体の健康です。
健康な髪を保つために、
毎日のシャンプーの仕方や
生活スタイルを見直して
みましょう。



パルス薬局桑園店
薬剤師の角田です。
頭皮は大切です。
しっかりとケアして
いきましょう。



パルス薬局桑園店
管理栄養士の吉川です。
髪の毛は毎日成長しています。
健康な髪をつくるための栄養
が不足しないよう、日頃から
3食規則正しい食生活を心
がけましょう。