



エリナ★ビューティーコラム vol.8 [2025.06.26改定]

お肌や髪の毛は、夏の紫外線や汗、冷房の影響を受けています。ついつい毛先の痛み具合ばかりを気にしてしまいがちですが、輝くきれいな髪の毛のためには、その髪を育てる頭皮を健康にすることが重要です。

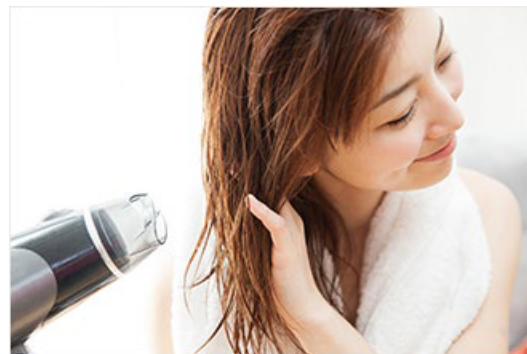
髪のお悩みのある方は、まず頭皮環境に目を向けてみましょう。今回は、夏に弱ってしまった頭皮を元の状態に戻す地肌ケアをご紹介します。



どうして抜け毛が増えるの？

お風呂の排水溝にたまる髪の毛の量が多くて心配・・・というお声はよく聞きますが、1日100本程度の抜け毛なら問題ありません。夏は、頭皮の皮脂分泌量もピークで、汗の量も多く、皮脂が毛穴を塞いでしまうこともあります。そんな過酷な夏を過ごした頭皮のダメージが出るために、秋は一年で一番抜け毛が増える時期なんです。抜け毛が気になるからシャンプーの回数を減らすのは、かえって地肌に汚れをためてしまうのでNG。シャンプーの回数を気にするより、髪をゴシゴシこすり合わせたり、地肌に爪を立てたりしないよう洗い方を注意してみてください。

また、シャンプー後に濡れたままではダメ。菌が繁殖してニオイのもとになるので、しっかりタオルドライしてなるべく短時間で頭皮をドライヤーで乾かしてください。



美髪を育てるアウターケア

秋は抜け毛が増えるシーズンだから仕方ない、とあきらめないで。お肌と同じように、保湿や栄養補給をきちんとすれば、健康的な頭皮環境が整ってきて、ハリ・コシのあるしなやかな美髪が育ちます。そこでおすすめなのが薬用育毛剤の「エリナヘリアクティブ」。これ一本で脱毛を予防するだけでなく、発毛も促進してくれます。

またプラスαの頭皮ケアとして、「Jオイル」を使ったディープクレンジングもおすすめです。お湯だけでは落としきれない頭皮の余分な皮脂や汚れを取り除いて、頭皮を元気にしてくれます。気になる頭皮の匂いケアにも。



♪ Jオイルの頭皮ケア ♪

- 1 Jオイルを適量手に取り、皮脂の汚れを浮き上がらせるように、乾いた頭皮によくなじませます。
- 2 30～60秒なじませた後、お湯で軽く流してからシャンプーします。

※60秒以上長く時間をおかないよう注意しましょう。



美髪を育てる食習慣

ツヤやかでボリュームのある髪にするには、体の中からのアプローチも大切です。髪によい食べ物というと、ワカメやコンブなどの海藻類を思い浮かべがちですが、それだけでは足りません。お肌同様、バランスのとれた食事が美髪を育てます。髪や頭皮のための成分としては、たんぱく質、亜鉛、ビタミンA、E、そしてB群があります。



ただ毎日の食事からこれらを摂取するのは難しいですね。そんな時は、手軽にこれらの栄養を補給できる栄養補助食品がおすすめ。良質なたんぱく質とビタミンがしっかり摂れる「**Aプロテインブレンド**」や、頭皮ケアによいとされるコラーゲンをたっぷりと配合した「**ザ・ビューティーコラーージュブルミエール**」をぜひお試しください。