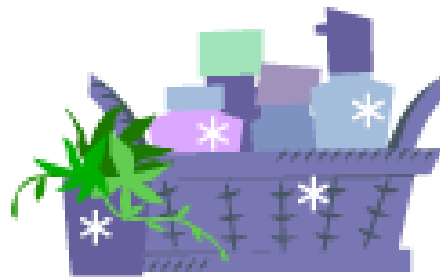


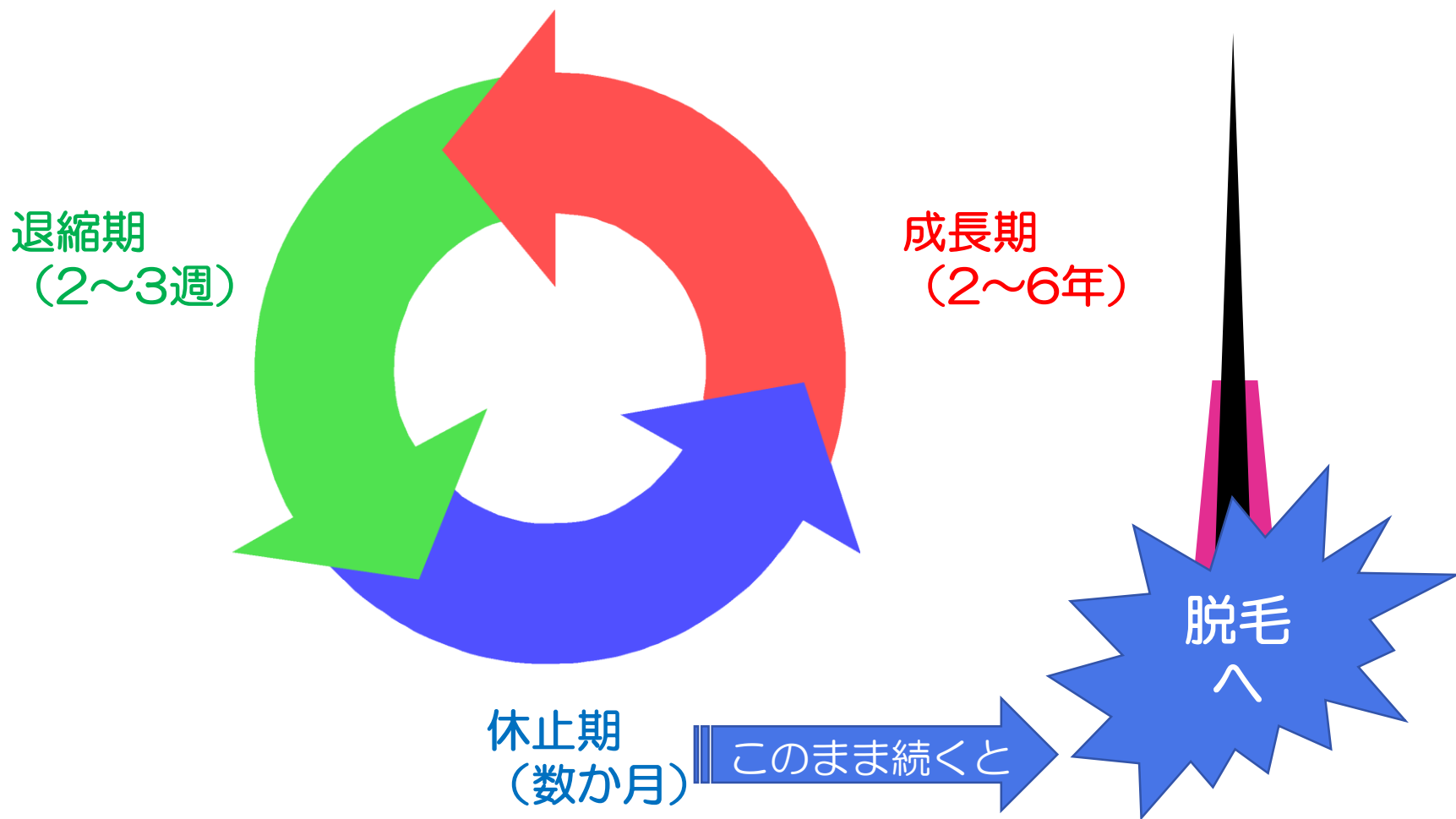
2021年3月14日
市民公開講座

知っておきたい 地肌ケア・ヘアケアのコツ

野村皮膚科医院
野村有子



ヘアサイクル



髪と地肌のトラブル



ヘアケアの落とし穴！



ストレスのせい？

年のせい？

シャンプー・リンス

- シャンプー剤を直接頭皮や髪につけて、髪の上で泡立てる
- コンディショナーを髪の根本から毛先まで、たっぷりなじませて、しばらく時間をおいてからさっとすすぐ
- 朝と夜、1日2回シャンプーをする
- 肌が弱いので、シャンプーは週に1回だけに行っている

