

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 > 水分を長くためない！ヘアカラーを美しく長持ちするコツは【美髪プロに聞く】

SHARE



■ ヘアケア

# 水分を長くためない！ヘアカラーを美しく長持ちするコツは【美髪プロに聞く】



ヘアカラー | ユニブル | 三谷遥

2023/05/01

「ヘアカラーをしたけれど、1カ月もしないうちに色があせる」「理想の色合いが保てるのは施術後の1週間ほどのみ」など、読者からお悩みの声が届いています。そこで、「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遥さんに、ヘアカラーを長持ちさせる方法について聞きました。

## 毛髪に水分を長くためない

——ヘアカラーが色落ちする原因は何でしょうか。

**三谷さん：**ヘアカラー後の色は、3～5週間ほどで徐々に落ちてきます。頻繁にカラーやパーマをしている、ブリーチをしていたなどの過去の施術やダメージの具合、髪の洗いかた、乾かしかた、ケアの状態、紫外線などが原因です。また、アッシュなどの薄い色ほど色落ちが早いです。

——では、ヘアカラーの色落ちを防ぐには、それらの原因に注意すればいいということですね。まず、いちばんのポイントは何でしょうか。

**三谷さん：**水分を髪に長くためておかないことです。

健康な毛髪は弱酸性ですが、アルカリ性に傾くとキューティクルが開いた状態になります。カラー剤はアルカリ性で、キューティクルを開いて毛髪内部の色の成分であるメラニン色素を抜き、色を注入する仕組みで毛髪を染めています。

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「使ヤイイ



水分が髪に付着すると毛髪はアルカリ性に傾いて、キューティクルが開きます。すると色素を保持する力が弱くなり、色素は流出していきます。

そのため、とくにヘアカラー直後の数日は極力、キューティクルが開くことを避けるために、水分が毛髪にたまる時間を短くすることがポイントといえます。

——「ヘアカラーをした日は髪を洗わないように」と美容院で指導されますね。カラーの施術後、どのぐらい洗髪をしないほうがいいのですか。

**三谷さん**：ヘアカラー後は24～48時間、洗髪を避けるとカラーが定着しやすくなります。可能なら、カラーをした当日と翌日も、髪を洗わないようにしましょう。

また、洗髪後は早くキューティクルを閉じるために、時間を置かずにドライヤーで髪を乾かして、最後に冷風で仕上げましょう。冷風はキューティクルを引き締めるといわれています。

——髪に水分をためないほうがいい場合、洗髪時のトリートメントやヘアパックはどうすればいいですか。また、アウトバスでの洗い流さないトリートメント、ヘアオイル、育毛剤はどうでしょうか。

**三谷さん**：カラー後1週間は、洗髪時のトリートメントやヘアパックも長時間放置せず、5～10分を目安としましょう。

一方、アウトバスでの洗い流さないトリートメント、ヘアオイル、育毛剤は、日ごろからそう長く時間を置かないものなので、通常どおりの使用で大丈夫です。



## 熱、紫外線…刺激を避ける

——髪の洗いかた、乾かし方、ケアの方法なども影響するとのことですが、具体的にどうすればいいのでしょうか。

**三谷さん**：カラーの前後に、次のことに注意してみてください。一般のカラー、白髪カラーとも同じです。

### ・カラー前のヘアケア

日ごろの髪の状態が良いと、カラーも美しく保ちやすくなります。そこで、ヘアカラーによる毛髪のダメージを抑えるためには日ごろから、少なくとも施術する数日前から洗髪後はトリートメントやヘアパック、アウトバスでの洗い流さないトリートメントやヘアオイルでケアし、栄養を与えておきましょう。

### ・暖色系のカラーを選ぶ

日本人の毛髪の質として、もともと赤みを持っているため、赤や茶など、暖色系のカラーは色素の関係で色持ちが良い傾向にあります。

## 記事ランキング

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

- 

またやっちゃった…！ “会話泥棒”する人の心理は？【DJあおい】
- 

女性が男性、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
- 

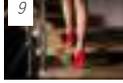
わたし史上いちばん楽しかったデート！オトナ女子に聞いてみた
- 

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」
- 

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
- 

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
- 

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」
- 

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」
- 

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
- 

「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】



**・シャンプーはアミノ酸系を選ぶ**

アミノ酸系は、低刺激でカラーが長持ちしやすいという特性があります。

**・カラーケア用品を使用する**

カラーを長持ちさせるカラーシャンプー、カラートリートメントが市販されています。美容院で染めたカラーに近い色味があれば、カラー後1カ月ぐらいして色が落ちてきたタイミングで、週に1・2回、使ってみるとよいでしょう。

ただし、色味が合わなければ違和感が生じる場合もあるので、ヘアドライ後に色の様子を鏡でよく確認して、使用の継続を決めましょう。

**・シャンプーの洗い残しがないようにする**

シャンプー時は入念にすすぎましょう。成分が毛髪に残ると、毛髪の損傷、乾燥、パサつきの原因となって、色落ちしやすくなります。ただし、毛髪をゴシゴシ洗うのはNGです。頭皮を洗うことを意識すると、髪も洗い残しが少なくなります。

**・熱を避ける**

ドライヤーやヘアアイロンなどの熱によって、ヘアカラーの色落ちが早くなる、色が明るくなる場合があります。洗髪後は入念にタオルドライをしてからドライヤーを使い、熱があたる時間を短くしましょう。

ヘアアイロンは、温度設定は140～150度程度、あてる時間は5～10秒以内にするなど、熱でダメージを与えすぎないようにしましょう。

**・紫外線を避ける**

紫外線を受けるとキューティクルがはがれやすくなる、また、メラニン色素の生成を抑えるため、ヘアカラーの色落ちが早くなります。紫外線は1年中降りそそぐので、季節に関わらずに毛髪用の紫外線カットスプレー、紫外線カット99%以上の帽子と日傘を活用して紫外線を避けましょう。

**・定期的なトリートメント**

美容院で定期的なトリートメントやヘアパックを実践しましょう。ダメージをケアすると色落ちを防ぐことができ、美髪をキープしやすいでしょう。

---

## 聞き手によるまとめ

---

全部実践してみると、ヘアカラー直後のきれいな色味がいつもより2週間は長くキープできたように思います。決め手は、洗髪後は時間を置かずドライヤーで髪を乾かすこと。簡単そうですが、意識しないとなかなか実行できません。次に、ヘアカラーの1週間前からケアを充実してみました。どの方法もすぐに取り組めることばかりです。試してみてください。

(構成・取材・文 藤原 暲/[ユンプル](#))

### この記事を読んだ人におすすめ

- [ぴょんぴょん飛び出す「アホ毛」が目立つ！セルフケア4つ【美髪プロに聞く】](#)
- [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？](#)
- [ツヤ髪力アップ！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



三谷遥 (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

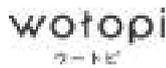
0/500

名前 (任意)

コメントを送信

この記事が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



洗い残しやすすぎ残しに注意！正しいシャンプーのやり方は？【直毛×ポリュミー】



髪がまとまらない、べしゃんこに…梅雨のケアで「してはいけないこと」4つ【美髪プロが教える】



週1回はスペシャルケアを…頭皮マッサージ&クレンジングのポイント？



「白髪ぼかし」で若々しくおしゃれに…方法とメリット・デメリット【美髪プロに聞く】



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
2019	12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月
2018	12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月
2017	12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月
2016	12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月
2015	12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月

