

「ステイホーム」中の対策で

寂し毛を回避せよ!



「ウィズコロナ」という言葉が定着するほど、感染症対策が日常となった生活はゴールが見えない。ステイホームもまだまだ続きそう。こんな時こそ、寂しい頭髮に「寂し毛」対策をしてみては?

引き続き外出を控えざるを得ない2020年秋。リモートワークも浸透し、在宅勤務やオンライン会議を体験した写真丸世代も多いことだろう。だが、「オンライン会議は上半身しか見えないから気楽だ」と安心してはられない。画面上には上半身しか映っていないからこそ、顔や頭部の弱点が気づかぬうちに白日のもとに晒されているのだ。

なかでも写真丸世代なら寂しい頭髮に「寂し毛」にご用心。お辞儀した時なんて、薄くなった頭頂部が画面いっぱい映っています!

しかし、この長い在宅時間を正しい頭皮ケアタイムにあてれば、「寂し毛」のリスクを軽減することもできる。かつてない「ステイホーム」の過ごし方が、未来の頭皮を左右すると言っても過言ではないのだ。

この秋「自宅」でできる寂し毛対策を専門家に聞いた!

メリハリのない生活が頭皮の環境を悪くする

「コロナ禍で在宅ワークが増えたことによる髪への影響は、デメリットのほうが多いといえるでしょう」
そう語るのは、一般社団法人



市販の発毛剤も選択肢の一つ!

3〜5分はおこないましょう。シャンプー後はタオルドライをしてなるべく早くドライヤーを使いましょう。濡れた髪は水素結合が切れてとても痛みやすい状態です。頭皮もしっかりと乾かして、雑菌の繁殖を防ぎましょう」
仕上げはマッサージで、さらなる血流促進を。

「頭皮をさわってみると、後頭部に比べて頭頂部の皮膚が硬い人が多いはず。これは血流が悪くなっている証拠です。なので、こまめにマッサージをおこないましょう(上イラスト参照)」

毎日のちよつとした意識の差で「寂し毛」リスクは大きく変わる。井上さんに聞いた対策で「ベース」を作りつつ、最近では市販の発毛剤も進化している。上手に取り入れることをおすすめしたい。10年後の頭皮に投資するべく、持て余しがちな今年の秋の夜長は「寂し毛」対策に勤しもう。



教えてくれたのは
一般社団法人国際毛皮膚科学
井上哲夫 先生
研究理事・所長
井上哲夫 さん
化粧品メーカー勤務。ヘアケア部、長年商品開発の経験を持つ。生活習慣予防指導士ほか資格多数

「まず、在宅勤務が増えたことによる通勤機会の減少。ストレスは髪にも悪影響を及ぼします。満員電車などの通勤ストレスが減少すること自体はいいことといえます。」

しかし、通勤が減り運動不足に陥ると、筋肉が衰え全身の血流が悪くなります。すると頭皮にも十分な栄養と酸素が届かなくなり、これが薄毛の原因となってしまうのです。

さらに、血流が悪くなると頭皮は自分を守るためより多くの脂を分泌。これが酸化すると頭皮環境が悪化し、さらに薄毛を招くという負のスパ

イラルに陥ってしまうのです」
通勤地獄から解放されたと思ったら、「寂し毛」街道まっしぐらのリスクが! しかもオンとオフの切り替えが曖昧になることで、髪には悪影響が待っているという。

「生活にメリハリがなくなる。とどうしても夜更かしが増えますが、髪の成長に欠かせない成長ホルモンの分泌量を低下させてしまいます。」

さらに夜更かしが続くと睡眠不足にもなりやすく、これがまた、頭皮の血流を悪化させてしまうのです。

シャンプーで頭皮を整える

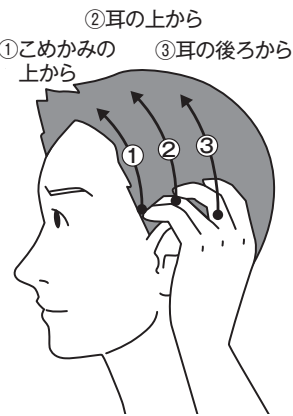
では、自宅で「寂し毛」対策をするにはどうしたらいいだろう。

「まずは乱れた生活習慣を見直しましょう。通勤が減ったなら、散歩などで体を動かして、血流を促進させること。成長ホルモンは入眠から2時間ほどで分泌され、22時から深夜2時までの間が理想的

から深夜2時までの間が理想的

血流が悪くなりがちな頭頂部をマッサージ!

親指以外の4本の指の腹を使ってイラストの①、②、③部分を押し、そのま皮膚を頭頂部に集めるつもりで指をスライドさせる。タオルドライの後や寝る前など、髪が清潔なときに、一日3分程度



シャンプー&マッサージ 寂し毛を回避する

シャンプーは両手で2〜3cmの隙間を開けて揉み洗い
両手の指を2〜3cm開けて、この隙間から毛穴の汚れを押し出すように頭皮を揉み洗い。一回のシャンプー時間は2分程度でOK。そのかわり毎日シャンプーすることで、頭皮全体をまんべんなく清潔にしよう