

夏の頭皮ケアで秋の抜け毛が変わります

強い日差し、紫外線の量も増えるため、夏は頭皮にダメージを溜めやすい季節です
内臓の疲れとWでダメージになり、秋の抜け毛の原因になります。

●●● 夏の紫外線量は一番多い ●●●

紫外線が強いのは春ですが、多いのは夏です。
春と同じように紫外線ケアは必要となります、日焼け対策と合わせて
お顔やお肌と同じようにUVケアを必ずおこないましょう。

紫外線対策 ⇒ 顔だけでなく、髪と頭皮もおこないましょう！！

●●● 夏は汗のケアも大事です！ ●●●

流れた汗をそのままにするのは、頭皮に悪影響を与えます。
塩分によって髪のタンパク質が固まってしまいます。

汗のケアとして・・・

- ① タオルで髪や地肌の汗をやさしくふき取りましょう
- ② ヘッドスパやトリートメントでのケアが効果的です
- ③ シャンプーは夜に、汗や皮脂を丁寧に洗い流しましょう



●●● 夏の冷えは要注意！ ●●●

夏は、冷房による「乾燥」と「冷え」で頭皮は室内でもダメージを
受けやすい季節ですので注意が必要です。

「乾燥」「冷え」のケアとして・・・

- 乾燥 ⇒ 保湿をしっかりおこないましょう
- 冷え ⇒ 頭皮マッサージで血行促進
育毛剤でも血行促進・保湿の働きをします



●●● 夏のケアは食生活も大切 ●●●

冷たい飲み物や食べ物は腸を冷やしてしまい、内臓に負担をかけてしまいます。
疲れた内臓を癒すために、夜寝ている間も余分に回復に時間がかかってしまい、
結果、髪への栄養がしっかりいかないことから秋の抜け毛に繋がっていきます。

温かい物をしっかり食べましょう

- × ⇒ そうめん・冷奴・アイスなどは控えめに
- ⇒ 納豆・お魚・お野菜・生姜・とうがらし など
温かい食べ物がベストです



●●● 夜寝る前のおススメ ●●●

白湯、温かいお茶を飲んでからおやすみになられますと、冷えた内臓を温め回復を
はやめてくれる働きをします。結果、寝ている間に髪に栄養を送る時間が増えます。
また、朝起きた時のだるさも軽減してくれるので、おススメです。