

わたしを、アップデートする。

ウートピとは？



恋愛・結婚 | 旅・グルメ | 美容・コスメ | 妊娠・出産 | 健康 | ワークスタイル | ライフスタイル | ファッション | ソーシャル | SDGs | アイテム | スマートライフ

ホーム > 美容・コスメ > ヘアケア > 私は軟毛、硬毛どっち？髪質チェックとセルフケア【美髪プロが教える】

SHARE



■ ヘアケア

私は軟毛、硬毛どっち？髪質チェックとセルフケア【美髪プロが教える】



ユンプル

三谷遙

2023/02/08

「硬毛でいつもごわごわしている。扱いにくいし伸ばせない」「軟毛なのですぐにべしゃっとしてスタイリングが決まらない」「軟毛か硬毛か分からない」など、髪質とそれまつわる悩みの声が続々と届いています。「Hair salon aruca」（福岡県北九州市）のオーナーで美髪を追求する三谷遙さんに、軟毛と硬毛の見分け方、メリット・デメリット、それぞれのケア法について聞きました。

細く柔らかい軟毛、太く硬い硬毛

——「軟毛、硬毛別のヘアケア製品を目にすることがありますが、自分はどちらかわかりません」という読者の声があります。まず、それぞれの特徴を教えてください。

三谷さん：軟毛は1本ずつが細く柔らかい、硬毛は太く硬いのが特徴です。

軟毛と硬毛の違いは、毛髪の表面を覆って内部の栄養分や水分の流出を防ぎ、ツヤを出す「キューティクル」の厚さによると言われます。軟毛の場合はキューティクルが薄く、硬毛は厚いというわけです。

軟毛？硬毛？簡単セルフチェック

——軟毛と硬毛を自分で見分けるにあたり、チェックのポイントはあります。

編集部オススメ



2022年は3年ぶりの行動制限のない年末。久しぶりに親や家族に会ったときにふと「親の介護」が頭をよぎる人もいるのでは？たとえ介護が終わっても、私たちの日常は続くからー。介護について考えることは親と自分との関係性や距離感についても考えること。人生100年時代と言われる今だからこそ、介護について考えてみませんか？これまでウートピで掲載した介護に関する記事も特集します。



「困っている状況に感情移入してしまった」長澤まさみが脚本を読んで考えたこと



前田哲監督「松山ケンイチの演技の強さに対抗できるのは、長澤まさみだけだと思った」



鉄則は「親のお金で回す」…やっぱり不安な介護にかかるお金のこと【親不孝介護】



大人世代の美と健康をサポートしてくれるアイテムを紹介します。



いつもの洗髪に髪専用の原液美容液をプラスして、疲れ髪をケアしてみた【ワタシにイイもの】



40歳を前に「HITOKAN」の洗顔料を試して「落とす」と「守る」の大切さ知った【ワタシにイイもの】



機能「使ヤーイイ



三谷さん：日本人の平均的な髪の太さは0.08ミリメートルといわれます。これを下回ってれば軟毛、上回ってれば硬毛といえるのですが、自分で測ることはできませんね。そのため、目安として次のような方法を紹介しています。ただしどれも可能性の範囲なので、分からないときは美容院で相談しましょう。

・ヘアアイロンやカーラーで髪を巻いたときに、カールが付きやすい場合は軟毛、カールが付きにくくてストレートに戻りやすい場合は硬毛。

・毛髪を抜かずに、1本をおや指とひとさし指でつまみます。毛先をおや指で押さえながらひとさし指にくると三重ぐらいに巻き付けます。次に、おや指をぱっと離しましょう。すぐにひとさし指から巻き付きがはずれる場合は硬毛、巻き付いたままの場合は軟毛。抜けた毛髪でも確認できます。

・10センチ程度のできるだけまっすぐな毛髪を1本抜き、両端を指でそっと持って水平に保ちます。次にどちらか一方の指を離れたときに、そのまま水平を保っていたら硬毛、下がれば軟毛。



軟毛のメリット・デメリットとセルフケア法

——軟毛にはどのようなメリットがありますか。

三谷さん：軟毛のメリットは、毛髪が細く軟らかい質感なので、サラサラとした繊細な雰囲気のスタイルが作りやすいことでしょう。

——一方で、軟毛と自覚する読者は、「ボリュームがでない。美容院でふんわりとブローしてもらっても、すぐにもに戻ってがっかり」「40歳ごろから、抜け毛と切れ毛が激しくなってきました。これからどうなるのか不安」と話します。軟毛にはどのようなデメリットがありますか。

三谷さん：くり返しますが、軟毛はキューティクルが薄いため髪の内部を保護する力が弱く、外部からのダメージを受けやすいため、枝毛や切れ毛になりやすい、髪同士がからまりやすい面があります。

また、お悩みの声にあるように、ボリュームを出しにくく、べしゃんとなりやすいため毛量が少ない印象を与えます。カーラーやヘアアイロンでカールをすると、巻きやすくとれやすいでしょう。

