

～10月1日は“スカルプの日”～ 秋の抜け毛と基本のスカルプケア

- 10月1日は“スカルプの日”！
- 秋は抜け毛の季節？「抜け毛の秋」に実践したい基本のスカルプケア
 - 1日150本以上抜けたら要注意！？抜け毛のセルフチェック
 - 今すぐ実践したい！抜け毛予防の豆知識

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、当社が制定した10月1日の“スカルプの日”を記念し、抜け毛対策と基本のスカルプケアについてご紹介します。

10月1日は“スカルプの日”！

当社では、10と1で「とうひ（頭皮）」と読む語呂合わせから、2014年に10月1日を“スカルプの日”に制定しました。スカルプ（scalp）は英語で「頭皮」を意味し、当社の男性向け育毛コース「HairRepro（ヘアリプロ）」や、女性向け育毛コース「Benefage（ベネファージュ）」、その他のヘアケア商品や毛髪関連サービスについて広く知ってもらうことを目的としています。

秋は抜け毛の季節？「抜け毛の秋」に実践したい基本のスカルプケア

誰でも1日に80～100本ぐらいは髪が抜け、新たに髪が生えてきます。これをヘアサイクルと言い、「成長期」、「退行期」、「休止期」の3つのステージに分かれています。「休止期」の毛根は2～3ヶ月で自然に抜け、再び新しい毛が生えてきます。秋は年間を通じて最も抜け毛が増える季節とされています。その理由は夏の強い紫外線を含んだ日差しや冷房での冷やしすぎなどで体に受けたダメージ蓄積し、抜け毛となって秋に現れるためと考えられています。あるいは人が四つ足歩行だった時代の名残で、体毛の抜け替わりの時期が秋だったからという説もあります。

● 1日150本以上抜けたら要注意！？抜け毛のセルフチェック

抜け毛の本数の目安としては、1日に150本以上が要注意です。特に気をつけたいのは細くて短い抜け毛が目立つ場合で、本来もっと太く長く成長すべき髪の毛が何らかの要因で十分成長できず抜けてしまっていることが考えられます。また、髪の毛のハリやコシがなくなり、いつものヘアスタイルが決まらなくなってきた場合も薄毛が進行している可能性があります。



● 今すぐ実践したい！抜け毛予防の豆知識

【抜け毛予防には運動がオススメ？】

運動をすると体内の血流が促進され、体が温まります。また、頭皮への十分な栄養補給や内臓器官の働きの活発化に繋がり、抜け毛や薄毛の予防にも効果が期待できます。ストレス解消にもなるため、ウォーキングやランニングなど有酸素運動は年齢を問わず積極的に取り入れるようにしましょう。

【シャンプーで抜け毛や薄毛を予防できる？】

シャンプーはやり方によって抜け毛・薄毛を促進してしまうこともあれば、逆に予防に繋がることも。シャンプーを選ぶ際には成分をチェックし、洗浄力が強すぎず、適度な保湿効果のある頭皮ケアタイプのものを選ぶのがポイント。育毛を意識して作られた頭皮ケアタイプのシャンプーは、頭皮を健やかに保つ効果も期待されます。しかし、皮脂を気にして過剰に使用するといくら頭皮ケアとはいえ、むしろ薄毛を進めてしまう可能性があるため、使用量と使用方法を守ることが重要です。

～もう一度確かめておきたい正しいシャンプー方法～

① お湯洗い

シャンプー前にはまずはお湯でしっかりと髪を洗いましょう。髪が短くても1分くらいを目安に洗います。お湯が熱すぎると頭皮への刺激が強くなるため、温度はぬるめの38℃くらいが最適といわれています。

② シャンプー剤のつけ方

500円玉程度の量のシャンプー剤を手のひらに出し、手のひらで泡立てるようにして髪の表面から全体に伸ばし、よく泡立てながら洗うようにしましょう。

③ 洗いかた

髪の生え際から頭頂に向かって指の腹で頭皮を優しくマッサージするように洗います。頭全体にシャンプーの泡が行き渡るよう、全体をまんべんなく洗いましょう。決して爪を立てて頭皮を傷つけたりしないように気を付けてください。1回目は髪を洗うことを意識し、2回目は頭皮を洗うといった2度洗いがお勧めです。

④ 流しかた

シャンプーの洗い残しは頭皮を不衛生にして毛穴を詰まらせ、薄毛を進行させる可能性も。ぬめり気が残らないよう、時間をかけて隅々まで、頭皮から十分に洗い流すようにしましょう。

<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/>