

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 > 白髪用カラートリートメントをうまく活用するコツ【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3回



# 白髪用カラートリートメントをうまく活用するコツ【美髪プロに聞く】



三谷遥

白髪染め

2023/09/25

PR



白髪染めを自分で美しく仕上げたく、カラー選びから塗りがた、リタッチの上手な方法などについて、「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尋ねています。

第1回は白髪染めの色選びのコツについて、第2回は生え際のリタッチセルフカラーのコツについて教えてもらいました。今回は、白髪染めをしたいけれど、忙しくてその余裕がない、面倒に思うときの選択肢として知られる、「カラー（白髪用）トリートメント」について、きれいに染めるコツ、メリットやデメリットについて聞きました。

## 「カラートリートメント」と「白髪染め剤」はどう違う？

### 編集部オススメ



#どうする介護

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】



ワタシにイイもの

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



——カラートリートメントは、お風呂で手軽に使える一方で、一般の白髪染め剤に比べて染まりかたが弱いと言われます。まず、カラートリートメントと一般の白髪染め剤ではどう違うのでしょうか。

**三谷さん：**カラートリートメントとは、お風呂で洗髪時にシャンプーの後に使用するだけで白髪が染まる、という製品です。

一般の白髪染め剤は髪の内側まで染めますが、カラートリートメントの場合は、表面に成分の色素を付着させて染めます。

それぞれに薬剤の性質が違い、白髪染め剤は2つの液を混ぜて使い、やや刺激やにおいがあるタイプが多いでしょう。こちらは「医薬部外品」であり、「染毛剤」に分類されます。

カラートリートメントのほうは混ぜる必要がなくて、普通のトリートメント同様に使うだけで染まるという特徴があり、刺激にもお弱いです。こちらは「化粧品」であり、「染毛料」に分類されます。

こうした特性から、1回あたりの染まりかたのみに注目すると、カラートリートメントは一般の白髪染め剤よりは染まりにくいといえます。ただし、ほかのメリットにも注目してから、自分に合うほうを選ぶ、またはそのときどきで使い分けるといいでしょう。

## カラートリートメントは髪が傷みにくい、手軽に使える

——次に、カラートリートメントのメリットを教えてください。

**三谷さん：**美容師の視点では最大のメリットは「セルフ用の白髪染め剤に比べて、髪が傷みにくい」という点です。その理由は、カラートリートメントの着色成分は毛髪の表面に付着する仕組みのため、キューティクルを開かずに傷みを最小限におさえられるからです。

ヘアケア成分やツヤが出る成分も入っていて、トリートメントとしても作用するので、髪のダメージが目立つときやツヤがないときに選ぶといいアイテムです。

次に、使用方法は、日常的に使っているトリートメントをカラートリートメントに変えるだけなので、「手軽」、「時短」、「素手で扱える（かぶれやすい場合はビニール手袋を着用してください）」、「カラーが肌についても洗い流せばとれやすい」などの利便性があります。

ひとつ注意は、普通のトリートメントに比べるとケア成分は少なめなので、カラートリートメントをしてからアウトバス用の「洗い流さないトリートメント」や「ヘアオイル」と併用するといいいでしょう。

——デメリットは、染まり方が弱いということでしょうか。

**三谷さん：**染まりかたが弱いから髪に負担が少ないので、それをデメリットと考えるかどうかは人それぞれでしょうね。

製品によりますが、カラートリートメントは、使い始めは3～5日ほど続けることで染まっていきます。その後は2～4日に1回ぐらいの頻度で使用すると安定して染まっていく場合が多いでしょう。近ごろは、「1回で染まる」とうたう製品も販売されているので、説明書をよく読んで自分の希望に合うタイプを選びましょう。

もとよりダメージヘアの場合は、白髪染め剤を使っても染まりにくかったり、ムラが出たりするように、カラートリートメントでも同じことになります。美しく仕上げるためには、日ごろからヘアケアを実践していきましょう。

## 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異…「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】



## 一般の白髪染めとうまく併用するコツは

——白髪染め剤でセルフカラーをするか、美容院で染めたあとで、その色を少しでも長くキープするためにカラートリートメントを活用するコツを教えてください。まず、カラー選びはどうしましょうか。

