

毛髪診断士が教える“抜け毛対策”の工夫 /

洗髪時の「抜け毛」を最小限にする方法

髪を洗う時に髪が絡まり、引っ張られて、抜け毛の原因になっていることがあります。ブラシも活用しながら、洗髪時の抜け毛を抑えていきましょう。



STEP
1

洗髪前

髪の「中間部分から毛先の絡まり」を、ブラッシングしてほぐします。すでに抜けている毛は、この段階で事前にブラシに絡めて取り除きます。

STEP
2

洗髪中

頭皮をやさしく洗います。ゴシゴシ洗うと、髪の絡みを作ってしまうがちですので丁寧に。

STEP
3

コンディショナーの塗布時

トリートメントやリンスを軽くなじませた後、毛束ごとにコームやシャンプーブラシで髪の絡みを取りながら、コンディショナーを全体になじませましょう。

STEP
4

すすぎ

強くゴシゴシすすがず、前頭部から後頭部へとシャワーをあてます。すすぎ残しないように髪を束でとって、お湯があたりにくい中の方までやさしくすすぎましょう。



RECOMMEND ITEM

ソフトクッションブラシ
2,530円(税込)

[材質]
ブラシ:ナイロン
クッション:合成ゴム
ハンドル:木材

[重量]
80g

[サイズ]
全長:24cm
幅:8cm
ピン長さ:1.5cm



ミューノアージュがお届けする
美しい髪のためのライフスタイルブック

WINTER

Essence

[エッセンス]

号外

[特集]

毎日生え変わりながら ハリ・コシのある美しい髪へ

[TOPICS]

毛髪診断士が教える
抜け毛対策の工夫

ご相談・お問合せはこちらから

0120-260-386

9:00~17:00
(日・祝日除く)
通話料無料

WEB | www.munoage.com | 24時間受付

※お問合せの場合はログイン後、お問合せボタンをクリックしてください。

※掲載写真・イラストはイメージを含みます。



MUNOAGE

ADVANCED MEDICAL CARE
MIDTOWN TOKYO

株式会社アドバンスト・メディカル・ケア
〒107-6206 東京都港区赤坂9-7-1
ミッドタウン・タワー 6F

T00351_202310





毎日生え変わりながら **ハリ・コシ**のある美しい髪へ

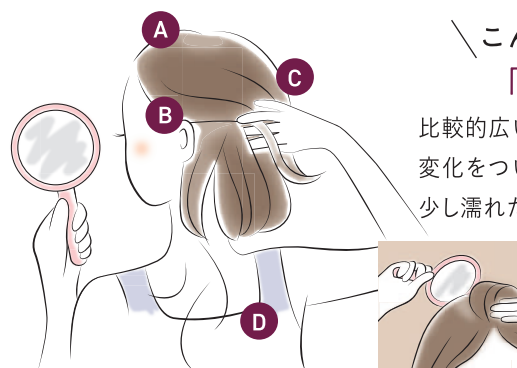
冬になると乾燥に加えて、寒さや血行不良などの影響も気になります。
髪の洗い方を工夫しながら、整え育てる冬の育毛ケアを継続していきましょう。

POINT
1

男性とは違いがある!? 女性の髪悩みの多くは**びまん性**!

髪の毛が抜けやすくなる部位に、男女で違いがあることをご存知でしょうか。生え際や頭頂部などが気になる男性型とは異なり、更年期を迎えた女性には「びまん性」の傾向が多く見られます。

これは、髪の毛が徐々に痩せて細くなり、全体のボリュームが変化していく脱毛です。どこかの部位が特に薄くなるわけではない反面、目につきにくいところからもスカスカ感が進行するなど、気づきにくいのが難点です。



＼こんなところに隠れているかも! /
「**びまん性**」をセルフチェック

比較的広い範囲で全体的に薄くなっていくため、毛量の変化をつい見過ごしがちです。シャンプー後、髪がまだ少し濡れた状態で、細かく丁寧に小分けチェックを!



A 頭頂部



B 側頭部



C 後頭部



D 抜毛

三面鏡や合わせ鏡を使うのがおすすめです。



約85%の成長期髪を 応援していきましょう

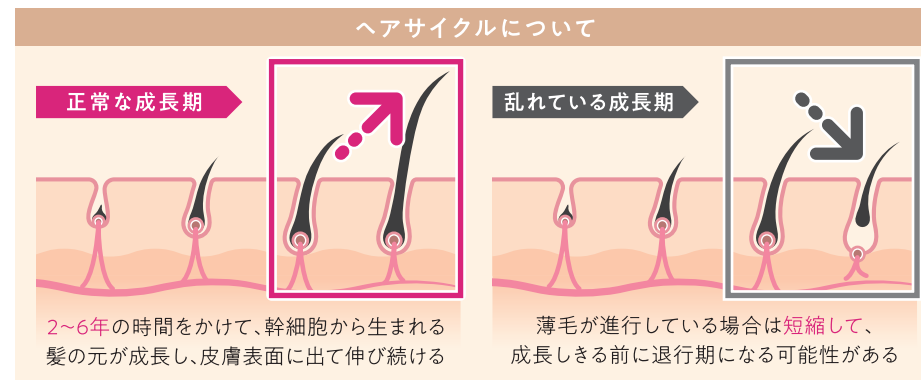
女性特有の「びまん性」をケアしていく最良の方法は、成長期にある約85,000本の髪の毛を大切にすることです。毛量の変化が進む一方で、成長期にある1本1本の毛は今日も生え、元気に伸びています。

POINT
2

成長期にまた生えてくる! 髪には**生え変わりのサイクル**がある

髪の毛の総本数は、一般的に10~12万本といわれています。そのうちヘアサイクルの「成長期」にある毛は全体の約85%、「退行期」は約1%、「休止期」は10~15%です。通常の抜け毛は、成長期を完了した後次の成長期

まで休む「退行期→休止期」への移行過程に自然に起こる良い抜け毛。ですが「びまん性」は、このヘアサイクルに乱れが生じ、休止期が長くなって髪が痩せたり薄くなったりしがちなのです。



今生えている髪
約10万本の髪の毛の
85%は
85,000本!!!

[休止期]
15%

[成長期]
85%

成長期の
85,000本を
ケアして育てる!

退行期に抜けた毛穴からもまた新しい毛が育っていくように、頭皮全体に栄養を与え育毛ケアを根気よく続けていきましょう。