

頭皮の痒み対策「頭皮力の低下が根本原因」

繰り返す痒みの根本原因は、主にシャンプーの継続使用による頭皮力（皮脂・汗分泌、表皮新陳代謝（ターンオーバー））の低下。そのため、慢性的に頭皮バリア（皮脂膜・角質層）が壊れ、紫外線やシャンプーなどの刺激に対して非常に敏感な頭皮状態になっています。さらに、痒み神経が角質層のすぐ下まで伸びており、痒み神経にこれらの刺激が加わることで、痒みが起こります。海の森化粧品は、一時的に痒みを抑える従来のケアとは違い、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ようサポートします。時間はかかっても痒みを繰り返さない頭皮へ導きます。

●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、このバリアが維持されていれば、痒みが起こることはありません。頭皮バリアに必要な皮脂やセラミドなどの脂質は、シャンプーに配合の洗浄成分（合成界面活性剤）により容易に流出しますが、通常頭皮に備わる頭皮力（皮脂・汗分泌、表皮新陳代謝（ターンオーバー））によって、壊れた頭皮バリアは修復されるため、短期間の使用であれば痒みは起こりません。ところがシャンプーを頻繁に使用しバリアを壊し続けると、やがて頭皮力によるバリア修復が追い付かなくなり、慢性的にバリアが壊れてしまいます。

すると、①乾燥した空気、紫外線、細菌の増殖、シャンプー・トリートメント、ドライヤーなど、ちょっとした刺激に対して非常に敏感な頭皮状態になる②通常表皮と真皮の接合部に存在する痒みを感じる神経（知覚神経C線維）が角質層のすぐ下まで伸びてくる（痒みを感じやすくなる）。結果、様々な刺激が痒み神経に加わることで痒みが起こります。また、頭皮への刺激が加わり続けたり、かくことでよりバリアが壊れると、肥満細胞から痒み物質ヒスタミンが分泌され、ヒスタミンが痒み神経を刺激することでさらに痒みが増すようになります。

※「シャンプー選び」よりも「シャンプーの使用量・使用回数を減らす」ことが重要

シャンプーが合っていないと思い、シャンプー選びに力を入れる方が多いですが、痒みは、シャンプーが合っていないのではなく、シャンプーの使用そのものが要因となります。どのシャンプーも、洗浄力の強弱や保湿剤・抗炎症剤配合の有無に関係なく、成分のほとんどは合成界面活性剤のため、痒み解消にはシャンプー選びよりも、まず使用量・回数を減らすことが必要不可欠です。本来、皮脂・汗の8割はお湯のみでも落とせると言われているため、お湯洗髪を取り入れることも大切です。

※頭皮力の低下「シャンプー以外の原因」

ゴシゴシ洗う/トリートメント・コンディショナー・リンスなど、ヘアケア商品の使用/パーマ・カラーリング/ドライヤー/紫外線/冷暖房/プール

●従来の痒みケア「シャンプーや薬で一時的に痒みを抑える」

従来の痒み対策では、抗炎症剤や抗ヒスタミン剤、保湿剤配合のシャンプーや頭皮ローション、皮膚科処方ステロイドなどを用いて炎症や痒み、乾燥を抑えるケアが主流でした。何れも使用後は速やかに痒みがおさまる一方、頭皮力は低下したままのため、症状がおさまるのはあくまで一時的。むしろ、配合の合成界面活性剤やアルコール、様々な化学薬剤が頭皮バリアを壊したり、頭皮力そのものを妨げるため、継続使用はかえって痒みの悪化につながります。特に多くの方が使用するシャンプーやトリートメント類は、ほとんどの成分が合成界面活性剤であること、またほとんどの方が毎日使用するため、痒みの悪化の大きな原因となっています。

●森海混「頭皮力が機能する環境を整え、痒みを繰り返さない頭皮へ」

森海混は、バリア修復に必要なリノール酸（タイプ1のセラミド：天然ビタミンE含む）を補給し、壊れた頭皮バリアを修復することで、まず刺激から頭皮を守ります。合成界面活性剤やアルコール不使用、全て自然な原料のため、バリアを壊したり、頭皮力を妨げないことがポイントです。徐々に自分の力で壊れたバリアを修復・維持できるようになるため、時間はかかっても、刺激に強く痒みを繰り返さない頭皮になっていくのが特長です。