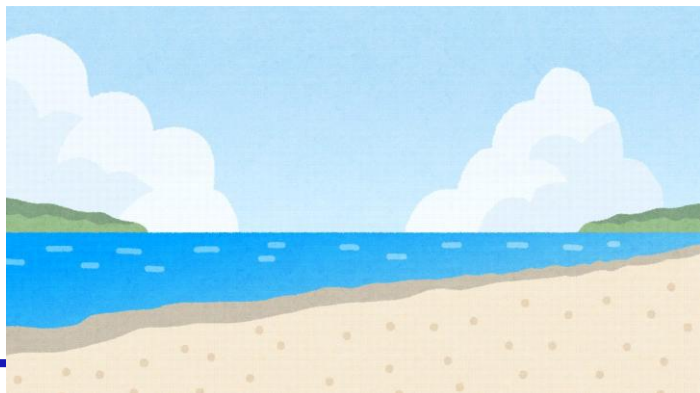


夏のヘアケア



髪に厳しい季節到来！

夏は強い日差しによる紫外線その他、プールや海水浴で浴びる塩素や塩分、強い冷房の風などで髪の毛が傷みがちです。

しっかりとケアをして、髪にも厳しい真夏の季節を乗り切っていきましょう！

①紫外線から護りましょう！

夏場の頭皮保護の際に何より注意したいのは、夏の日差しから頭皮と髪の毛を守ること。

紫外線にさらされることにより髪の毛の表面を保護しているキューティクルがはがれ、髪が切れやすくなることでゴワゴワとした髪になりやすくなります。

カラーリングやパーマをしている場合は更に髪が傷んでいますので、紫外線の影響を非常に大きく受けてしまいます。

同時に頭皮にも要注意！日焼けを起こすことで頭皮のかゆみやフケ、抜け毛に繋がります。

こうした紫外線からのダメージを最も軽減してくれるのは帽子をかぶること。

特に最近はUVカット加工をした商品も多く出回っているので、そういったものを選ぶようにしましょう。

②汗から護りましょう！

帽子をかぶっても心配なのは大量にかく汗。

頭皮に汗をかくと皮脂が毛穴に流れ込み詰まらせてしまうため、健康な髪の毛の育成を妨げてしまいます。

また、汗に含まれる塩分が乾いて結晶化する事で髪に傷を付けてしまうため、ハンカチなどでこまめに拭くようにしましょう。

③塩素や塩分から護りましょう！

海水浴やプールは涼しくてとても楽しいもの。

しかし、海水の塩分やプールの消毒に使用される塩素で髪をぬれたままにしてはいけません。

キューティクルをはがし水分やたんぱく質を逃がすだけでなく、紫外線で大ダメージを与えることに繋がるのです。

出来るだけすぐにシャワーで洗い流しタオルで水分を取り、可能であればドライヤーで乾燥させるようにしましょう。

④入浴時には十分なケアを！

傷んだ髪は一日の最後に優しくケアしましょう。

まずは髪をぬらす前に軽くブラッシング。ゴミやほこりを落とします。

続いてお湯で頭皮までしっかり予洗いをして、皮脂や塩分を取り除きます。

(この工程をしっかりとすることでシャンプーの量が少なくてもしっかりと泡立つ)

シャンプーをしっかりと泡立て髪全体を指の腹を使ってこみ洗います。

最後は入念に洗い流してドライヤーで乾燥させてくださいね。

