

# 地肌・毛髪トラブルが気になる方におすすめ「お湯洗髪」

---

## ●トラブルの大きな原因「洗いすぎ」

地肌や髪の毛に関するほとんどのトラブルは洗いすぎから始まると言っても過言ではありません。特にシャンプーを使っただけの洗髪は、1日1回でも洗いすぎと言われていました。

シャンプーを使用するとほこりや皮脂・汗(水分)がしっかりと落ち、地肌や髪の毛が綺麗(清潔)になります。しかし、使いすぎると配合の合成界面活性剤により、必要な皮脂や汗、またセラミド・皮膚常在菌(主に善玉菌)まで流してしまうため注意が必要です。

皮脂や汗は多すぎるとトラブルの原因になりますが、本来皮脂膜を形成して地肌や髪の毛を保護する役割があるため、取りすぎもトラブルの原因となります。セラミドは、皮膚内部の水分蒸散を防いだり乾燥や紫外線等の外部刺激から地肌を守る(角質バリアを形成する)上で欠かせない成分です。皮膚常在菌も皮膚表面を弱酸性に保つために欠かせません。

「健康な髪は地肌から」、「毛穴に詰まった皮脂はトラブルの原因」など、昨今地肌ケアが重要視されています。しかし、基本的に地肌を清潔にすることと、トラブルが起きる・起きないに関係性はありません。むしろ、洗いすぎがかえってトラブルを引き起こしていることに多くの方が気づかず、また洗いすぎているという自覚もありません。

汚れの原因となる皮脂や汗も、約8割はお湯のみで落とせると言われています。残り2割は必要なもの。皮脂や汗、セラミドが適度に残ることではじめて地肌のうるおいや髪の毛のなめらかさが保たれます。また皮膚常在菌のバランスも保たれ、様々なトラブルの改善・予防につながります。皮脂や汗が残ると、ニオイや痒みが出るのでは、あるいは気持ち悪いと思われる方が多いですが、過剰な量の皮脂や汗でなければ、ニオイや痒みが起きる心配はほとんどありません。

## ●トラブルの根本原因「自然治癒力の低下」

本来シャンプーで皮脂や汗を洗い流しても、地肌の自然治癒力(皮脂・汗分泌、表皮新陳代謝など)によって、シャンプーする前の適度な皮脂・汗量に戻ります。セラミドも同様です。ところが毎日シャンプーを使ってこれらを取り続けると、徐々に地肌の自然治癒力が弱り(廃用性萎縮)、皮脂、汗、セラミドが不足し、皮膚常在菌のバランスも崩れます(悪玉菌優位になる)。結果、髪の毛のぱさつき、細毛、抜け毛、地肌の乾燥、べたつき、フケ・痒み、ニオイ、アトピーなど、様々なトラブルにつながります。

## ●お湯洗髪を取り入れ方 「継続することが大切」

今までシャンプー(石鹸)を使った洗髪習慣を続けてきた方が、一気にお湯洗髪に切り替えると、フケや痒みなどが現れ、既に症状が現れている方は一時的に悪化する場合があります。これらの症状は徐々におさまっていきますが、時間を要する場合もあります。これらの症状をできるだけ出さずにお湯洗髪を取り入れたい方、一気にお湯洗髪に切り替えるのが難しい方は、シャンプーを減らすことから始め、徐々にお湯洗髪を取り入れます。お湯洗髪は何よりも継続することが大切です。無理のない範囲から始めます。**地肌・毛髪トラブルが気になる方は、最終的に毎回お湯のみでの洗髪を目指します。**

### ①シャンプーの使用量・使用回数(日数)を減らす

いつも使用している量の半分に、1日2回のシャンプーを1回といった具合に、まず普段お使いのシャンプーの使用量・使用回数を減らすところから始めます。あくまで継続することを目的とし、無理をしないことがポイントです。慣れてきたら、使用量・回数をさらに減らしていきます。

### ②お湯洗髪を取り入れる

シャンプーの使用量・回数を減らすことに慣れてきたら、週1回のペースでお湯洗髪を取り入れます。ここでも継続することを一番に、週1回が難しければ、2週に1回、月1回からの取り入れでも問題ありません。また、週末から取り入れる、あるいは汗のかきにくい秋や冬から取り入れるのも1つです。

お湯洗髪に慣れてきたら徐々にお湯洗髪の日数を増やしていきます。

## ●洗い方

お湯(ぬるま湯)の使用量は、シャワーの場合は1-2分、洗面器の場合は2-5杯を目安とします。お湯であっても長時間洗髪すると必要な油分(皮脂・セラミド)・水分まで流してしまうので注意します。高温の場合も必要な油分・水分を流すため、38℃-40℃くらいのお湯で洗います。地肌よりも髪の毛の汚れを洗い流すようなイメージで優しく洗髪します。地肌への負担を軽減します。

\* 整髪剤使用時はシャンプーをお使いください。

### ※地肌よりも髪の毛を意識して洗う

地肌を傷めないために、地肌よりも髪の毛を意識して洗髪します。主にほこりや汚れは髪の毛中心に付着するため、髪の毛を意識して洗うことで、より地肌への負担を軽減できます。地肌の汚れは、シャンプーを使ってゴシゴシ洗わなくても、髪の毛をすすぐ際のお湯で十分落とせます。また、洗うというよりも汚れを「流す」ようなイメージで優しく洗髪することで、より髪の毛・地肌への負担を減らすことができます。

### ※トリートメント・オイルについて

お湯洗髪後は、地肌の自然治癒力を妨げるトリートメント・オイル・コンディショナーは使用しません。地肌の自然治癒力が機能するにつれ、髪本来のなめらかさを取り戻します。ただし、今までシャンプー後、トリートメントなどを使っていた方が、即これらの使用をやめると、髪の毛がごわついたり、パサつく場合があります。気になる場合は、シャンプー同様徐々に減らすところから始めます。慣れてきたら、さらに使用量・使用回数を減らします。

#### おすすめの洗浄剤「純石鹼」

- 石鹼特有のきしみやごわつきを感じるがありますが、成分が石鹼素地だけのため、一般的なシャンプーに比べて地肌や髪の毛に負担がかかりにくい(自然治癒力の低下を最小限に抑える)ため、特にトラブルが気になる方におすすめです。
- 石鹼は、シャンプーに比べて地肌や髪の毛に残りにくい性質を持っています。すすぐ時間(回数)を短縮できるため、地肌や髪の毛への負担をより減らすことができます。
- 石鹼は洗浄力が強いので、肌の弱い方やアトピー肌には不向きといわれていますが、しっかり泡を立てる、汚れを流すようなイメージで優しく洗う(ゴシゴシ擦らない)、短時間で洗う(長時間皮膚の上に置かない)など、使い方を工夫すれば肌の弱い方やアトピー肌の方でも使用できます。
- 石鹼は水で薄めると界面活性を失い、洗浄力がなくなる性質を持つため、お湯(ぬるま湯)で薄めることで、より刺激を抑えることができます。
- 純石鹼とは、脂肪酸ナトリウム・脂肪酸カリウムが98%以上のもので、石鹼素地(98%以上)、純石けん分(98%以上)などと記載されたものを指します。