

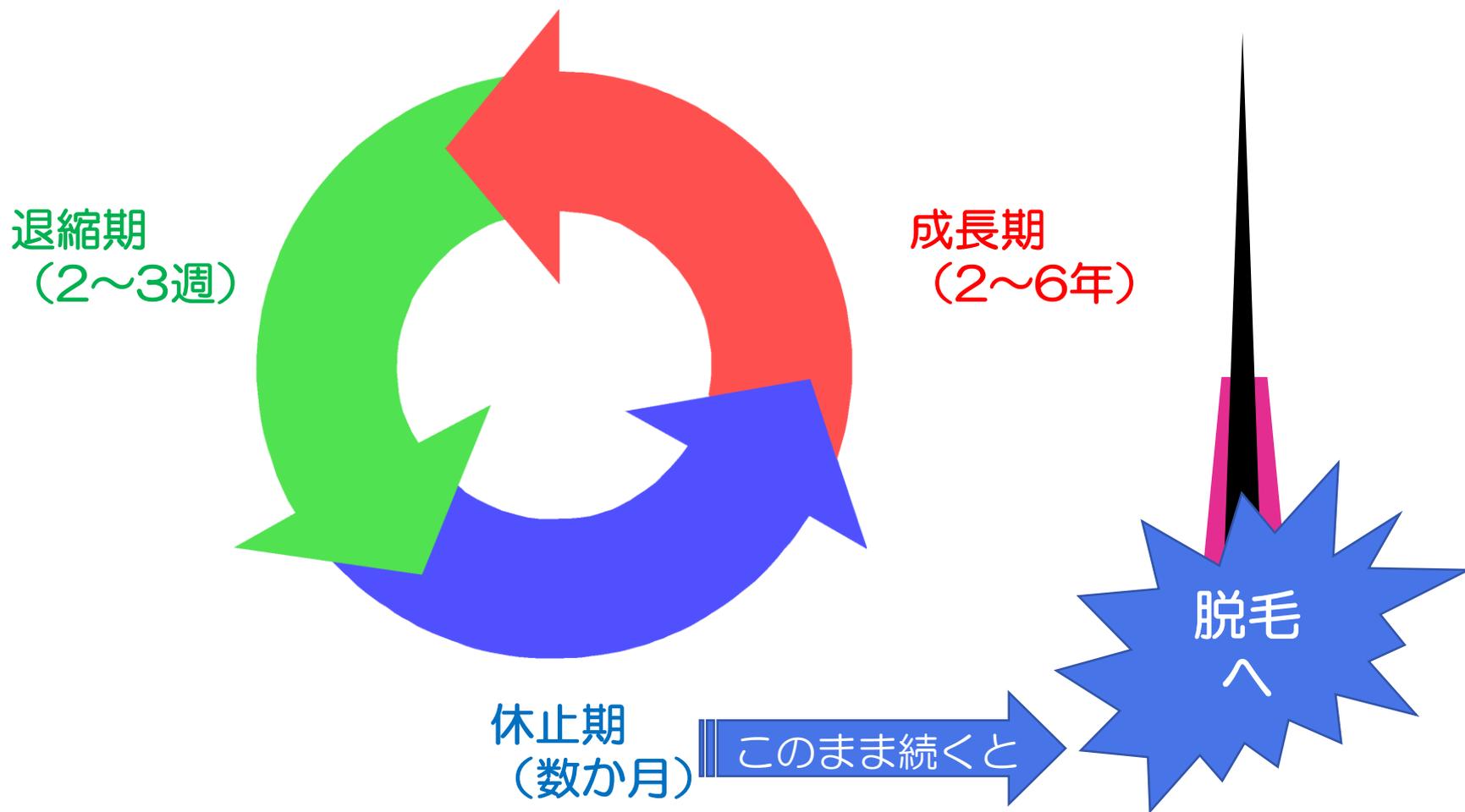
2021年3月14日  
市民公開講座

# 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！**

