

# 脂性頭皮・脂性フケ対策「油滴を皮脂に変える」

脂性頭皮・脂性フケの要因は、毛穴から皮脂ではなく油滴（ベタベタする皮脂）が分泌されること。森海混は、従来の油滴を取ることで一時的にベタツキを抑えるケアとは違い、油滴を薄めることで皮脂が分泌されるようサポートします。時間はかかってもベタツキ・脂性フケを繰り返さなくなるのが特徴です。※脂性フケは、黄みを帯びたベタベタした大きな角片が特徴です。※脂漏性皮膚炎については裏面へ。

## ●脂性頭皮・脂性フケの要因「油滴の増加」

脂性肌の要因は、皮脂量が多いことよりも、毛穴から分泌される脂が油滴：油のかたまりであることです。皮脂はサラサラしますが、油滴はベタベタします。通常、毛穴からは皮脂が分泌されます。毛包内に定住するアクネ菌が出す脂肪分解酵素リパーゼによって、油滴が分解されることで皮脂が作られます。皮脂は、皮膚表面で汗となじむことで皮脂膜を形成し、皮脂膜はサラサラします。ところが脂性頭皮では、主にシャンプーの継続使用によって、毛包内のアクネ菌が減少しているため（配合の合成界面活性剤やアルコールなどがアクネ菌を殺菌する）、油滴を皮脂に変えることができず、毛穴から油滴がそのまま分泌されるため、頭皮表面にべたつきを感じるようになります。

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、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。

## 従来のケア「シャンプーや抗菌剤で一時的にベタツキ・フケを抑える」

一般的には、頭皮のべたつきを落とすためにシャンプーを用いたり、フケ菌の増殖を抑えるために抗真菌剤を用いるケアが中心でした。使用後は一時的にベタツキやフケがおさまりますが、油滴が多く残る頭皮環境はそのままだため、しばらくするとベタツキやフケが目立つようになります。むしろ、シャンプー＋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、かえって頭皮のベタツキやフケの悪化につながります。

## 森海混「油滴を薄めてベタツキ・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を、殺菌し過ぎずに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、時間はかかってもベタツキを繰り返さない頭皮へ導きます。また、過酸化脂質やフケ菌が減少するため、ターンオーバーが正常に機能し、フケを繰り返さないよう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（1cm<sup>2</sup>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  
（ベタツキやフケ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やアルコールなど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一番ですが、すぐに取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。石鹸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）
- 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）

## ●脂漏性皮膚炎とフケ

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。脂漏性皮膚炎の要因は、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、油滴を薄めることがポイントです。時間はかかりますが、油滴ではなく皮脂が分泌されるにつれベタツキがおさまり、またターンオーバーも正常に機能することで、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、皮膚科医のアドバイスの元、一時的にステロイドを用います。

## ●頭の臭いについて「シャンプーのしすぎが、発生・悪化の大きな原因」

頭臭は、①頭髪臭(タバコの煙や排ガスなどの空中、「頭髪の外側」に浮遊する臭い物質を毛髪が吸収・吸着することで発生)②頭皮臭(過剰な皮脂(ベタベタ皮脂)、加齢臭、マラセチア菌など「頭髪の内側」が原因で発生)に分けられ、多くが②頭皮臭によるものです。シャンプーをしすぎると(1日1回でもしすぎ)ベタベタ皮脂が増加し、このベタベタ皮脂が頭臭の発生・悪化の大きな原因となるため、まずシャンプーの使用量・回数を減らすことが重要となります(日頃の皮脂・汗の8割はお湯だけでも落とせるため、お湯洗髪の入入れを推奨)。その後、森海混を用いた頭皮ケアで、ベタベタ皮脂を薄め、過酸化脂質の産生を抑制し加齢臭を発生しにくくする、また菌増殖を抑制することで、一時的に臭いを抑えるだけでなく、臭いが発生しにくい頭皮環境を保ちます。

なお、①頭髪臭は、髪表面を覆うキューティクルが開く・剥がれることが大きな原因となるため、この場合もシャンプーの使用量・回数を減らし、その後森海混でしっかり頭皮ケアを行い、皮脂分泌をサポートすることがポイントです。自ら分泌する皮脂によって髪が覆われるようになると、キューティクルが閉じ、頭髪臭が発生しにくくなります。キューティクルを開かない・剥がさないためには、トリートメント・オイルなど合成界面活性剤やアルコール、多量の油分を含んだ商品の使用を控える、ブラッシングのしすぎ、カラー/白髪染め、パーマを控えることも大切です。