

セルフケアに
ヘッドスパを加えて
万全の老化対策を



AMATA

大人のためのヘアサロン、AMATAのヘッド
スパで新登場したのは「DRAMA」(約120
分 ¥14,700)。頭皮ケアとともに、頭皮から
顔、首、デコルテ、手、指先までの筋肉をオイル
マッサージする。
東京都港区南青山6-4-14 INOX AOYAMA
5F TEL 03-3406-1700 営業時間 平日
11:00~21:00 日曜・祝日 10:00~19:00 火・
第一水・第三水休 www.pro-feel.net



Twiggy

人気ヘアメイクアップ・アーティスト、松浦美
穂さんのサロン。ヘッドスパ(¥10,000~)
は毛髪改善を目指す。使用する製剤はすべて
天然由来。シャンプー、トリートメントは天然
のローズエキスをふんだんに配合。
東京都渋谷区神宮前3-35-7-0001 TEL
03-6413-1590 営業時間 月・木 10:00~
19:00 水・金 11:00~20:00 土 11:00~19:00
日・祝 10:00~18:00 火休 www.twiggy.
co.jp/



ジョジアンヌ ロール ヘッドスパ 表参道店

ヘッドスパ専門のサロン。スカルプケアのバイ
オニア、ジョジアンヌ・ロールのヘッドスパは
植物療法、芳香療法、東洋の気を含ませた
もの。老化対策には、「お悩み改善コース」
(80分 ¥15,750) がおすすめ。
東京都渋谷区神宮前4-30-4 表参道430ビル
3F TEL 03-3402-2012 営業時間 12:00
~21:00 (土曜、祝日10:00~19:00、日曜
10:00~18:00) 水休 www.c-hairs.com/
headspa/

Hideko Kitazawa

理学博士、毛髪診断士、美容師、皮膚臨床薬
理研究所(株)代表取締役。化粧品をはじめ
とする美容全般の研究に長く携わる。発毛、
育毛の臨床研究、表情筋運動の提唱、肌のカ
ウンセリングの分野でも活躍。著書に「美髪シ
ャンプーの嘘」(幻冬舎)。

頭皮と髪の老化を遅らせるために

できることなら、頭皮と髪の老化を少しでも遅らせたい。
そのためのコツの数々を髪のプロフェッショナル、北澤秀子先生に聞いた。

アドバイス
北澤秀子先生



髪と頭皮の老化は、自然老化、光老化、乾燥老化に分けることができます。
加齢による自然老化は薄毛、ポリユー
ムの減少、艶のなさ等を引き起こします。
避けることはできませんが、食生活と生
活習慣に気をつけられ、遅らせることが
可能です。食生活はバランスの良い食事
が基本。髪のためには毛髪の原料である
アミノ酸を含むタンパク質の摂取が大切
です。さらに、ビタミンA、B6、E、
ヨウ素や亜鉛等のミネラル類も必須です。
生活習慣では、喫煙、夜更かし・睡眠
不足、運動不足が髪と頭皮の大敵です。
タバコは頭皮の血流も悪化させるので、
毛髪の発育に悪影響を与えます。睡眠に
関しては、早寝早起きがベスト。頭皮の
細胞や毛髪を生み出す毛母細胞が生まれ
変わる22時から翌2時の間は眠っている
のが理想です。といっても、夜10時に寝
るのは現実的ではないので、23時から0
時には寝て、7時間程度の睡眠を取れば
良いでしょう。運動は血流を良くするた

めに必須です。1日20分程度のウォーキ
ングで十分ですが、継続しましょう。
紫外線による光老化と乾燥老化は、気
をつけなければ防げる老化です。紫外線を浴
びると頭皮は日焼けによる炎症を起こし
ます。これが抜け毛、薄毛を招きます。
紫外線は毛髪のキューティクルにも影響
し、艶のなさ、退色、切れ毛、枝毛等の
ダメージを引き起こします。対策として
は、UV対策のヘアケア剤や帽子、日傘
を使用すること。そして、直射日光を避
けること。紫外線は一年中降り注いでい
るので、一年中気をつけていたいもので
す。
乾燥老化とは、毛髪が十分な水分量を
保持できず、ダメージヘアになること。
空気が乾燥している冬場に起きやすい現
象ですが、トリートメント等で毛髪を保
護することで防げます。また、頭皮も加
齢やシャンプーのしすぎで皮脂が減少す
るとドライ状態になります。乾いた頭皮
から健康な髪は生まれません。皮脂を取

りすぎないマイルドなアミノ酸系シヤ
ンプーに変える等の対策をおすすめします。
髪と頭皮の三大老化の対策として、共
通に挙げられるのは、正しくシャンプー
すること。次のシャンプー法を参考にし
てください。
①お湯だけで髪を洗う。これで水溶性の
汚れはすべて落ちる。
②皮脂と油性の汚れを落とすため、シヤ
ンプーを少量使う。シャンプーを頭皮に
つけて、指の腹で頭皮全体をやさしく下
から上に3回くらいマッサージする。
③すすぎを念入りにする。
④髪が傷んでいる場合、コンディショナ
ーを毛先を中心につけ、軽く流す。
シャンプーの洗浄成分の中には頭皮に
刺激を与えるものも配合されているので、
しっかり落とすことが大変大切です。ま
た、髪を洗う時に力を入れるのも厳禁。
頭皮は顔とつながった同じ皮膚ですし、
髪は摩擦で傷みます。頭皮と髪をやさし
く扱う。これも老化を防ぐ鍵です。