

COCO.R 通信 vol.27

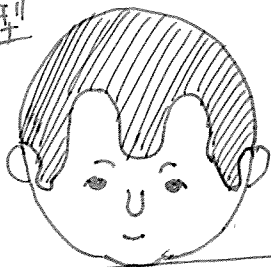
男性のヘアケア系編

男性の中で特に多い悩みは？

- ① 薄毛 ⇒ 遺伝に加え、男性ホルモンのバランスが崩れてしまったり、ストレスや生活習慣によるものが原因。
- ② 頭皮のニオイ ⇒ 体質もあるが、シャンプー選びを間違えていたり、ドライヤーで乾かさないなど生活習慣が問題。
- ③ フケ・アブラ ⇒ 頭皮のニオイ同様、シャンプー選びを間違えていたり、生活習慣によるものが多い。

① 薄毛の2つのタイプとその原因

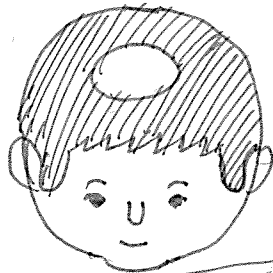
M型



男性ホルモンが影響

食生活を見直すことが大切。牛土虫属やレバーに多く含まれる亜鉛や大豆食品に多いイソフラボンが有効！育毛成分配合のヘアケア剤を使用し、マッサージをしよう。

O型



ストレスが影響

睡眠不足などの生活習慣を見直し、育毛成分配合の育毛剤を使うこと。また、ヘッドマッサージで頭皮のコリを取ったり、リンパの流れをよくすることが有効です！

②③ ニオイ・アブラの原因と正しいシャンプー法

タイプA 朝のみシャンプー



前日の日に出たアブラが酸化し、ニオイがなかなか取れない。頭皮の汚れが毛穴につき、雑菌が繁殖することで、顔が荒れてしまうこともある。

⇒ 朝ではなく夜に洗うようにし、ドライヤーで乾かす。

タイプB 朝・晩シャンプー



洗いすぎが原因。頭皮を清潔にするのはいいことですが、洗浄力が高いシャンプーを毎回使用していると皮脂が取りすぎてしまい、その分アブラが出てしまいます。

⇒ シャンプーが肌に合っているのか見直す

タイプC 夜のみシャンプー



夜にシャンプーしているのに荒れている方は、Bタイプと同様に肌に合わないシャンプーを使用することで、頭皮が乾燥し、皮脂が余計に出てほう、もしくは髪が濡れたままで寝てしまうのが原因。

⇒ シャンプーが肌に合っているのか見直し、髪をドライヤーで乾かす。

頭皮の状態をチェック、ベストなアイテムをご提案いたします！お気軽にご相談下さいね！

<http://coco-r.net/> ブログも配信しております