

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 > 秋の美髪への近道...暑くてもこれだけは実践したいヘアケア4つ【美髪プロに聞く】

SHARE



■ ヘアケア

# 秋の美髪への近道...暑くてもこれだけは実践したいヘアケア4つ【美髪プロに聞く】



ヘアケア

三谷遥

2023/08/23

PR



酷暑の日々、暑くて髪に気を配ってられない、鏡をふと見たらぼさぼさだ...という読者のため息が寄せられています。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、夏にこれだけはしておきたいヘアケア法について具体的に教えてもらいました。

## 残暑時のヘアケアは秋の美髪につながる

——暑くて頭も顔も汗だらけで、髪も肌もケアができずに放っています。ツヤが消えてバサバサのままだと、秋には見苦しい髪になりそうです。

**三谷さん：**夏は暑さで疲れて、ヘアケアを怠りがちですね。無理ありませんが、残暑時のケアは秋の美髪につながります。お盆を過ぎたころからはヘアケアの意識を高めて、少しでも実践していくとよいでしょう。

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



——手軽になんとかする方法はありますか。

**三谷さん**：まずは、雑になっていた洗髪やブラッシングを少し丁寧にすることです。そして、夏ならではの具体策をプラスしましょう。苦にならないだろう範囲でできる方法を次に紹介します。

### (1) 紫外線避ける

夏の筆頭のヘアケア法です。紫外線の毛髪や頭皮への害については随分と知られてきましたが、回避を実践しているかどうかポイントです。

紫外線は毛髪だけではなく、頭皮に『光老化』というダメージを与えます。毛髪では、髪表面を覆ってツヤのもととなるキューティクルがはがれ、1本ずつが衰えます。夏に髪がバサバサ、ゴワゴワしてツヤがなくなる原因に挙げられるのも紫外線です。

頭皮では、皮膚（ふ）の細胞へのダメージで、抜け毛、シワ、タルミをまねき、また、毛髪を生み出す毛母細胞への影響で白髪、薄毛の原因になります。

#### ヘアケア法

- ・毛髪用の紫外線カット剤（UVケア剤）を使いましょう。外出前にはスプレータイプが、アウトバスでは洗い流さないトリートメントにUVカット機能を付加したタイプを使うと便利でしょう。
- ・外出時のヘアスタイルは、毛髪が紫外線を浴びる範囲が少なくなるように、束ねる、アップにする、お団子にするなどの工夫をしましょう。
- ・外出時、UVカット99.9%以上の帽子、日傘を活用しましょう。

### (2) 夏でも髪はドライヤーで乾かす

洗髪後、扇風機で髪を乾かす人は多いようです。涼しくて手軽だからでしょう。しかし、それでは髪も頭皮も湿気を帯びる時間が長くなり、雑菌が繁殖すると、臭い、かゆみ、フケの原因になりかねません。

#### ヘアケア法

- ・洗髪後は必ず、タオルドライをしてから、ドライヤーの温風で乾かしましょう。タオルドライをすることで、ドライヤーの時間を短縮することができます。
- ・7割ほど乾いたなと思ったら、冷風に切り替えてヘアブラシでブローしながら乾かすと、ツヤが出やすくなります。また冷風で熱を緩和することもできます。



### (3) プールや海で濡れた髪はすぐに洗う

## 記事ランキング

NOW	WEEK	MONTH
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

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

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】



プールの水には消毒用の塩素が、また、海の水には塩分や雑菌が含まれています。それらが毛髪に付着すると、弱酸性から弱アルカリ性に傾いて、キシキシやバサバサした感触になります。頭皮は顔や体の皮膚同様に、放置すると荒れていきます。

とくに毛髪や頭皮が水に濡れたまま紫外線にあたるのは毛髪にとって最悪です。先ほど話した光老化が進み、ダメージを受けるいっぽうです。

#### ヘアケア法

・プールや海でのヘアスタイルについても、(1)と同じように、毛髪ができるだけ水に触れない、紫外線にあたらないように、頭の高い位置でお団子ヘアにする、まとめるなどしましょう。

・そのうえで紫外線カット用のヘアスプレーを使います。

・さらに、可能な限り、紫外線カット99.9%以上の帽子をかぶりましょう。

・できるだけ毛髪が水に濡れないようにします。濡れたらすぐにタオルでふいてください。

・プールや海からあがったら、できるだけ速やかに髪を洗いましょう。弱酸性のシャンプーを使い、弱アルカリ性に傾いた毛髪を中和させます。トリートメントや、洗い流さないトリートメント、ヘアオイルなども使用します。保湿とキューティクル保護を意識しましょう。

・スポーツなどで多量に汗をかいた場合も同じようにしてください。



#### (4) 雑にならないで、手早く洗髪するコツ

夏は暑くて洗髪が雑になりがちではないでしょうか。そんなときとくに意識したいのが、次の2つのコツです。

#### ヘアケア法

・「洗髪前に目の粗いブラシやコームで髪をそっと、1分ほどブラッシングすること」と「シャンプー前に、37～38度の湯で洗い流す『予(よ)洗い』を2分以上すること」です。

これだけで、毛髪と頭皮の汚れの多くを低刺激で落とすことができ、さらにその後のシャンプーの泡立ちもよくなります。

ただし、お湯の温度は37～38度が適温です。それ以上の熱い温度で流すと毛髪も頭皮も傷めやすく、逆効果なので注意してください。

・シャンプー後は、すすぎを3分以上、入念に行います。洗い残しが多いのは、生え際、つむじ、後頭部、耳のうしろのくぼみです。そのため、シャワーを顔の前方からあてるだけではなく、後頭部や側頭部もよくすすいでください。頭を前



に下げて、後頭部の下から毛髪の流れに逆らってシャワーをあてると、洗い残すことはないでしょう。

——暑い時期はつい雑になるヘアケアについて、紫外線と水濡れを避けて、洗髪前のブラッシング、予洗い、すすぎを入念にし、扇風機ではなくドライヤーで乾かすこと、また、トリートメントやヘアオイルを使うことといった、手早くできるちょっとした工夫を、ということです。秋の美髪への近道として、これらぐらいは実践したいものです。

(取材・文 藤井 空 / 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 (みたに・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

