

げんき通信

スカルプケアのお話

最近CMなどでよく耳にする「スカルプケア」とは、毛髪とその土台となる頭皮のケアまでいっしょに行なうことです。その基本となるのはシャンプーですが、正しい方法で行うことで、汚れを落とすだけではなく、頭皮や髪からの毒素排出(デトックス)を促すことができます。

人間の頭皮には平均約10万本の毛が生えています。そのすべての毛根には皮脂腺があり、そこから皮脂を排出します。皮脂は一般的な汗や尿(水溶性)からは排出されない脂溶性の有害ミネラルを溶かし出すことができます。頭皮には皮脂線と直結する毛穴がたくさんあるので、毒素を排出しやすいのです。頭皮を清潔に保ていないと、出口が塞がり、毒素の排出力が弱まってしまいます。汚れや毒素が速やかに排出されることで、毛根部に栄養が行き渡りやすくなるので、その結果健康な髪が育ちます。皮膚の下の毛根が育たなければ、表面にでている毛の成長も邪魔されてしまいます。スカルプケアの基本は、シャンプーで髪と頭皮を洗うことです。特に毛穴



スカルプケアの基本はシャンプーで髪と頭皮を洗い頭皮を清潔に保つことです。



(中の小路店:薬剤師/よこた)

に詰まった皮脂や汚れ、頭皮に付着した古い角質などをきれいに洗い落とし、頭皮を清潔に保つことがいちばんの目的です。

【洗う】

頭皮は皮脂腺が非常に多く、皮脂、汗、老廃物などの影響でとても汚れやすいところ。毛穴を詰まらせないようにするため、髪よりも頭皮を洗うようにしましょう。頭皮を洗えば自然と髪の毛の汚れも落とすことができます。

髪をゴシゴシ洗うと表面のキューティクルを傷つけ、枝毛、切れ毛の原因になります。皮脂には髪に潤いを与えるという大切な役割もあるので、必要以上にシャンプーしすぎると、乾燥性のフケ、かゆみの原因になります。また、シャンプーのしすぎが習慣になると、かえって皮脂分泌量が増えることもあります。頭皮をマッサージするようないい洗い方をしましょう。

【髪干し】

すすぎは急入りすすぎをなるべく避けるように行なってください。すすぎが雑だと、すすぎ残したシャンプーが頭皮に付着したままになり、皮脂やその他の汚れと共に毛穴を詰まらせる原因になります。

また、リンスやコンディショナーなどは適量を使用し、できるだけ頭皮には付けないようにするのがポイントです。髪全体になじませたら、しっかりと時間をかけて髪の毛根から頭皮まですすぎ洗いをし、毛穴をスッキリさせましょう。

【乾かす】

髪と地肌を濡れたままにすると、酸化やカビの原因になります。まず、タオルで頭皮の水分をしっかり拭き、髪の毛の水分をある程度とった後、ドライヤーをよく乾かします。半乾きのままだと雑菌の繁殖にも繋がるし、寝ぐせの原因になります。きちんと最後まで乾かし、頭皮の環境を整えましょう。

C O L U M N

げんきコラム

さあ、日焼けどめの出番です!



花や若葉に囲まれた素敵な季節になりましたね。この時期は、何かとイベントも多く、屋外で過ごす時間が増えるものです。紫外線対策は大丈夫でしょうか? 5月になると紫外線が急が増えます。曇り空の日でも紫外線はしっかり届いています。これから秋までずっと使う日焼けどめです。肌に負担のかからない良質なものを選んでください。薬局でしか扱えないおすすめの商品(皮膚科医推奨)があります。ぜひ店頭をご覧ください。

処方せんはぜんぶ「くほ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くほ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777