

梅雨明け間近の今日この頃、日差しがますます厳しくなり、同時に紫外線が気になる季節になりました。顔や手足だけでなく、頭皮の紫外線対策を考えていますか？通常は髪に保護されている頭皮ですが、紫外線が特に強い夏には、やはりダメージを受けるものです。髪や頭皮に最もダメージを受けやすい夏、頭皮の健康と元気な髪のために、髪にまつわる情報をご提供します。

【今月の髪ワード】

文学の世界において“髪”は、ヒトの健康状態や生活風景、心理状況を表現することに活用されてきました。世界有数の美髪を持つ日本ならではの文化を“髪”をお題に振り返ります。

ぬれ髪

行水の後のぬれ髪や、湯上りの浴衣と濡れ髪など、日本独特の風習とリンクしてイメージされることから、ぬれ髪は夏を感じさせる言葉として様々な詩に詠まれてきました。髪を梳き洗い流す様子や、ぬれた髪を自然にまかせて乾かす様子は、情感溢れる風情を感じます。

【今月の今昔髪一句】

ぬれ髪を木陰にさばく泳ぎ哉 作：正岡 子規

これは、正岡子規が明治 25 年の夏、高浜虚子らと開いた句会での一句。泳いだ後のゆったりとした時間の流れが伺える作品です。

ぬれ髪の塩素除去をし頭皮ケア 作：あんふあー

泳ぎと言えばプールでの水泳が主流の現在、泳ぎの後、ただちにシャンプーでしっかり塩素を除去し、トリートメントして髪や頭皮のケアが必要です。ぬれ髪の風情を楽しむ余裕は無くなってしまいました。

《今月の健康頭皮アドバイス》

Point1: 枕の臭いと抜け毛・薄毛の原因は同じ！？

枕が少し臭うと思ったら、それは頭皮に汚れや皮脂が溜まり、抜け毛や薄毛の危険信号！

頭の臭いは、頭皮の汚れや皮脂が細菌や真菌によって変質して発生する臭いが原因。皮脂が多いと臭いもキツくなるのですが、皮脂分泌が増える原因のひとつ悪玉酵素の「5α リラクターゼ」が、実は抜け毛の原因とも言われる酵素なのです。

頭の臭いの原因と抑え抜け毛・薄毛の原因は同じ。枕が少し臭うと思ったら頭皮が危険！シャンプー時には、頭皮をマッサージするようにゆっくりしっかり洗浄し、毛根に詰まった汚れや皮脂をしっかり落として健康な髪が伸びやすい環境に整えましょう。

Point2: 紫外線を感じたら、予防 & ケアが重要

紫外線は、肌(頭皮を含む)のシミ・シワや炎症を起こす原因と言われ、頭皮や髪の乾燥や老化を促進させると言われます。さらに髪に対しては、毛質タンパクを分解して切れ毛や枝毛のもとになり、メラニン色素を分解して変色や脱毛の原因になります。日傘や帽子、日焼け止めクリームなどで紫外線を遮ぎるのはもちろん、シャンプーやコンディショナーで頭皮ケアも重要。