

～髪・頭皮のプロがアドバイスする、暑い季節のヘアケア～ **夏に気をつけたい髪・頭皮のトラブル**

Point1 暑い日は要注意！気になる頭皮のニオイとベタつき…

Point2 実は髪に良くない？“朝シャン”の意外な落とし穴

Point3 猛暑でも髪・頭皮を清潔に保つオススメケア3選

毛髪・美容・健康のウェルネス産業の株式会社アデランス（本社：東京都新宿区、代表取締役社長 津村 佳宏）は、頭皮のニオイやベタつきなど、夏に気になる髪・頭皮のトラブルを解消するヘアケアについてご紹介します。

暑い日は要注意！気になる頭皮のニオイとベタつき…

頭皮のニオイとベタつきの原因は？

通勤や通学など外出する機会が徐々に増え、気温も上がってくると気になるのが頭皮のニオイや髪のベタつき。頭皮は脂っぽくなりやすく、額から鼻にかけての“Tゾーン”の約2倍もの皮脂腺があるといわれています。また、頭皮のニオイは、主に皮脂が原因で細菌が繁殖することにより発生するため、ヘアスプレーやヘアコロンを髪につけても、ニオイを抑えることはできません。ニオイやベタつきを解消するためには皮脂や汗、フケなど頭皮の汚れをしっかりと落とすシャンプーを実践することが大切です。



実は髪に良くない？“朝シャン”の意外な落とし穴

薄毛の原因にも？朝シャンのメリットとデメリット

暑い季節には寝汗をかきやすく、サッパリしようと朝にシャワーを浴びる人も多いのではないのでしょうか。いわゆる“朝シャン”のメリットは温かいお湯を頭皮に当てることで血行が良くなり、寝起きの体が覚醒することです。また、一度シャンプーをすると手際よく寝癖を直すこともできます。しかし、身支度などで忙しい朝は洗い方が雑になってしまい、洗い残しやすすぎ残しが出る可能性も。市販のシャンプーにはさまざまな添加物が配合されているものがあり、十分にすすがないと髪や頭皮にダメージを与え、ニオイなどの髪・頭皮のトラブルを引き起こす可能性があります。

あわてるのは禁物！朝シャンをする際の注意点

しっかりと髪を乾かさず湿り気のある状態で外出してしまうと、雑菌が発生して頭皮のニオイといったトラブルの元にも。さらに、濡れた髪は傷つきやすい状態でもあり、摩擦等でダメージヘアの原因にもなります。朝シャンを行う際はシャンプーやヘアセットに十分な時間を費やせるよう、余裕を持って起きるようにしましょう。



猛暑でも髪・頭皮を清潔に保つオススメケア3選

外出自粛のコロナ太りや運動不足を解消するべく、ランニングなど外での運動を始めた人も多いはず。暑い中での運動は汗をかきやすく、ニオイやムレ、痒みなど、髪・頭皮のトラブルが付きもの。こういったトラブルを解消するためには、髪・頭皮を清潔な状態に保つ必要があります。

①正しいシャンプー方法を心がける

頭皮と髪を濡れたまま放置したり、シャンプーの洗い残しやすすぎ残しがあると、細菌が繁殖しやすくなり、ニオイやベタつきなどの原因になってしまいます。



- (1) 乾いた状態で髪全体をブラッシングし、汚れやホコリを浮き上がらせる。ブラシは毛先からほぐすように。
- (2) 髪と地肌を十分に濡らし、適量のシャンプーをしっかりと泡立ててなじませるように洗う。
- (3) 頭皮を指の腹でマッサージするように後頭部から前頭部に向かって揉み込む。
- (4) 時間をかけて頭皮を意識しながら十分に洗い流し、もみあげや襟足にも泡が残らないよう注意する。
- (5) シャンプーの後は、主に頭皮を乾かすことを意識しながらしっかりと乾かす。

そしてシャンプーは1回目は髪、2回目は頭皮を洗うよう二度洗髪するのがオススメです。夏場はたくさん汗をかくので、シャンプーを使用する前に十分髪と頭皮をすすぐのがよいでしょう。

× うっかりやっている！？NG行動

ベタつきが気になるからといって一日に何度もシャンプーをすることは避けましょう。脂を取り除きすぎてしまうと頭皮が乾燥してしまいます。

②汗や皮脂をきれいサッパリ洗い落としたい！夏場にオススメのシャンプーなど

●メントール配合のシャンプー

暑い夏、汗をかいた頭皮はベタつきも気になり不快なものです。さっぱりと洗い流し、その後の清涼感を得やすいのがメントール配合のシャンプーです。最近はメントールの高配合のものもあり、より高い爽快感を得ることもできます（メントールが苦手な方はご注意ください）。

●「オイリー肌向け」シャンプー、頭皮用クレンジング

現在は、頭皮の状態によって選択できるシャンプーも増えてきています。「オイリー肌向け」とされるシャンプーは、特に皮脂を除去しやすくなっているため、髪のベタつきが気になる方に適しています。また、シャンプーの前に使用する頭皮用クレンジングは、頭皮と毛穴の落ちにくい皮脂や老廃物を浮き上がらせて除去しやすくするので、髪と頭皮のベタつきを軽減することが期待できます。



③外出時・運動時に簡単にできるヘアケア

●サイズの合った帽子を選び、長時間被りっぱなしにしない

帽子は、紫外線から髪や頭皮を守るために重要な役割を持ちます。しかし、蒸し暑い日に汗をかいた状態で長時間放置すると頭皮が細菌が繁殖しやすい温床となってしまう、ニオイや痒みなどのトラブルを引き起こす可能性も。



帽子を被るときに気をつけるポイント

- (1) 一日中被り続けたりせず、室内や日陰では帽子を脱いで頭皮を乾燥させる。
- (2) 通気性の良い素材のものや、頭部に密着しすぎない帽子がオススメ。

また、髪に必要な栄養は毛細血管を流れる血液などで運ばれるため、帽子やヘルメットで頭皮を圧迫すると、サイズや被り方によっては抜け毛の原因に。脱いだときに解放感があるようなものはサイズが合っていないので避けたほうがよいでしょう。

●タオルなどで汗や脂を拭き取り、冷却スプレーを使用する

乾いたハンカチやタオルなどで頭皮の汗や脂を拭き取ることでベタつきはある程度解消できます。ポイントは、抑えるようにして汗を拭き取ること。強くゴシゴシ擦ってしまうと髪や頭皮を傷つける原因にもなるので注意。頭皮にも使用できる冷却スプレーを使うと、体感的に不快感を軽減することも。また、夏場、特に暑い日はワックスなどの整髪料の量を控えるのもよいでしょう。整髪料と汗が混ざり、よりベタついているように感じてしまう場合があります。

<監修>

毛髪診断士®認定指導講師 伊藤 憲男 (いとう としお)

内閣府認定公益社団法人日本毛髪科学協会認定「毛髪診断士®認定指導講師」を保有。1982年にアデランス入社後サロンで十数年にわたり技術者として勤務。その後本社勤務となり2011年より現在の研究開発部に着任。育毛関連商品の開発や研究成果の発信などを担当する傍ら、セミナーや、雑誌・TVなどマスメディアにも出演し、育毛の啓蒙活動を行っている。現在もヘアスタイリストとしてCMモデルのヘアスタイリングや一部のお客様の接客も行う。



<報道関係者様のお問い合わせ先>

株式会社アデランス グループCSR広報室

TEL : 03-3350-3268 e-mail : pr@aderans.com

アデランス ホームページ : <https://www.aderans.co.jp/corporate/>