——では、軟毛の人はどうケアをすればよいですか。

三谷さん：頭皮の血流を促す頭皮マッサージを行きましょう。髪のツヤ、ハリ、コシ、切れ毛、抜け毛を改善します。

記事ランキング

NOW	WEEK	MONTH
-----	------	-------

-  [1](#) またやっちゃった…！ “会話泥棒”する人の心理は？【DJあおい】
-  [2](#) 女性か男性、どっちが生きづらい？調査では「男の苦しさは理解が少ない」との声も
-  [3](#) わたし史上いちばん楽しかったデート！オトナ女子に聞いてみた
-  [4](#) 同性に恋をしたと思う瞬間って？「性別じゃなく人間性を好きになる」
-  [5](#) セックス+覚せい剤で脳が壊れる！犯罪ジャーナリストが警告する、女性こそハマりやすい「クスリ」の恐怖
-  [6](#) ネガティブでも生き延びたいなら無理やり笑え 女性AV監督が語る「いい女」の条件
-  [7](#) 街の瘴気で婚期を逃す…恵比寿在住10年目の高年収サラリーマン「元カノの結婚で、やっと我に戻った」
-  [8](#) 乳液を使わないほうがいい人って？皮膚科医が教える「30歳からの乳液選び」
-  [9](#) 他人から与えられる優越感甘い罠…「仕事も愛も手にしたい女」の悲鳴
-  [10](#) 「コレステロール値が高い」と言われたけど…検査結果の見方は？【糖尿病専門医に聞く】



シャンプー、トリートメント、アウトバス用のトリートメントには、「ハリ・コシ」とうたうタイプを選びましょう。ボリュームがない人、髪が細い人に向くノンシリコンシャンプーやハリ、コシ、ツヤを出すヘマチンという成分が配合されたヘアケア製品も試してみるとよいでしょう。

また、ヘアオイルを使うとベタついてべしゃんとなりやすいので、アウトバスではミストタイプのトリートメントを使用しましょう。

また、軟毛の場合は生活習慣や年齢とともに毛髪が細くなりやすく、切れ毛や抜け毛も増えます。気になるときは育毛剤を試すとよいでしょう。

ふんわりとセットしたい場合は、ヘアスプレーを使ってみてください。ヘアカットの方法にも影響を受けるので、美容師に、「べしゃんとなることで悩んでいる。ボリュームを出したいので毛量を減らしすぎない、あまりすかないように」などと率直に伝えましょう。また、枝毛になりやすいため、毛先のカットをこまめに行いましょう。

硬毛のメリット・デメリットとセルフケア法

——次に、硬毛にはどのようなメリットがありますか。

三谷さん：硬毛は軟毛に比べてキューティクルが厚いためにツヤがあり、傷みにくいという特徴があります。

——一方で、硬毛では、「パーマがあたりにくく、カーラーやアイロンでも巻きにくい」「見た目がごわごわして、きれい感が出ない」「量が多くてシャンプーもドライヤーも面倒」と悩む声が多くあります。

三谷さん：硬毛はキューティクルが厚いので、カラー剤やパーマ液が浸透しづらく染まりにくい、パーマがかかりにくいという面があります。ボリュームが出すぎる、ごわつく、カールをしても型がつきにくいことも挙げられます。傷んだ状態で放置すると、髪が広がり、ごわつきやバサつきが目立ちやすくなります。

——硬毛のケアはどうすればよいですか。

三谷さん：シャンプー、トリートメント、アウトバス用のヘアオイルには、「硬い毛・剛毛に・ごわつく髪に」などうたう製品を選びましょう。ごわつき、髪の広がりを抑えるために、トリートメントはしっとりタイプを、また、水分が髪の表面に残りやすいので、アフターバスはタオルドライをしてから髪を軟らかくするタイプのヘアオイルを使ってドライヤーで乾かします。

ボリュームを抑えたい場合は、美容室で毛量を減らすカットを相談し、また、縮毛矯正やストレートパーマという方法もあります。

聞き手によるまとめ

軟毛、硬毛のセルフチェックは簡単ですぐにできました。それぞれのメリット、デメリットがあってケアの方法も異なるので、自分の髪質を理解したうえで、適したケアを実践していきたいものです。

(構成・取材・文 藤原 椋／ユンプル)

この記事を読んだ人におすすめ



- > [冬のダメージヘアがっらい…「抜け毛・切れ毛・静電気」をケアしてキレイをキープ【美髪プロが教える】](#)
- > [頭皮が脂っぽく枕がおう…3分以上の「予洗いとすすぎ」でケア](#)
- > [40歳を過ぎたら髪の毛のハリ・コシがなくなった…猫毛の悩みケアはどうする？](#)
- > [ツヤ髪カアップ！ヘアオイルを使いこなす5つのコツ](#)
- > [<人気>ヘアアイロンを使うときに「してはいけない」7つのこと](#)



三谷遙 (みに・はるか)

「Hair salon aruca」のオーナー。「美髪トレーナー」として、「美しい髪を自分で養ってキープする、個性に応じたヘアケア技術を伝授」をモットーに活躍中。メディアで美髪のためのケア法などについて記事監修など多数。Hair salon aruca 福岡県北九州市門司区別院1-4

この記事にコメントする [利用規約](#)

記事の内容についてコメントをお願い致します。

※誹謗中傷や名誉毀損、他人に不快感を与える投稿をしないように十分に注意してください

0/500 名前 (任意)

コメントを送信

この記事気に入ったらいいね！しよう

フォローする 1.7万



関連する記事



ヘアアイロンを使うときに「してはいけない」7つのこと【美髪プロが教える】



ヘアケアの基本はブラッシング！髪タイプ別・ブラシの選び方【くせ毛×ポリュミー】



身近な食材で高プロテイン習慣を作ろう。【ビューティーカルボナーラ】



“健康毛”だからこそその盲点も…ヘアケアのポイント【直毛×ポリュミー】



をフォロー



ページトップへ

カテゴリー

ソーシャル | ワークスタイル | ライフスタイル | 恋愛・結婚 | 妊娠・出産 | 健康 | 美容・コスメ | ファッション | アイテム | 旅・グルメ | スマートライフ | SDGs

月別アーカイブ

2023		10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月		
2022		12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月
2021		12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月
2020		12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月

