



冬は大気が乾燥します。肌の乾燥についてはケアしている方も多いと思いますが、見落としがちなのが**頭皮と毛髪の乾燥**です。冬は湿度が20~30%と、空気が非常に乾燥する上に、暖房が効いている場所にいることが多くなります。これが更に、水分を奪っていく原因となり、寒さからくる頭皮自体の皮脂の分泌量の低下とあいまって、乾燥の悪循環が始まってしまいます。また、冬は好天が多く、紫外線によるダメージで毛髪も痛みやすくなります。



## 乾燥による頭皮・毛髪トラブル

### かゆみや炎症

水分が少なくなると皮膚のバリア機能が失われ、外部からの刺激に敏感になり、かゆみが生じる。強くかくと炎症を招く原因となる。

### フケ

頭皮環境が悪くなると、ダメージを受けた皮膚を早く修復しようと新陳代謝のサイクルが乱れて、頭皮の古くなった角質が剥がれ落ちる。

### ベタつき

空気中に水分が出て行ってしまわないように、頭皮は皮脂をたくさん出して脂の膜を作る。この膜が酸化するとベタつきの原因になる。

### 抜け毛の増加

水分が減少して頭皮がカラカラな状態が続けば、毛髪のハリやコシが弱くなってしまふ。栄養も上手く行き渡らず、抜け落ちやすくなる。

### 毛髪がまとまらない

静電気は湿度40%以下で、空気が乾燥することにより発生する。静電気が発生することにより、毛髪がまとまりにくくなる。

### 切れ毛・枝毛

乾燥していると摩擦で静電気が起こり、キューティクルが剥がれやすくなる。内部の潤いや栄養が外に出てしまい毛髪がもろくなる。

## 乾燥にも負けない頭皮・毛髪を作るには

### ●冬でも紫外線対策をしましょう

冬の寒い日や雨の日でも、微量の紫外線は発生しています。そのため、冬でも紫外線対策を心がけましょう。  
★帽子をかぶる ★紫外線防止スプレーをふっしておく ★ミストをつけて水分補給しておく など..  
出かける前のひと手間が、紫外線による乾燥対策に繋がります。毛髪の保湿を意識してみましょう。



### ●正しい洗髪法で頭皮を清潔に保ちましょう

- ①ぬるま湯で予備洗い、ほこりや汚れを落とす。
- ②手のひらに適量のシャンプーをとり、爪を立てず指の腹で優しく、頭皮を持ち上げるように洗う。
- ③熱すぎない38度くらいの温度のお湯で、泡をしっかりと洗い流す。



### ●タンパク質を中心とした食事を心がけましょう

タンパク質は、毛髪の主成分であるケラチンの元となります。魚・肉・大豆製品・卵などに含まれています。また、亜鉛や鉄などのミネラルやビタミンを含む食材も、毛髪の成長に役立つとされています。



### ～ドライヤーの正しい使い方・傷みにくい乾かし方～



ステップ① 毛髪の水分を取る	ステップ② 根元から乾かす	ステップ③ 仕上げ
水気を取ってドライヤーの時間を短縮させる	乾きにくい根元から全体を80%位まで乾かす	前髪をセットし、残りの20%を毛流れを整えつつ乾かす
吸水タオルがあると便利♪	強温風モード	弱温風モード または冷風モード

ほど良い洗浄力のシャンプーや保湿力の高いコンディショナーなど自分に合ったケア用品を見つけて日々の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

### 年末年始の営業について

R3年 12月29日(水) 9:00~13:00  
 12月30日(木) お休み  
 12月31日(金) お休み

R4年 1月1日(土) 9:00~17:00  
 1月2日(日) お休み  
 1月3日(月) お休み



今月の担当は深水です

全国の医療機関の処方箋を受け付けます  
お気軽にご相談ください

## きりん薬局 原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899  
TEL 0966-42-6900  
FAX 0966-42-6910

