

フケ対策「ターンオーバーの亢進(早くなる)が根本原因」

フケには、乾性フケと脂性フケがあります。何れも、ターンオーバーが早まることで、頭皮から剥がれ落ちる角質細胞(角片)の量が増え、フケとなって目立つようになります。森海混は、頭皮バリア(皮脂膜・角質層)を修復することで、ターンオーバーが正常に機能する頭皮環境をつくります。従来の一時的にフケを抑えるケアとは違い、フケを繰り返さない頭皮へと導くのが特徴です(脂性フケ・脂漏性皮膚炎については裏面へ)。

●乾性フケ「パラパラするフケ」

乾性フケは、白みを帯びたパラパラした小さなフケが特徴です。乾性フケで、ターンオーバーが早まるのは、シャンプーの継続使用が大きな原因となります。頭皮には、乾燥や紫外線、細菌の増殖などの刺激から頭皮を守る、頭皮バリア(皮脂膜・角質層)が備わっています。シャンプーは、頭皮や髪の毛を清潔にする働きがある一方、配合の合成界面活性剤が、汚れと一緒に頭皮バリアに必要な皮脂やセラミド(頭皮細胞膜脂質)などの油分を取り除きます。特にバリアの要となる角質バリアは、通常ターンオーバーによって修復されるため、短期間の使用であればフケが発生することはありません。ところが、継続使用でバリアを壊し続けると、常にターンオーバーが早くなり、未成熟な角質が量産・蓄積され、頭皮から剥がれ落ちる角片の量が増加することで、フケとなって目立つようになります。

従来のケア「保湿ケアで一時的にフケを抑える」

従来の乾性フケ対策では、薬(ワセリン・尿素・ヘパリン類似物質など)や頭皮ローションなどを用いて、頭皮に水分・保湿剤・油分を補給するという保湿ケアが主流でした。使用後は一時的にフケがおさまる一方、ターンオーバーは早くなったままのため、しばらくするとフケが出てきます。むしろ、配合の合成界面活性剤やアルコールが、頭皮バリアを壊すため、継続使用はかえってターンオーバーを早め、フケ増加の原因となります。

森海混「バリアケアでフケを繰り返さない」

森海混は、頭皮を保湿するのではなく、リノール酸を含んだ水と油がなじんだ弱酸性の膜が、壊れた頭皮バリア(皮脂膜・角質層)を修復することで、ターンオーバーが正常に機能する頭皮環境をつくります。合成界面活性剤やアルコール、香料や添加物を含めた化学薬剤不使用のため、頭皮バリアを壊さず、ターンオーバーを妨げることもありません。特にバリアの要となる角質バリアを修復する事で、多少時間はかかっても、正常なターオーバーを取り戻し、フケを繰り返さなくなるのが特徴です。

乾性フケ解消のために

- シャンプーの使用量・日数を少なくする/お湯洗髪を取り入れる
(フケが出ると、どうしてもフケを落とすためにシャンプーしたくなりますが、頭皮バリアが壊れる最大の原因は、シャンプーの継続使用にあります。日頃の皮脂・汗汚れは水溶性のため、8割はお湯のみでも落とせるといわれています。お湯洗髪を取り入れる、あるいはシャンプーの使用量を減らして、頭皮バリアを壊さないように努めます。石鹼を含むほぼ全てのシャンプーには合成界面活性剤が配合されているため、シャンプー選びよりも、使用量・使用回数を減らすことが重要です)
- 頭皮をゴシゴシしない
(洗髪時頭皮をゴシゴシこすると、頭皮バリアが壊れ、フケ悪化につながります)
- ドライヤーを当てすぎない
(ドライヤーを当てすぎると、角質層からの経皮水分喪失量が増え、ターンオーバーが早くなる原因となります。予めタオルで水分を取り、ドライヤーを当てる時間を短くします。冷暖房の当たりすぎも、経皮水分喪失増加につながるため、注意が必要です)

