

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 > 美白髪染めに挑戦②...生え際のリタッチを自分できれいにするコツ【美髪プロに聞く】

SHARE



ヘアケア

白髪染めの悩みを美髪プロが解決/第2回

美白髪染めに挑戦②...生え際のリタッチを自分できれいにするコツ【美髪プロに聞く】



グレイヘア

三谷遥

白髪

2023/09/21



白髪のリタッチを美しく仕上げたいのに、うまく染まらない、色ムラや明るさで失敗...そんな悩みを少しでも改善したく、「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連載でお話を聞いています。前回（第1回）は白髪染めの色選びのコツを教えてもらいました。今回は、根元に伸びてきた白髪のリタッチを自分でうまくこなす方法について尋ねます。

白髪の生え際リタッチの色選びは

—少し白髪が伸びて生え際だけリタッチしたい場合、どれぐらいの長さのときにすればきれいに仕上がりますか。

三谷さん：「白髪のリタッチカラー」とは、新しく生えてきた白髪の部分のみをカラーリングすることを言います。きれいに仕上がるかどうかは白髪の長さでは想定でき

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...。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」
キレイなおの人はもう知っている。

ませんが、まず、リタッチが可能なケースは一般に、根元が1〜3センチ伸びてきたタイミングです。

それ以上伸びてからリタッチをした場合、白髪以外の髪の色が時間経過であせている可能性が高いので、色やトーン（明るさ）、ツヤにムラが出て全体としてきれいに仕上がりにくくなります。

例えば、4〜5センチほど伸びているということは、以前の全体染め時から3〜5ヵ月ほど経っているということです。そのため、それだけの時間経過による白髪以外の髪の色やトーン、ツヤの変化は避けられません。

——3センチ以内であれば、全体としてきれいに仕上がりがやすいということですか。

三谷さん： そうです。ただし、3センチ以内というのもあくまで、自分でリタッチする場合のタイミングの目安です。

何センチであっても、「自分でリタッチをしたら、根元と毛先の色が違った」と悩む方は多いです。3センチ以内のときに、前回に染めた色・トーンと同じものを選んで、髪質やダメージの具合、選んだ染料、染めかたなどで、色のムラや全体としての違和感が出る場合があることは覚えておきましょう。

また、第1回で、白髪は黒髪に比べて明るく染まると話しました。そのため、以前に染めた色・トーンと同じものを選んで、リタッチをした白髪部分だけが妙に明るく仕上がってしまうことがあります。

つまりは、3センチ以内であればその色ムラがまだ目立ちにくいだろうこと、また、全体染めによる髪のダメージを考え合わせると、根元が3センチ以内の間にリタッチをするのが得策だという選択になります。

生え際リタッチの際の色選びのコツ

——「白髪は明るく染まる」のであれば、リタッチの際の色選びはどうすればいいですか。

三谷さん： リタッチをしたい白髪の長さが1〜2センチであれば、前回に選んだ色・トーンと同じでよいでしょう。2センチ以上であれば、褪色したほかの髪の色をよく見てそれに合わせる、また、前回に選んだトーンより「1トーン明るめ」を選ぶといい場合が多いです。

——前回と同じ色・トーンで染めればいいのかというわけではないのですね。前回に自分で全体染めをしたからか、髪がバサバサして傷んでいるという悩みもあります。

三谷さん： 髪のダメージが目立つならば、リタッチには「1日だけ持続する白髪隠しコンシラー」を使って、先にカットやヘアケアをしたほうがいいでしょう。

リタッチをしようと思う機会に、白髪以外の部分の髪の色や、髪の状態を鏡でよく確認してみてください。

生え際リタッチを美しく仕上げるコツは

——自分で生え際をリタッチする際に、美しく染めるコツはありますか。

三谷さん： 生え際に関わらず、白髪が染まりにくい理由には、「カラー剤を塗る量が不足していた」「放置時間が短かった」「カラー剤がそこだけ塗れていなかった」「スタイリング剤の上から塗っていた」「傷んでいた」などです。

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】



そのため、きれいに染めるためには、これらに注意するとよいわけです。**生え際の白髪部分に、カラー剤を少し多めと感じる程度の量を、白髪部分プラス1〜2センチほど先まで塗ります。**白髪が根元から1センチであれば、カラー剤は根元から白髪部分を含めて2〜3センチまで塗るということです。

そしてカラー剤に同封の説明書のとおり時間を置いたあと、白髪以外の髪となじませるように、セミロングやロングなら髪の本真ん中あたりまで、ショートなら毛先まで、製品に備え付けのブラシや、目が粗いコームでそっとといて、さらに5〜7分ほど時間を置いてください。

あまり長く置くと髪が傷みます。ラップを巻いて放置時間を9割ぐらいに短縮してもよいでしょう。



——泡タイプ・クリームタイプなどから、どのタイプを選べばいいのかも迷います。

三谷さん：好みによると思いますが、リタッチの際の扱いやすさの点では、しっかり染まる「1剤と2剤を混ぜて使うアルカリカラー」を選ぶ場合、クリームタイプが使いやすいでしょう。塗る量の調節が容易で、根元を狙って染めやすいからです。

泡タイプはクリームタイプに比べて根元が染まりにくく、ワンプッシュタイプは根元以外に付着しやすいです。

——ヘアマニキュアや一日だけの白髪隠しタイプもあります。使いかたのコツはありますか。

三谷さん：ヘアマニキュアは表面をコーティングして染めるので、アルカリカラーに比べると色持ちは短いですが、毛髪のダメージが少ない、肌に付着したときは洗うと落ちやすいなどのメリットがあります。

また、次の洗髪まで染められる、1日だけ持続する白髪隠しのコンシーラーはさらにダメージが少なく、地肌に付着しにくいので手軽に使えます。「マスカラタイプ」「コーム型」「ブラシ型」「ファンデーションタイプ」などがあります。

いずれも、「ダメージが強いとき」や、「美容院で染めるまでのつなぎ」という用途で使うと便利でしょう。

3回に1回は全体染めを

——全体染めは髪が傷みそうなので、1年に1回だけ全体染めをして、あとはリタッチをくり返すという方法でもきれいにキープできるでしょうか。

三谷さん：リタッチを3回以上くり返すと、色ムラが激しくなり、ツヤもなくなり、また根元が傷みやすくなり、美髪のキープは難しくなります。できれば、3回に1回は



美容院でカットと全体染めをして、その際に髪の傷み具合やムラについて、またケアについても相談するとよいでしょう。

聞き手によるまとめ

生え際の白髪リタッチは、どうしても色ムラやダメージは避けられない、できるだけそれらが少なくなるようにと意識し、教えてもらった方法で実践してみました。すると、適当にセルフリタッチしていたときよりも、なかなか満足がいく仕上がりで、色ムラも目立たずに染めることができました。美容院で全体染めをするまでのつなぎと考えて、美白髪リタッチを目指しましょう。

[次回・第3回は、ヘアカラートリートメントのメリット・デメリット、上手な使いかたについて尋ねます。](#)

(取材・文 藤井 空 / ユンプル)



この記事を読んだ人におすすめ

- ▶ [<前回>白髪も美しく①...失敗しないセルフカラー選びのコツ【美髪プロに聞く】](#)
- ▶ [草笛光子「髪を染めるのをやめたら自由になった」](#)
- ▶ [素敵にラクに歳を重ねていきたいから...「グレイヘア」誕生の裏側](#)
- ▶ [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】](#)
- ▶ [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】](#)



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

[コメントを送信](#)

