



毎週水曜日 12:00~12:15

提供 ホソカワミクロン化粧品

2012年11月14日放送

出演 形成外科ヤナガワクリニック
梁川厚子氏

小塚 皆さん、こんにちは。この番組は髪の毛でお悩みの全国の皆さんに頼もしいワンポイントアドバイスをお送りしていく番組です。

さて、先生、この番組も3回目になりまして、きょうは髪の毛のメンテナンスについて伺っていきたいと思います。

シャンプーした後に、結構抜け毛が多いなというところを感じるのですが、やっぱり髪の毛のことを考えると、シャンプーは毎日したほうがいいんでしょうか？

梁川Dr はい、やはり毎日ほこりとか脂汚れとかになってしまいますので、私は毎日シャンプーをすることをお勧めしています。

小塚 毎日しない方もいらっしゃるのかもしれませんが、そうすると結構、毎日髪を洗う洗わないで差は出てきますか？

梁川Dr やはり問題となるのは皮脂というもので、頭の脂なんです。皮脂は本来、髪や頭皮に潤いを与えて保護する役目があるんですけども、それを保護しようとして、3日に1回洗う方っていらっしゃるんですけども、やはり毛穴の内側にたまってしまいますので、たまってしまったものが古い角質とまざってしまっ角栓というものになってしまいますと、余計に皮脂が分泌過剰になってしまうのですね。

小塚 皮脂が多くなってしまう。

梁川Dr そうです。なので、余計に頭頂部とかに脂のてかりというのが見えたりする方がいらっしゃるので、そういう意味でも頭皮をケアする意味でも、私は毎日正しいヘアケアをしていただくということをお勧めしております。

小塚 この番組の1回目で伺いましたけれども、髪の毛のメカニズムとして毛穴の途中に汗腺、汗が出る腺と、あとは皮脂腺、皮脂が出る腺と頭皮にはあるというふうに説明いただきましたけれども、これが関係しているわけですね。

梁川Dr 人というのは緊張したとき、本当に例えば誰かに怒られたときとか、何かあったときにすごく手に汗を握るといふものがあるんですけども、手には皮脂腺がないんですよ。

小塚 汗腺だけ。

梁川Dr はい、そうです。ですので、手に汗握ったときには、やはり体も汗をかいていると思うんですけども、頭皮にも汗をかいています。その汗が水分に関しては蒸発しますので、その後に皮脂が残ってしまうんですね。そうすると毛穴の上に角栓といたしまして、ふたをしてしまうことになりますので、それが原因で、育毛ケアをしていただいてもきちんとケアの成分が入っていかないということになってしまいますので、そういう意味でも、できたら毎日正しいケアをしていただくということが必要になってきます。

小塚 その正しいケアはどのようなふうにしたらいいですか。

梁川Dr シャンプーの仕方一つあるんですけども、まずはぬるま湯で優しく、整髪料をつけていらっしゃる方が多いのですけれども、そういうものを洗い流していただきます。シャンプーは本当にポンプから出して頭にこすりつけている方が本当に多いんですけども。

小塚 私もそうしているかもしれません。

梁川Dr やはり地肌に直接つけずに、まず、いったん手で泡立てていただいてから、指の腹で優しくマッサージして洗い流すというのがポイントになります。そこで、すごくごしごしこすって角栓を落とすというイメージがあるんですけども、決してそうではなくて、爪を立てたりとか、荒々しく洗髪しないというのがもう一つの重要なポイントになってきます。

小塚 汚れを洗い流したいときに、やっぱりごしごしやったほうがどんどん汚れも落

ちていくんじゃないかなという、そんな勝手なイメージありますけれども。

梁川Dr そうですね、やはりごしごしこすっている方というのは本当に多くて、こすってしまうと皮膚ばかり痛めつけてしまって、汚れが取れていない方が多いです。

小塚 汚れが取れないばかりか、皮膚も傷めてしまう。

梁川Dr そうです。ですので、抜け毛が多い方というのはそういう角栓とか、あとひとつは頭皮の血行不良になっている方が多いので、マッサージでもってほぐして、皮脂とかそういう汚れを取ってあげるというのが大事になってきます。

