

わたしを、アップデートする。

ウートビとは？



- 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 > 毎朝のヘアセットのポイント、タイミングは？【美髪プロに聞く】

SHARE



ヘアケア

朝のヘアセットとキープのコツ／前編

毎朝のヘアセットのポイント、タイミングは？ 【美髪プロに聞く】



ユンプル

三谷遥

2023/06/08

毎朝、時間をかけて髪スタイリングをしても思いどおりにきまらない、外出先ですぐにくずれる……ということはありませんか。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、髪スタイリングやセットのポイントと今回の前編で、またセットを少しでも長くキープする方法とそのコツを次の後編で尋ねます。

髪の内部のタンパク質が結合して形がつく

——そもそも、髪を思いどおりに自分でセットするのは難しいですね。

三谷さん：まず、毛髪の成分や、形がつくられる仕組み、またセットに適したタイミングを知っておきましょう。

毛髪の主成分はケラチンというタンパク質ですが、この分子が結合すると形が変わります。

その結合には、セット力が弱い順に、「水素結合」→「イオン結合（塩結合）」→「シスチン結合」→「ペプチド結合」があるといわれています。

そのうち、ヘアドライヤーやアイロンでセットをする場合は、**水素結合**を活用することになります。水素結合とはその名の通り、水素が仲立ちをして毛髪内部のタンパク質の分子を結合させることです。

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？ これまでウートビに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



水素結合では、水や熱が加わると分子の結びつきが切断されるために髪がくずれずれます。一方で、毛髪が乾燥したり冷えたりすると再結合をして形がつく、つまりスタイリングやセットができるという特性があります。

そうした特性があるがゆえに、自分で水やヘアドライヤー、ヘアアイロンの熱を利用して、スタイルをつくることのできるわけです。

髪の根元から濡らしてブローする理由

—では日ごろから、髪を洗うと水素結合が切断され、乾かすとまた結合することをくり返しているのですね。

三谷さん：そうです。水分で濡れると水素結合が切れるので、毛髪はやわらかく、キューティクルが開いて不安定な状態になります。そして、乾くと再結合するので、**乾く過程でブローとセットをするとスタイルができる**わけです。

寝ぐせを例に考えてみましょう。髪が濡れたまま寝ると、水素結合が切れている毛髪を枕に押し付けることになります。やがて時間とともに毛髪は乾き、内部ではタンパク質が再結合するので、枕に押し付けた状態の形がついてしまうのです。

—その寝ぐせをなおすときには、「髪の根元から水で濡らし、ドライヤーでブローしよう」と言いますね。

三谷さん：寝ぐせがついた根元から水で濡らして、水素結合をいったん切断するわけです。その後、ドライヤーで乾かしながらブローをすると、根元から内部のタンパク質が再結合して新しい形をつくることができます。

このとき、毛先だけを水で濡らしてドライヤーとブラシでセットしても、根元は水素結合したままなので毛髪の形は変えられず、寝ぐせをすっきりとなおすことはできません。

それに、水素結合には温度も関係します。髪の形は、乾いた状態なら約90度の熱を加えたところから水素結合して形が変わります。つまり、髪が乾いた状態で90度以下のドライヤーをあてても、寝ぐせは元の形にもどらないのです。



ブロー時、髪に形がつくタイミングは？

—寝ぐせなおしについては思いあたります。そうした理屈を知っておくと、朝のセットがはかどりそうですね。

三谷さん：もうひとつ、髪を濡らしたあと、ドライヤーでブローするときに形がつきやすいタイミングを知っておきましょう。再び水素結合するタイミングはいつか、ということですが。

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】



それは、「毛髪が乾く直前」です。そのため、髪全体の8～9割ほどドライヤーで乾かしたタイミングから、ヘアブラシやカーラー、ヘアアイロンを使って、ドライヤーで熱を時間的に多めに加えて形をつけましょう。髪を小束にしてセットするとやりやすいでしょう。

仕上げに、髪に形がついた状態でドライヤーを冷風に切り替えて数十秒あて、整えましょう。熱で不安定だった水素結合が再結合し、くずれのを防ぎやすくします。

——髪が乾く直前に形がつくのですね。私は半湯きくらいのときから、ヘアアイロンを使っていますが、無駄な作業でしょうか。

三谷さん：はい、無駄なうえに、髪に激しいダメージを与えることになります。というのも、髪は濡れているときは表面を覆うキューティクルが開いているので、そこにヘアアイロンで高熱を与えたり、毛髪をはさんで引っばったりすると、すぐにキューティクルがはがれるからです。

——びしゃびしゃに濡れているときから、ヘアブラシやヘアアイロンで乾かすのはダメージのもとですね。ついヘアアイロンに頼ってしまうのですが、設定温度が低いとなかなか形がつかいません。

三谷さん：できるだけ低い温度設定のほうが髪にとっては安全です。ただ、ご指摘のとおり、低温だと形がつきにくいというデメリットもあります。それゆえに長時間使ったり、くり返し髪をはさんだりすると余計にダメージとなることもあるのでその点にも注意しましょう。目安として140～160度ぐらいとし、ころあいの温度を探ってください。

朝のスタイリングの手順を整理しておきましょう。

霧吹きボトルに入れた水を髪の根元から全体に吹きかける。(スタイリング剤を使用する場合のコツは後編参照)

↓

寝ぐせの部分には多めに吹きかける。

↓

ドライヤーで髪全体を乾かし、8～9割ほど乾いたところでヘアアイロンやブラシ、カーラーを使い、熱を多めに加えて形をつくる。

↓

冷風を数十秒あてて仕上げる。

聞き手によるまとめ

朝のスタイリング時や、寝ぐせをなおしたいとき、まずは根元から水で濡らすこと、それはいったん毛髪内部の水素結合を切断するための方法だと理解しました。それからドライヤーで髪全体を乾かし、8～9割ほど乾いたタイミングでスタイリングをしながら熱を加えると、再結合して形がつく、さらに冷風をあてるとくずれにくくなるということです。次回・後編は朝のセットをキープするためのスタイリング剤の選びかた、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

- ▶ [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】](#)
- ▶ [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？](#)
- ▶ [ツヤ髪力アップ！ヘアオイルを使いこなす5つのコツ](#)



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



「白髪ばかし」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】



“都会の森”で気軽にリフレッシュ！髪の毛を濡らさないヘッドスパ【TOKYO★ビューティーター】



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】



「マスクの夏」でも涼しげに…人気のシースルーバング・ヘアカット3つ【美髪プロが教える】



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

