

「髪は女の命」といわれてきたが、ダメージヘア、抜け毛、薄毛、白髪など、女性の髪の悩みは尽きない。それぞれの症状に対処する医療施設やインターネットのサイトも増えている。シャンプーの選び方もポイントのようだ。

## シャンプー選び重要

シャンプー鑑定サイト「ヘアサブリ」の掲示板には、毎月20〜30通の書き込みがある。約6割は女性という。鑑定の依頼のほか、育毛やアンチエイジングの相談も多い。  
このサイトを運営する石川僚一さん(38)は「いいシャンプーを使うことが、解決方法の一つになり得る」と話す。頭皮に良いとされるシャンプーには、無添加、自然派、アミノ酸入りなどがある。だが、どれも明確な基準はなく、成分はさまざま。「洗浄成分の確認が大切。『硫酸』とつくものは、洗浄力は強いが地肌にも刺激が強く、薦めません」と石川さん。  
5月末、ある質問サイトにこんな女性の投稿が載った。  
「最近どれだけシャンプーしても髪がベタつきます」  
日本毛髪科学協会・主任研究員の岡谷吉雄さん(68)によると、同じ銘柄でも成分が変わることがあり、食生活やストレスの影響で皮脂の分泌が増えることもあるという。  
髪をサラサラにするシリコン系の補修剤は、髪に残り過ぎるとベタつきの原因になる。ノンシリコンのものに替えた直後は髪がきしむ感じがするが、時間をかければ、髪本来のしっとりした性質を根元から取り戻すこともできる。  
岡谷さんは「髪はもともとサラサラではないし、万人に合うシャンプーもない。いろいろ試して選ぶべきです」と呼びかけている。

# 丁寧にケア髪いきいき

## 頭皮ほぐし代謝促す

シャンプーだけでなく、頭皮のケアも重要だ。半世紀にわたりメーキャップ現場で女性の頭に触れ続けてきた美容研究家の小林照子さん(76)は、「健康な髪の人頭皮はひざ頭と同じぐらいの弾力」という実感に基づき、皮膚の新陳代謝を促すための日常的なマッサージを勧めている。



簡単にできる頭皮マッサージ  
美容研究家小林照子さんによる

1 こめかみに手のひらをあて、キツネ目になるぐらいつり上げてクルクル回す

2 親指の第1関節を頭のてっぺんのくぼみにあて、力をかけて押す

3 頭の地肌に指を密着させ、ゆっくり円を描くように動かし、もみほぐす

グラフィック・梅川淳一 / The Asahi Shimbun

イラスト。

抜け毛や薄毛が気になれば、帽子やウィッグ(かつら)で隠せる。だが、汚れて毛穴がふさがり、髪を作る毛母細胞に栄養分が行き届きにくくなれば、トラブルはより深刻になる。数年前に50代以上を対象とする女性誌で「正しいシャンプーの仕方」を紹介。1回に使うシャンプー量が多すぎると指摘し、よく泡立てて頭皮を洗う意識を持つ大切さを記すと、大きな反響が寄せられた。

アンチエイジングを主眼に頭皮治療を行う「AACクリニック銀座」には、毎月1200人の女性が訪れる。産後の脱毛や加齢による薄毛を訴える人が多い。浜中聡子院長(36)は、納得した人生を送ろうとする女性が増えたことが背景にあるとみている。

「日々の暮らしが10年後、20年後の自分をつくる。早めの生活改善が大切です」(坂本真子・高橋美佐子)

## 夢の車

念願だったス  
を64歳にして手  
2人乗りのオー  
で、色は白。旧  
やれ狂い咲きた  
寄りの冷や水だ  
うが、それはオ  
望」だと聞き流  
きっかけは、  
たある外国高級

## オト 女

女3人で夜ご飯  
「ね、ちよっと  
していかない？」  
「いいね、行い  
わたしたちは浮  
入っていった。み  
由時間はたっぷり  
野菜、果物、お  
まわり、乾物、ド  
うゆ、みそ、お茶  
れおしゃべりし  
は品定め。

「見て見て、この  
ちやくちや高級」  
「うわ、高  
「ね、見て、こ  
ース、ピーターラ

