

頭皮乾燥・乾燥フケ対策「頭皮力の低下が根本原因」

頭皮乾燥・乾燥フケの要因は、頭皮力(皮脂・汗分泌、ターンオーバー)の低下。森海混は、従来の一時的に頭皮乾燥や乾燥フケを抑える保湿ケアとは違い、壊れた頭皮バリアを修復するバリアケアで、頭皮力が正常に機能する頭皮環境をつくり、多少時間はかかっても、頭皮乾燥・乾燥フケを繰り返さない頭皮へと導くのが特徴です。※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。

●頭皮力低下の要因「シャンプーのしすぎ」

頭皮には、頭皮バリア(皮脂膜・角質層)が備わっており、特にバリアの要となる角質層が頭皮内部(角質層)の水分を保つことで、乾燥しないよう頭皮を守っています。頭皮バリアは、シャンプー、紫外線、ドライヤー、カラーリング/白髪染め、ゴシゴシ洗髪など様々な原因によって簡単に壊れますが、通常頭皮力(皮脂・汗分泌、ターンオーバー)によって、頭皮自らの力で壊れたバリアを修復するため、一時的に頭皮が乾燥したりフケが出ることはあっても、症状が続くことはありません。ところが、継続してバリアを壊し続けると、やがて頭皮力が疲弊し、常にバリアが壊れた状態となります。すると、頭皮内部(角質層)の水分が蒸散し続けることで頭皮乾燥が。また、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乾燥・フケを抑える」

従来の、頭皮乾燥・乾燥フケ対策では、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。使用後は一時的に頭皮乾燥・フケがおさまる一方、頭皮力は低下したままのため、しばらくすると頭皮が乾燥したり、フケが出てきます。むしろ、配合の保湿剤・合成界面活性剤などの化学薬剤やアルコールが頭皮バリアを壊したり、頭皮力そのものに負担をかけるため、継続使用はかえって頭皮力低下に拍車がかかり、頭皮乾燥の悪化やフケ増加の原因となります。

森海混「バリアケアで頭皮乾燥・乾燥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薄い膜が、壊れた頭皮バリア(皮脂膜・角質層)を修復することで、頭皮力が正常に機能する頭皮環境をつくります。保湿剤や合成界面活性剤、香料、添加物を含めた化学薬剤を使わず、アルコールも不使用のため、頭皮バリアを壊さず、頭皮力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、正常な頭皮力を取り戻すにつれ、頭皮乾燥・乾燥フケを繰り返さなくなるのが特徴です。

頭皮乾燥・乾燥フケ解消のために

- 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
(特にフケが出ると、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など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、頭皮乾燥・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、頭皮力が低下する原因となります。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)