●脂性フケ「ベタベタするフケ」

脂性フケで、ターンオーバーが早まるのは、毛穴から油滴(中性脂肪:油のかたまり)が分泌され、頭皮に油滴が多く残った状態が常態化していることが要因となります。通常、毛穴からは皮脂が分泌されますが、シャンプーの継続使用や中性脂肪の多い食事を続けると、皮脂ではなく油のかたまりである油滴が分泌されるようになります。油滴が多くなると、紫外線の影響で生成される過酸化脂質が、また油滴をエサとするフケ菌(癬風菌)が増殖し、油滴を分解して刺激物質遊離脂肪酸を作り出します。これらによる頭皮刺激が増加すると、乾性フケ同様ターンオーバーが早くなり、剥がれ落ちる角片の量が増加して、フケとなって目立つようになります。脂性フケは、油が多いことで角片が頭皮にこびりついたり、黄みを帯びたベタベタした大きなかたまりが特徴です。

従来のケア「シャンプーや抗菌剤で一時的にフケを抑える」

一般的には、油滴増加による頭皮のベタつきを落とすためにシャンプーを用いたり、菌の増殖を抑えるために抗菌・抗真菌剤を用いるケアが中心でした。乾性フケ同様、使用後は一時的にフケがおさまりますが、油滴が多く残った頭皮環境はそのまま、ターンオーバーは早くなったままのため、しばらくするとフケが目立つようになります。むしろ、シャンプー+抗菌・抗真菌剤の継続使用は、油滴を皮脂に変えるために必要なアクネ菌を殺菌するため、ますます油滴が増加し、結果過酸化脂質やフケ菌が増殖し、かえってターンオーバーが早くなりフケ悪化につながります。

森海混「油滴を薄めてフケを繰り返さない頭皮へ」

森海混は、含有の脂肪分解酵素が油滴を薄めます(分解します)。合成界面活性剤やアルコール不使用のため、油滴を皮脂に変えるために必要なアクネ菌の必要以上の流出を防ぎながら、薄めることができるのが特徴です。継続することで徐々に毛穴にアクネ菌が定住し、毛穴から油滴ではなく皮脂が分泌されるようになるため、過酸化脂質やフケ菌が減少し、ターンオーバーが正常に機能するようサポートします。フケを一時的に抑えるのではなく、フケを繰り返さない頭皮環境になるのが特徴です。

脂性フケ解消には時間がかかる

頭皮には、体の中で最も多く皮脂腺が存在しているため(1cm²あたり:体全体の平均数100個に対して、頭は800個)、油滴量も多く、脂性フケ解消には半年から1年、頭皮状態によっては1年以上かかる場合もあります。

脂性フケ解消のために

- シャンプーの使用量・日数を少なくする/お湯洗髪を取り入れる
(フケやベタつきを落とすためにどうしてもシャンプーしたくなりますが、シャンプーの継続使用は、配合の合成界面活性剤によってアクネ菌減少を招き、油滴の増加につながるため、シャンプーは極力控えるようにします。日頃の皮脂・汗汚れは水溶性のため、8割はお湯のみでも落とせるといわれているため、お湯洗髪を取り入れがベストですが、すぐに取り入れるのが難しい場合は、1回のシャンプーの使用量を減らすところから始めます。石鹼を含むほぼ全てのシャンプーには合成界面活性剤が配合されているため、シャンプー選びよりも、使用量・使用回数を減らすことが重要です)
- 脂っこいもの、甘いものを控える
(脂っこいものや甘いものは、中性脂肪を多く含み、油滴増加につながるため、過剰摂取しないよう気をつけます)

●脂漏性皮膚炎によるフケ

特にフケが多い/炎症を起こして頭皮が赤くなっている/痒みを伴う場合は、脂漏性皮膚炎によるフケが考えられます。脂漏性皮膚炎の大きな原因は、脂性肌の方よりも、より油滴量が多く、フケ菌(癬風菌)が多量に作り出されていることです。増殖したフケ菌が油滴を分解することで作られる、刺激物質遊離脂肪酸によって頭皮が刺激されることでターンオーバーが早くなり、多量のフケや炎症、痒みなどが起こります。この場合も、シャンプーで油滴を取ったり、抗菌・抗真菌剤でフケ菌の増殖を抑えたりするのではなく、森海混をしっかり頭皮にスプレーして、油滴を薄めることによって、フケ菌が増殖しにくい頭皮環境を作ることがポイントです。脂性フケ同様、時間はかかりますが、正常なターンオーバーを取り戻すにつれ、脂漏性皮膚炎によるフケも繰り返さないようになっていきます。なお、痒みが強い場合は、一時的にステロイドを用います。