

# アオノ新聞 2023年 秋号

## 『髪と頭皮について』



アオノ新聞  
インスタでも  
見れます♪



### ◆主な悩み

抜け毛・薄毛・頭皮のベタつき・ニオイが気になる  
髪の毛にハリ、コシがない ...など

### ◆原因

#### ①食生活の乱れ



偏った食事や食べすぎ等によって髪に十分な栄養が届かず  
髪が育ちにくくなる。

#### ②ストレス

自律神経の乱れに繋がり

#### ③生活習慣の乱れ

血流悪化など髪の成長を妨げる。

### ◆対策

髪の毛は食事から摂取した栄養を使い睡眠中に生成・成長するため、  
影響の大きい食事や睡眠を見直す。

#### まずは睡眠

副交感神経が最も活発に働く22時～2時に眠っていること。  
成長ホルモンが分泌され、髪の成長が促される。



#### やっぱり運動

血行促進・基礎代謝アップ  
頭皮まで血液がしっかり巡り髪へ栄養を運ぶことができる。



#### 大事な食事

髪の成長に必要な栄養素をバランスよく摂る。



#### 【たんぱく質】

(アミノ酸)

- ・卵
- ・ヨーグルト
- ・ブリ
- ・鶏胸肉 ...など

髪の毛を作る原料

#### 【ビタミンA・B・E】

- ①・ニンジン ・うなぎ
- ②・豚レバー ・さんま
- ③・牛レバー ・アジ ...など

髪の毛の健やかな成長や良好な頭皮環境を守る

#### 【イソフラボン】

- ・納豆
- ・豆腐
- ・きなこ ...など

髪にハリをあたえる

#### 【亜鉛】

- ・牡蠣
- ・アーモンド
- ・海藻類
- ・レバー ...など

アミノ酸を髪の毛の原料(ケラチン)に再合成する

### ●髪の毛の洗い方を見直してみましょう

ステップ① 入浴前にブラッシングする...汚れを落とす、絡まりをほぐく効果。



ステップ② 予洗いする...シャンプーをつける前に頭皮までしっかりと洗い流す。



お湯の温度が高すぎると必要な皮脂まで流してしまう為【ぬるま湯】で洗いましょう。

ステップ③ シャンプーで洗う...手のひらで泡立ててから頭皮と髪につける。  
髪の毛ではなく頭皮を指の腹を使って洗う。爪を立てないように注意!

ステップ④ 念入りにすすぐ...すすぎ残しのないよう十分に洗い流す。



前髪の生え際・耳の後ろなどがすすぎ残しやすい。  
髪の毛の流れに逆らって、えり足の方向から流しましょう。

ステップ⑤ 早めに乾かす...髪が濡れているとキューティクルが開き摩擦などのダメージ大!頭皮も湿った状態が続くと臭いの元になります。



### ●悩みに合わせたシャンプーを選びましょう

#### 【アミノ酸系】

- ・優しい洗い上がり
- ・刺激が少ない
- ・頭皮の乾燥、かゆみフケが気になる時

#### 【せっけん系】

- ・洗浄力は強め
- ・刺激はややある

#### 【高級アルコール系】

- ・洗浄力が強い
- ・刺激を感じることも
- ・頭皮のベタつきが気になる時



頭皮の状態を使いわけして、  
健やかな髪と頭皮を目指そう!

お気軽に  
ご相談  
ください



【次回予告】乾燥肌について 2024年1月発行予定