

田村マナさんに聞く
老けない

美髪

「顔の印象の7割は髪で決まる」といわれるほど、髪は大事な要素。紫外線が強く、汗もかきやすく、髪にダメージの多い季節、いつもの髪の手入れを見直してみませんか？

抜け毛・白髪・ぼさつき…原因は頭皮にアリ

白髪、抜け毛、フケ、ぼさつき、ニオイ、髪の悩みはつきません。美髪アドバイザーの田村マナさんのセミナーには、年齢男女問わず多くの方がいらつしゃいます。髪のトラブルの原因の多くは頭皮にあるとのこと。髪が生まれて育つ土壌（頭皮）を健康にしなければ、健康な髪はありえません。頭皮ケアこそが、美髪への近道といえます。

頭皮も肌の一部と考えて顔と同様に、頭皮ケアを

頭皮も顔と同じ肌です。顔のケア同様に、毎日のケアが必要です。

また、頭皮ケアを考えるとときに大切なのが、「頭頂部（冠状、膝膜）には筋肉がない」ということ。もともと血液が送られにくいうえ、パソコンやスマホの使用、ストレスなどで現代人の頭皮は血行が悪くなっています。美容液やマッサージで血液や栄養を送り込み、豊かな土壌（頭皮）をつくらなければ、健康な毛髪は生えてきません。

そもそも皮脂で汚れた頭皮は、美容液も浸透しません。まずは頭皮を清潔にするため、きちんとシャンプーをしましょう。適切なホームケアをすれば、半年ほどで変化がみられます。

さあ今すぐ、頭皮ケアを始めてみましょう！



【監修プロフィール】田村 マナ
美髪アドバイザー、毛髪診断士、スカルプケアリスト。CA時代、仕事柄、肌と髪のトラブルに悩まされた経験から、現在は化粧品開発にも取り組む

カタログ『素肌時間』には頭皮ケア商品も載っています！

3種の東洋ハーブで発毛促進

コープエステスカルプエッセンス
髪はすむ育毛剤
120ml 4,094円
30ml 1,420円

炭酸の刺激がさもちい！

モルティ薬用頭皮エステ
130g 1,296円

8月5日に掲載
おススメ頭皮ケア品

※価格は標準価格（税込）

シャンプーの疑問におこたえ

Q 髪を傷めないように毎日洗わないほうがいいのでは？

A 基本、毎日洗いましょう

頭皮の皮脂腺は、Tゾーンの3倍。脂質の多い食生活を送っている現代人は、毎日洗ったほうがいいでしょう。乾燥が気になる場合は、あまり泡立たないシャンプー、保湿効果のある頭皮用美容液を使いましょう。シャンプーできない日は、ブラッシングだけでも効果があります。

Q シャンプーは高いほうがいい？

A シャンプーは選び方ではなく、使い方

高価な生薬などの成分が入っていれば、たしかに価格は高くなりますが、価格より、自分に必要な成分か、肌に合っているかが重要です。そして、もっと大事なのは使い方。どんな高価なシャンプーでも効果的に使わなければ意味がありません。

あなたは大丈夫？

頭皮の健康度チェック

- 頭皮の色は、青白というより赤みを帯びている
- フケが出やすい
- イライラすることが多い
- タバコを吸っている
- 加工食品や外食が多い
- 肩こりや目の疲れがひどい
- 睡眠不足になることが多い
- 頭皮のほうは動きにくい
- プラッシングは、髪を整えるときだけ
- 髪は結んでいることが多い
- 頭皮にかゆみがある

3~4つ 要注意！
5つ以上 不健康頭皮！！
頭皮ケアのために「美髪メソッド」を



まずは1カ月続けてみて！これが、美髪メソッド

乾燥 ← マッサージ ← 美容液 (頭皮ケア化粧液) ← シャンプー ← ブラッシング

コレだけは！

乾燥
強風モードで、髪と頭皮を乾かす。仕上げにブラッシングをするとキューティクルが整って、さらにツヤ美髪に

マッサージ
4本の指の腹で
目の上に指をあて、頭皮を引き上げるように「1・2・3」のリズムを1カ所3回ずつ、頭頂部までずらしながら続ける
同様に前頭部生え際から頭頂部へ

美容液
縦方向に4カ所、横方向に3カ所程度
まだ頭皮が濡れているうちに、髪を分け、必ず頭皮に塗布する。手で軽く押さえて、あたまで浸透させるように

シャンプー
①もみ出し洗い
頭皮をつかんで、皮脂をしぼり出す。ゴシゴシこするのではなく、両手で頭皮をつかんで動かすイメージで
その後2~3分、しっかりすすぐ
②で洗い
手のひらでシャンプーにお湯を加えて薄め、頭皮に塗るようにつける。指の腹を使って、下から上へと、小刻みにさするよう洗う。強さは、机に置いた紙で指が動かし、動かない程度の強さ
①予洗い
ぬるま湯で1~2分頭皮までしっかり濡らす

ブラッシング
①毛先をとかす
②地肌をとかして、血行をよくし、頭皮の汚れをかき出す
生え際から頭頂部へ向かって下から上へ
ブラシはやわらかいナイロンか豚毛、猪毛のものを

「自然乾燥」はNG。
濡った頭皮は雑菌が繁殖し、濡れた髪は枕でこすれて傷む

頭皮は強くなりたい、こすったりは厳禁。

リンスは
石けんシャンプー後のリンスは中和の目的があるので、専用のリンスを髪全体に

トリートメントは
髪を修復するものなので、頭皮にはつけず髪だけに。5分おくのが理想