

## ハリ・コシ・ボリューム対策「頭皮・毛髪バリアを維持する」

ハリ・コシ・ボリューム不足=髪の毛が細くなる大きな原因は、①加齢②ストレス・冷えなどの生活習慣。これに追い打ちをかけるのが③シャンプーのし過ぎです。ヘアケアのポイントは、まずシャンプーの使用量・回数を少なくすること。その後、シャンプーによって壊れた頭皮・毛髪バリアを修復するバリアケアがポイントです。

### ●細毛増加の大きな原因「シャンプーのし過ぎ」

髪の毛は、毛根にある毛母細胞が、毛細血管から送られてくる栄養・酸素・水分を受け取ることで、細胞分裂・増殖を行い、産毛→細毛→太毛へと成長し脱毛します。この一連の流れをヘアサイクルといい、約3-6年で1周するといわれています。健康な髪の毛では、毛母細胞の働きが正常で順調に成長していきますが、毛母細胞の働きが低下すると、成長期間が短くなり、太くなる前に髪の毛が抜け落ちてしまうため、細毛が目立つようになります。毛母細胞の働きが低下する要因は①加齢②ストレス、冷え、睡眠不足、偏った食事、タバコなどの生活習慣の影響です。血行障害を招くことで、毛母細胞の働きが低下します。加齢による細毛の増加を止めることはできませんが、生活習慣で当てはまるものがあれば、1つでも取り除くことで、軽減や悪化を遅らせることは可能です。その上で、シャンプーのしすぎ(1日1回でもしすぎ)も細毛増加の大きな原因となります。

頭皮には、空気の乾燥や紫外線、菌増殖、シャンプーなど、様々な刺激から毛母細胞の働きを守る頭皮バリア(皮脂膜・角質層)が備わっていますが、シャンプーに配合の合成界面活性剤やアルコールが、頭皮バリアに必要な皮脂やセラミドなどの油分を流出させます(バリアを壊す)。そのため、継続使用すると慢性的にバリアが壊れ、外部刺激の影響を受け続けることで、毛母細胞の働きが低下していきます。さらに、合成界面活性剤やアルコールは、髪の毛を保護する皮脂やキューティクルを取り除く(剥がす)ため、継続使用は毛髪内部の水分やタンパク質の流出につながり、ますます細くなっていきます。

シャンプーの目的はあくまで汚れを落とすこと。成分の大半は合成界面活性剤が占めているため、何をを使うかというシャンプー選びよりも、使用量や回数をどれだけ減らすかがポイントになります。そして、シャンプーする方ほど、頭皮・毛髪バリアが壊れているため、シャンプー後の頭皮・毛髪バリアを修復するバリアケアが重要です。特に、頭皮バリアが維持されると、毛母細胞の働きを妨げない頭皮環境となり、細毛の増加を防いだり、増加スピードを遅らせます。なお、皮脂・汗汚れの8割は水溶性のためお湯のみでも落とせるといわれています。細毛を軽減したり増やさない(頭皮・毛髪バリアを壊さない)ためには、お湯洗髪の取り入れも重要です。

### ●従来のケア「一時的にハリ・コシ・ボリュームを与える」

アミノ酸(グルタミン酸・アルギニンなど)や加水分解ケラチン(タンパク質)、合成界面活性剤、高分子ポリマーなど、様々なハリ・コシ・ボリュームを付与する成分が配合のシャンプーや育毛剤を用いる方法が主流です。何れも使用後はハリ・コシがでますが、その効果はあくまで一時的。むしろ、配合の合成界面活性剤やアルコールによって頭皮・毛髪バリアが壊れるため、継続使用はかえって毛母細胞の働き低下や髪の毛の皮脂・キューティクルの剥がれにつながるため細毛増加の原因に。特に、細い髪の毛は成長途中のため、ちょっとした摩擦や引っ張りに弱く、優しく洗髪していても簡単に抜け落ちやすくなります。

### ●海の森化粧品「頭皮・毛髪バリアを修復する」

含有するリノール酸(タイプ1セラミド)が壊れた頭皮バリアを修復し、水と油が馴染んだ薄い膜が皮脂(膜)の代わりとなり、主に髪の毛を保護します(毛髪バリアを修復)。合成界面活性剤やアルコールを使わずにケアできることがポイントで、継続によって特に頭皮バリアを維持していくことで、毛母細胞の働きを妨げない頭皮環境をサポートします。加齢による細毛の増加を止めることはできませんが、シャンプーの使用によって増加している細毛には、対応可能と考えます。