乾かし方

- 髪を傷めたくないなので、ドライヤーは使わず自然乾燥させる
- シャンプー後すぐに髪にタオルを巻いて、やりたいことをやってから、数時間後に髪を乾かす

地肌ケア

- フケがあるので、爪でこすり取っている
- 頭皮をこするようにマッサージをしている



シャンプーのコツ

キレイで健康的な地肌と髪を保つための
ワンポイントアドバイス

□シャンプー前

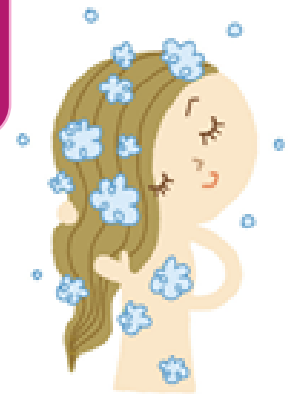
オリーブ油
ツバキ油

- ①30分くらい前に、オイルをかゆみ・ふけ・赤みのある部分に、塗って汚れを浮かします
- ②あらかじめ、目の粗いブラシで髪のもつれをときます

□シャンプー

・低刺激 ノブ アクセーヌ コンテス
・石けん シャボン玉 パックスナチュロン
・潤い アトピコ
・フケ コラーージュフルフル

- ①髪を十分にぬるま湯でぬらします
- ②シャンプーを手でよく泡立ててから、指先で地肌をやさしくもむように洗います



すすぎ方のコツ



□すすぎ　すすぎ残しのないように！

たっぷりのお湯で、うなじから頭頂部にかけて丁寧にすすぎます
髪の生え際は、泡が残りやすい部分ですので、気をつけます

- 低刺激　　ノブ　アクセーヌ　コンテス
- 乾燥　　　ツバキ油
- クエン酸　シャボン玉

□リンス

ツバキ油をお湯をはった洗面器に数滴たらしめます
そのお湯を髪全体になじませた後、さっとすすぎます
リンスを使用する場合は、毛先を中心に行います

かわかし方のコツ

□地肌まできちんとかわかす！

タオルでおさえるように、やさしく水分をふき取ります
ドライヤーを15~20cm離して、頭皮から毛先に向かってあてます
髪が全体的に乾いたら、最後に冷風をあてます



薬の塗り方のコツ

□薬を塗るポイント

- 髪をきちんと乾かしてから塗る
- 髪を分けて、地肌にやさしく塗る

頭全体に塗る

脂漏性皮膚炎：抗真菌薬
皮脂欠乏症：尿素系・保湿系

かゆい所・赤い所に塗る

ステロイド外用薬



日常生活も大切！

キレイで健康的な地肌と髪を保つための ワンポイントアドバイス

睡眠

睡眠不足では、皮脂のバランスがくずれてしまいます

お肌のためのゴールデンタイム **夜10時～2時の間 6時間睡眠**

食べ物

いろいろな食材を、よくかんで食べましょう

