

頭髪の日

保健師からの
ちよこ

担当・設楽

日本毛髪科学協会は、10月20日を「10（とう）20（はつ）」のごろあわせから、昭和52年から頭髪の日としています。同協会は、毛髪や頭皮に関する知識の普及を目指し、10月20日から10月26日を「毛髪衛生週間」として、毛髪と皮膚について正しい知識の普及活動を行っています。

また、毎月18日は「1（とう）8（はつ）」のごろあわせから、全国理容環境衛生協同組合連合会も昭和53年に制定しています。

ちょうど9月～10月は、夏の日差しなどからくるダメージで抜け毛が多くなる時期です。この機会に、頭髪のケアを実践してみませんか。

頭髪に良い習慣

①正しい食生活

規則正しい時間に栄養バランスのよい食事を3食しっかりとる。

髪に良い食品：豆、ごま、わかめ、海藻、魚、しいたけ、いも類

控えめにしたい食品：肉の脂身や揚げ物、スナック菓子などの脂っこい物、糖分、塩分、カフェイン、お酒

②十分な睡眠

髪の成長や再生に影響する成長ホルモンは、午後10時～午前2時に分泌量が最も多くなるので、この時間帯にリラックスして睡眠をとることが大切です。

③適度な運動

適度な運動は全身の血行を良くし、身体機能を高め、新陳代謝を活発にします。血行が良くなれば頭皮の毛細血管までしっかり栄養が送られ、抜け毛予防、育毛促進の効果が期待できます。

④ストレスをため込まない

ストレスが強くなると、全身に様々な症状が現れます。脱毛もその一つです。ストレスが増えると細胞を老化させる身体の酸化の原因となる活性酵素を増殖させて、毛母細胞の働きを阻害します。また、毛細血管が収縮し頭皮の血行不良となります。また、頭皮が過敏になり、フケが多くなったり、炎症を起こしたりします。

良い香りをかぐと、免疫を高める物質の分泌が促進され、気分がリラックスします。アロマセラピーなどはストレス解消に効果的です。

⑤健康状態に注意

首や肩のコリは慢性化させない。

内臓疾患に気をつける。

タバコは吸わない。

お酒は飲み過ぎない。

⑥正しい洗髪の仕方

基本的には毎日洗う。

洗髪前にブラッシングをする。

シャンプーをつける前に、お湯だけで予備洗いをする。

シャンプーはてのひらで泡立ててからつける。

指の腹を使ってゆっくりやさしく、下から上に向かってマッサージをするように洗う。

十分すぎるほどよくすすぐ。

リンスやトリートメントは頭皮にはつけずに、傷んでいる毛先を中心につける。

タオルドライをしっかりと。

自然乾燥はNGです。