小塚 ごしごしやらなくても汚れは取れるわけですね。

梁川Dr 美容院に行かれたときとかもそうだと思うんですけども、そんなごしごしこすってシャンプーされてないですよ。

小塚 確かにそうですね。

梁川Dr 家で髪の毛洗うときとか、私もそうなんですけども、結構一、二分で洗っちゃおうと思うんですけども、美容院とか行くと、結構四、五分かけて優しく細やかに洗っていると思うんですね。

小塚 ゆっくり、ゆっくりという感じですね。

梁川Dr そうですね。やはりそこで汚れの取れ方ということも変わってきますし、例えば歯を磨くときを例えるんですけども、歯ブラシでも歯をごしごし磨くと歯肉というもの、歯茎を傷つけてしまうということがあって、そういう意味でも髪の毛も一緒ですので、ごしごし洗っても皮膚を痛めつけるだけですので、できたら本当にぬるま湯で優しく頭皮をマッサージしていただいて、汚れを取っていただくというのが大切だと思います。

小塚 また、その頭皮のマッサージというのが大事になってくるわけですね。頭皮のマッサージもどうでしょう、やり方を間違えている方ということも多いですかね。

梁川Dr 結構本当に爪を立ててぐいぐい皮膚を押しつけているという形の方が多いんですけども、指の腹でしっかり側頭部から頭頂部に向けて優しくぐっと押し上げてあげることがマッサージのポイントです。

小塚 その頭皮のマッサージ、そして正しい髪の毛の洗い方、続けているとどのぐらいで効果がわかるということもおかしいですけども、だんだん目に見えてよくなって

くるというのはあるのでしょうか？

梁川Dr 毛髪のサイクルというものもあるのですが、大体3カ月、半年、半年から1年見ていただくと、皮膚というのは生まれ変わっていますので、きちっとケアをされると、やはり抜け毛というものも少なくなって、毛根から生えている毛も太くなって、成長期とかサイクルですね、そういうものも正常になってきますので、そういう意味でも本当に頭皮のケアというのは重要だと思います。

小塚 半年あるいは1年という長いスパンで見ていくことが大切なんですね。

梁川Dr はい、やはりどうしても早く早くと思ってしまうんですけども、髪の毛というのはすごく長く成長しますので、そういう意味でもちょっと毎日ケアをしてあげて、長い目で見ていただけると恐らく改善していくと思います。

小塚 その髪の毛とは一体何なのかというこの番組の1回目で伺いましたけれども、毛髪のサイクルは男性で4、5年、女性で7、8年、このサイクルが基本となるわけですね。このサイクルに戻すためにもマッサージが重要だと。

梁川Dr はい、そうですね。トリートメントというのは本当に角質をやわらかくして栄養分を与えるだけですので、きちんとシャンプーをして、きちっとヘアケア剤を使って抜け毛を予防するということが重要になってくると思います。

小塚 あと、なかなか我々現代人はお風呂もシャワーだけとか、時間も短か目になんていうふうにしてしまうことが多いのですけれども、ちょっと時間をかけてゆっくりお風呂に入る、洗髪するというのも大事なと思うのですが、そのあたりどうですか。

梁川Dr とても重要だと思います。顔にいつも例えているのですけれども、顔もごしごしこするのではなくて、頭皮も優しくケアをしていただくことによって改善しますので、ぜひ試してみてください。

小塚 ということで、今回は洗髪とマッサージということで、今日からでも試せそうなアドバイスいただきましたので、皆さんもぜひ試してみてくださいと思います。

形成外科梁川クリニックの梁川厚子先生にお話しをいただきました。どうもありがとうございました。

梁川Dr ありがとうございます。