

頭皮ケアのハナシ

—NEWS LETTER FROM ANGFA—

2009年3月 (Vol.4)



2009年3月

アンファー株式会社

夏に向けて急増する紫外線。気になるのは、紫外線対策です。紫外線はシミやしわばかりでなく、時には日光性角化症や皮膚癌などを引き起こすこともあります。肥厚性皮膚炎や脂漏性皮膚炎とも関係するため、UVAを防ぐための日焼け止めクリームの使用や外出時間の調整など、予防対策が必要です。しかし顔や手足の紫外線予防には気をつけても、頭皮の紫外線対策は忘れがち。頭皮も顔の肌と同様です。紫外線が頭皮に与えるダメージを説明し、その予防策やダメージ解決策を紹介します。

頭皮は顔の2倍以上の紫外線を浴びている！

紫外線は大気中で散乱する特性を持ち、曇りの日でも、日陰にいても日向と同じ程度の紫外線を浴びます。また地面や建物などで紫外線が反射するため、屋外では全方向から紫外線を浴びることになります。しかし、顔や手足はともかく、頭皮に到達する紫外線を気にする人は少ないはず。頭皮は紫外線に対して無防備なまま。ヘアスタイルによって異なりますが、頭皮は顔の2倍以上の紫外線を浴びているとも言われます。そして、紫外線によって頭皮や髪が受けるダメージは...

【紫外線によるダメージ】

- 紫外線は皮脂を酸化させ毛根を萎縮させるため、髪の成長を妨げる要因になります。
- 紫外線を浴びすぎると頭皮が炎症を起こします。
- 皮膚は大量の紫外線によって日光角化症という前癌状態(表皮内癌)になります。これは頭皮でも同様で、髪の薄い方の頭皮にも日光角化症が認められることがあります。
- 髪の毛のキューティクルが傷みパサついたり、メラニンの酸化分解によって毛髪が赤色化したりします。

図1) 月別紫外線照射量(kJ/m²/日) 出典:紫外線環境保健マニュアル2008

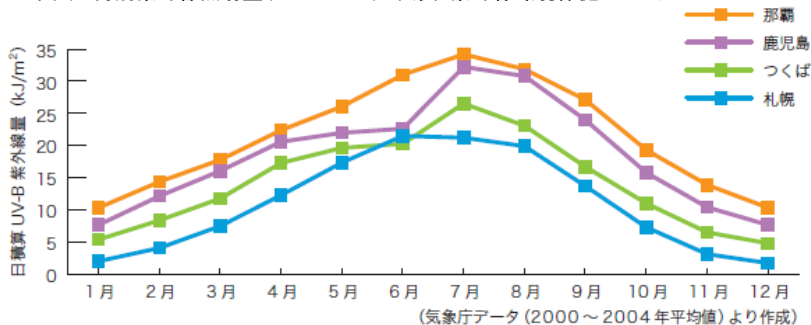
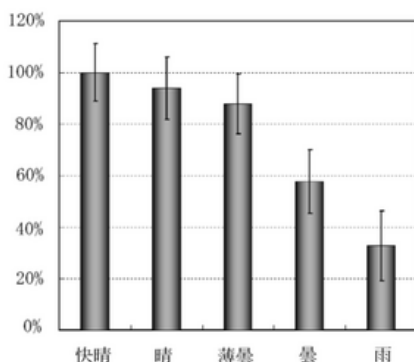


図2) 天気別UV指数 出典:気象庁 紫外線に対する基礎知識



注意 ①

色白の方は、皮膚が持つ紫外線に対する生体性防御機能が弱く、頭皮も紫外線によってダメージを受けやすいので要注意！！

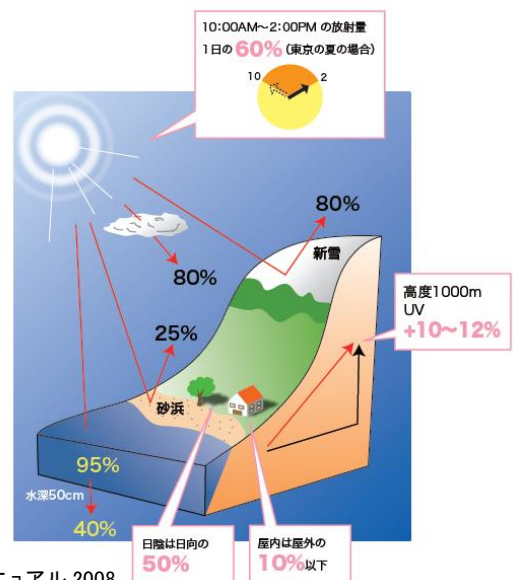


図3) 紫外線の透過と反射

出典:紫外線環境マニュアル 2008

紫外線から頭皮を守るポイント:麦ワラ帽子が最強

日焼け止めクリームを塗りにくい頭は、日傘や帽子をうまく利用するのが頭皮を紫外線から守るコツ。

【日傘の選び方】

なるべく濃い色で厚手やポリエステル製の物がお勧めです。

色	紫外線の透過率
白	19.37%
ピンク	9.60%
青	4.77%
黒	1.67%

【帽子の選び方】

帽子は薄めの色で圧迫がなく、通気性が良く、ツバの広い物がおすすめ。麦わら帽子が最適です。

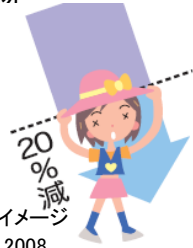


図4) 帽子着用時の紫外線透過率イメージ
出典: 紫外線環境マニュアル 2008

【その他】

- 紫外線をカットする成分を含むヘアスタイリング剤を使用する
- 分け目の部分にUVA用の日焼け止めクリームを塗布する

注意 ②

帽子は紫外線を遮る反面、頭が蒸れるなど頭皮に良くない影響を及ぼすことも…。通気性のよい物を選んだり、汗を拭いたりなど細かい注意が必要！

頭皮のダメージケアは、顔と同じく保湿が重要。

紫外線によって受ける直接のダメージは、乾燥と炎症。屋外で長時間作業をしたりレジャーを楽しんだりした日は、刺激の強いシャンプーで頭皮に負担をかけないこと、ブラッシングで頭皮に負担をかけないことが重要です。またシャンプーの後に、潤い成分をより多く含むコンディショナーで髪や頭皮に適度な油分と水分を補給することがダメージケアの最重要ポイントです。

Information from ANGFA ~頭皮環境を整えるパックコンディショナーのご紹介~

「薬用スカルプD パックコンディショナー」

グリチルリチン酸ジカリウムなどの成分が頭皮の炎症を抑え、潤いを与え、乾燥や紫外線によって傷んだ頭皮や髪を保護します。シャンプーの後、5分間パックして洗い流すのがポイント！ <容量・価格: 325g、4,800円(税込)>



「春～夏は、紫外線対策と湿気対策で健康な頭皮に！」



脇坂長興（脇坂ナカツクリニック院長）医学博士 日本形成外科学会専門医
春から夏は、紫外線による頭皮と髪のダメージも気になりますが、汗と皮脂の酸化によるダメージにも注意が必要です。正しいシャンプーで頭皮を清潔にしたり、頭皮用コンディショナーを使って頭皮ダメージの回復を図ったりなど、顔の肌と同様日々のケアが重要です。