

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 > ヘアスタイリング剤の選びかたとセットをキープするコツ【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/後編

ヘアスタイリング剤の選びかたとセットをキープするコツ【美髪プロに聞く】



ユンプル

三谷遥

2023/06/10

髪スタイリングのポイントについて、[前編「毎朝のヘアセットのポイント、タイミングは？」](#)では、髪が水で濡れると毛髪内部のタンパク質の水素結合が切断されて形がくずれ、乾く過程で再び水素結合して形がつくられるということでした。

今回は、そのスタイルのくずれを予防して、少しでも長くキープする方法について、ひき続き、「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尋ねます。

濡れた髪にはスタイリング用ローションかミストを使う

——[前回](#)、水素結合の仕組みから、髪が全体の8~9割ほど乾いたところでブラシやカーラー、ドライヤー、ヘアアイロンを使って熱を多めに加えると形がつくられることを教えてもらいました。では、その形を少しでも長くキープするにはどうすればいいでしょうか。

三谷さん：スタイリング剤を上手に使いましょう。上手に、とは、スタイリング剤の用途を見極めて適切なタイプを選び、ていねいに使いこなすことです。

そもそもスタイリング剤は、前回にお話しした水素結合の仕組みを活用してつくられています。

ブロー前の濡れた髪につけるスタイリング剤には「ローションタイプ」や「ミストタイプ」が多いですが、それは水分やアルコールで水素結合をいったん切断するため

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



す。水素結合が切断された毛髪はやわらかくなり、髪の色がくずれて不安定な状態になります。

それから、ドライヤーやヘアアイロンで熱を加えながら、ブラシやカーラーでブローして再結合させることで、形をつくっていくわけです。



ブローの後、保湿とツヤ出しやスタイルキープのために、「ムースタイプ」や「ワックスタイプ」、また「ヘアスプレー」で、毛髪に油分や樹脂分を加えて美しく整えます。

つまりスタイリング剤は、乾かす前の濡れた髪にはスタイリング用ローションかミストを、ブロー後にはセット用のムース、ワックス、スプレーを、それぞれ自分の髪質にあったタイプを選ぶことがポイントです。

——朝のセット時にも、濡れた髪にはアウトバス用の「洗い流さないトリートメント剤」を使っていますが、それはどうなのでしょう。

三谷さん：アウトバス用のトリートメント剤は、毛髪に栄養分を与え、保湿する役割があります。そのため、朝のセット時のドライヤーの前に使うと髪が乾きにくくなってスタイルもつきにくくなります。毛先を保湿したいときはセット後に少量をつけるとういでしょう。

ただし、スタイリングをする必要がない夜の洗髪後などは、ドライヤーで髪を乾かす前につけましょう。熱から髪を守ります。

髪の質別・ブローのコツ

——髪の質によっても適切なブローやセットの方法が違うのですか。

三谷さん：違います。自分の髪の質を知っておくと、理想に近い形に仕上げやすくなります。

髪質のタイプは大きく分けて2つがあります。細毛・猫毛で根元にボリュームないタイプと、硬毛・くせ毛で髪の毛が広がりやすいタイプです。それぞれのブローのコツは次のとおりです。

その前に共通の乾かすときのコツとして、髪のどこかに濡れたままの部分があると、そこは水素結合がゆるんでいるのですぐにくずれます。一部がくずれると全体がおかしなスタイルになることがあるのです。

つむじ、分けめ、耳の後ろ、根元、毛先などは乾き残しやすいので、注意しましょう。そして、仕上げたいスタイルをイメージしながら、ブローをしましょう。

<細毛・猫毛でボリュームがないタイプ>

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】



毛髪の根元を中心に、ローションタイプかミストタイプのスタイリング剤をつけま
す。ドライヤーは、頭を前に倒して風を下から頭皮に向かってまんべんなくあてまし
ょう。毛髪どうしの間に風を吹き込んでボリュームを出すようにイメージします。