**三谷さん：** コツとして、できるだけ現状の髪に近いカラーを選ぶこと、迷ったら、白髪染め剤で選んだカラーより「1トーン明るめ」を選んでください。暗めを選ぶと、次に明るくしたいときには希望どおりに明るく染まらないので、その点に注意しましょう。

——白髪染めのあと、カラートリートメントを使い始めるタイミングに迷います。

**三谷さん：** 白髪の量によります。「白髪が全体の半分以下の場合は、白髪染め剤で染めてから約1カ月半後」、「白髪が全体の約半分の場合は約1カ月後」、「白髪が全体の半分以上の場合は2～3週間後」を目安にしてください。

ただしこれらはあくまで目安なので、「白髪が目立ってきたな」と思うタイミングでカラートリートメントを使ってみてください。

それでも、白髪染め剤とカラートリートメントでは材質も仕組みも違い、また毛髪の質やケアの状態に影響されるので、染まり具合が違ってくることは必然といえます。それを避けたいときは、美容院で染め直しやリタッチをするのが得策でしょう。

## カラートリートメントを上手く塗るコツ

——カラートリートメントをムラなく上手に塗るコツはありますか。

**三谷さん：** まずは、「シャンプー後にしっかりとタオルドライをする」ことです。毛髪は吸収する水分量が決まっているため、それ以上の水分が毛髪にたまっていると、カラートリートメントを塗っても水分とともに流れ落ちてしまいます。

さらに、毛髪が濡れると表面のキューティクルが開くため、カラートリートメントの着色成分が付着しにくくなります。

塗るかたとしては、白髪染めをセルフでするときと同じように、まずはハケで生え際にたっぷり塗って、次に頭頂からサイド、後頭部の順に、コームの先で分け目とつけてからブラシで塗っていきます。

全体に塗ったあと、表面だけを塗ることにならないように、髪の下側から両方の指を差し込み、根元から全体にいきわたることを意識しながらもみこんでいきましょう。

時間に余裕があれば、ラップを巻く、その上からタオルやヘアキャップで保温すると染まりやすくなります。



何度か繰り返しても染まりかたが弱い、ムラがある場合は、「タオルドライをしたか」、また前回（第2回）でもお伝えしたように、「塗布量が不足していないか」、「放置時間が短かすぎないか」、「一部だけ塗れていなかったことはないか」、「髪が傷んでいないか」を確認しましょう。

生え際に白髪が目立つ場合、カラートリートメントにもリタッチ用が販売されているので試すといいでしょう。

---

## 洗髪の前に塗って放置時間を長めにすると染まりやすい

---

——カラートリートメントで染まり具合を強くする方法はありますか。

**三谷さん：**お風呂に入る前に乾いている髪にカラートリートメントを先ほどのように塗って、放置時間を15分～20分ほどと長めにしてみてください。その後に入浴してシャンプーと普通のトリートメントをします。

それでも白髪染め剤ほどはしっかりと染まりませんが、何度か試し、染まり具合を確認して放置時間や使用頻度などを見直すとよいでしょう。

使用を止めると、シャンプーごとに色は落ちていきます。次回は白髪染め剤で染める、美容院で染めるというときには、その3～5日ほど前からカラートリートメントは使用を中止しておきましょう。

---

## 聞き手によるまとめ

---

カラートリートメントは、染まり具合が一般の白髪染め剤に比べると弱いものの、手軽さを始め多くのメリットがあるようです。そこでこれらのアドバイスをもとに3ヵ月ほど使ってみたところ、使うごとに染まりかたが良くなってきてツヤも出るようになり、慣れるとメリットが大きいように感じました。やはりコツは、タオルドライや塗りかた、頻度など丁寧さにあるようです。[次回・第4回は、話題の「白髪ぼかしハイライト」についてお尋ねします。](#)

（構成・文 藤井 空 / [ユンプル](#)）



### この記事を読んだ人におすすめ

- [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】](#)
- [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](#)
- [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】](#)





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



関連する記事



頭のおいの原因とセルフケア法【美髪プロに聞く】



白髪も美しく④…失敗しないセルフカラー選びのコツ【美髪プロに聞く】



5つ以上当てはまる場合は深刻！美髪プロに聞くダメージヘアの見分け方



うねり髪の救世主・トステアって知ってる？梅雨前にシャンプー&トリートメント発売！



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
2014	12月	11月	10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月
2013	12月	11月	10月									

