



頭皮がしみる、かゆいは危険信号！

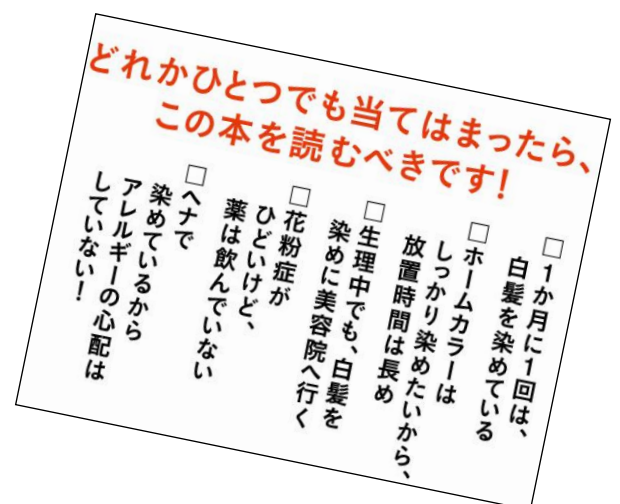
## いい白髪ケア、やばい白髪ケア

美容ジャーナリスト・毛髪診断士・毛髪技能士 伊熊奈美・著

白髪を何で染めるか、どう染めるか……。美容ジャーナリストでヘアケアに精通する伊熊奈美による、初の「白髪のトリセツ本」です。アルカリカラーで染める場合の注意点、根元リタッチは何で染める？ ヘナで染めてみたい！ 白髪にいい習慣とは？ など、意外と知らない白髪ケア。2020年は女性人口の半数は50代以上の日本。見た目年齢は髪で決まるといわれるほど大切。人生100年時代、末永く自前の髪で楽しく生きたい女性に読んでほしい1冊です。

◆第1章 白髪に翻弄される私たち◆第2章 白髪染め、そこが問題！◆第3章 頭皮ファーストでも、ちゃんときれいなヘアカラーの選択肢◆第4章 今、大人女性が気になって仕方がない「ヘナ」のトリセツ◆第5章 白髪を近づけない、ヘア習慣 ◇カラー資料あり

profile：伊熊奈美（いくま・なみ）／美容ジャーナリスト。日本毛髪科学協会 毛髪診断士・認定講師。国際毛髪皮膚科学研究所 毛髪技能士。1972年 静岡県浜松市生まれ。地元タウン誌の編集記者、女性誌の美容担当を経てフリーランスに。ヘアメイク、スキンケアなどの美容から医療分野まで幅広く企画・取材。特に日本人女性の毛髪科学分野とヘアケアに精通し、雑誌、新聞、WEB媒体にて執筆中。Instagram@namiikuma\_hairista  
大人女性の美髪情報サイト HAIRISTA <http://hairista.jp>



仕様：四六判・並製ページ数 216 ページ ￥1400+税

【このプレスリリースの問い合わせ先】小学館 出版局生活編集室 担当：益田

☎03・3230・5192 fax03・3234・7420 Email：fumiko98@mail.shogakukan.co.jp

★著者への取材もお気軽にお問い合わせください。