また、つむじや分けめは髪の流れと逆に風をあてます。すると毛髪の根元が立ちやす
くなります。

次に、前編で紹介したように、乾く直前にドライヤー、ヘアアイロン、カーラー、ヘ
アブラシなどを使って、髪を小束ずつ手に取ってブローしながらスタイルを作りま
す。形ができたなら、ドライヤーを冷風に切り替えて数十秒あてましょう。水濡れや熱
で不安定だった水素結合が再結合し、くずれるのを防ぎます。

そしてキープするための仕上げとして、ハードタイプのヘアスプレーを根元付近に吹
きかけてふんわりさせます。

このタイプの髪はバームタイプのような硬いワックスをつけると重みでさらにペシャ
ンとしやすいので、やわらかいクリームタイプのワックスを毛先に軽くつけて整えま
しょう。



つむじや分けめが気になる場合は、髪の流れと逆に風をあてる

<硬毛・くせ毛でボリュームが出すぎるタイプ>

ローションタイプかミストタイプかのスタイリング剤を全体につけて、ドライヤーの
風を頭の上のほうから全体にあて、手や指で髪をなでつけながらブローしましょう。
髪が広がることを抑えるイメージです。

次に、ここはボリュームがないタイプと同じ方法で、乾く直前にドライヤー、ヘアア
イロン、カーラー、ヘアブラシなどを使って、髪を小束ずつ手に取ってブローなが
らスタイルを作ります。形ができたなら、ドライヤーを冷風に切り替えて数十秒あて
ましょう。

仕上げには、バームタイプやバタータイプのワックスを小豆大ほど手に取り、毛髪の
長さの中間から毛先まで少しずつつけます。

根元につけたほうがボリュームを抑えられると思いがちですが、頭皮から分泌される
皮脂と混ざって過剰にべたつくのでそれは避けましょう。





ボリュームを抑えたい場合は、頭の上のほうから風をあてて指で髪をなでつける

朝につくったヘアスタイルをキープするコツ

——朝に仕上げたスタイルを少しでも長くキープする方法はありますか。

三谷さん：帰宅時までキープするのは難しいので、先ほど紹介したワックスやクリーム、ムースなど髪質別のスタイリング剤を持ち歩いてこまめにつけ直しましょう。キープ力が高まるでしょう。

ただし、髪を水で濡らすと形がすんとくずれて、スタイリング剤だけではどうにもなりません。外出先では水で濡らさずに、スタイリング剤だけをつけてください。

——湿度が高い日、梅雨どき、夏は汗でスタイルがくずれやすいですね。

三谷さん：毛髪が水分を吸収すると水素結合が切断されるので、どうしてもくずれやすくなります。スタイルをびしっと決める必要がある場合は、外出先にもヘアアイロンやドライヤーも持参して、スタイリング剤も使って朝と同様の手順でブローとセットを再度行いましょう。

聞き手によるまとめ

髪に乾き残しがあるとくずれやすいこと、ブローのタイミングや髪質別にスタイリング剤を選ぶこと、外出にはスタイリング剤を持ち歩いてこまめに手入れをすることなど、どれも毛髪の水素結合の仕組みに応じる方法ということです。さっそく実践したところ、明らかにキープ力がアップしました。試してみてください。

(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】](#)
- ▶ [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？](#)



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



ブラッシングを念入りに！正しいシャンプーのやり方は？【くせ毛×ポリュミー】



紫外線対策を念入りに…ヘアケアのポイント【くせ毛×ポリューム不足】



ドライヤーは後ろから前に、冷風で仕上げ。美髪のための乾かし方【プロが教える】



いまアンダーヘアは「ボサボサ」が新しい 話題のフルブッシュ・ブラジリアンとは？



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

Table with 2 columns: Year (2016-2023) and Months (1-12). Each cell contains a link to the archive for that month/year.