良質のたんぱく質と脂質をしょうずにとる 良質な髪質になります

良質のたんぱく質 魚介類 とうふ 納豆 卵 油を使っていない肉料理
良質の脂質 青魚 サーモン
ミネラル・ビタミンも 海藻類 緑黄色野菜

ストレス

ストレスがたまると、頭皮の状態が悪くなります

ゆったりと**リラックス**する時間を心がけましょう

野村皮膚科医院

夜更かしは、フケ・抜け毛の原因に！

シャンプー小史

1930年代

白土に石鹼を混ぜた固形シャンプー



1960年代前半

高級アルコール系界面活性剤
(アルキル硫酸塩、アルキルエーテル硫酸塩) を含むシャンプー



泡立ちが
よく
汚れ落ちが
いい



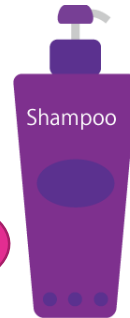
強い洗浄力
↓
刺激が強い

シャンプー小史

低刺激シャンプー

- 界面活性剤の低刺激化
- 無添加

無香料
パラベンフリー



目的シャンプー

- フケ予防
- 潤い
- 育毛

自分の
地肌・髪質に
合わせる



アレルギーがある場合は？

- アレルギーの有るものは避ける
- アレルギーの無いものを選ぶ

パッチテストで
アレルギーの原因を
を見つけることも大切



症例報告：70歳代 女性

両眼瞼・被髪頭部・頸部に皮膚炎を繰り返して、
接触皮膚炎として治療を行っていた

血液検査：異常なし

パッチテスト：陽性のスキンケア製品が多数あり

久しぶりに、髪の毛の生え際・顎・耳後部にかゆみと
赤みが生じたため来院した

来院時

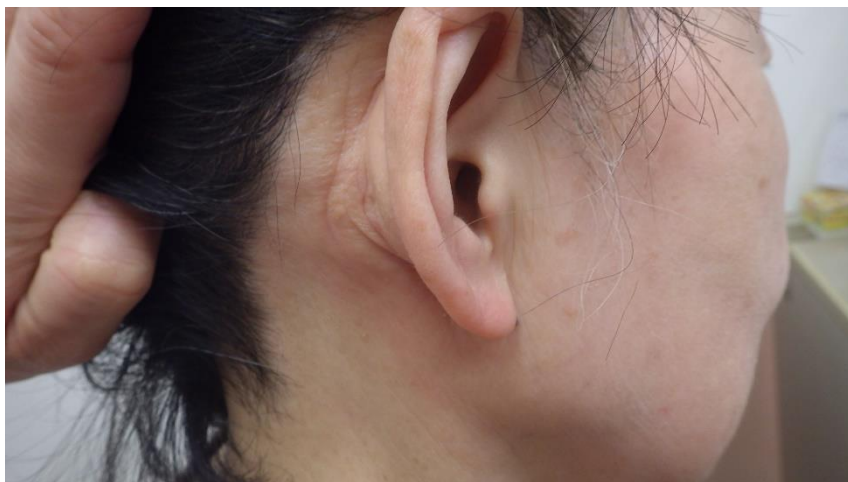


シャンプーリンスによる接触皮膚炎が考えられ、
ハイビスカスシャンプー使用を試みた
なお、皮疹部にはネリゾナu.crを 4日間のみ使用した

→ 2週間後



→ 4週間後



合成界面活性剤を含まない新規ヘアケア製品 ハイビスカスシャンプー



奄美大島・沖縄地方での風習

ハイビスカスの葉をすりつぶしてシャンプーとして
使用していた

葉のエキスで洗髪するとツルツルと黒光りして
地肌にも良いことを昔の人は体験的に知っていた



地肌ケア・ヘアケアの極意

- ▶ 睡眠・食事は大切
- ▶ 頭皮に合うものを正しく使用する
- ▶ やさしさも大切

どうしてもうまくいかない時は

どうぞお気軽に
皮膚科で
相談してください

**絶対
あきらめない!**

