

秋のケアは夏のダメージ回復が優先

秋は1年で1番抜け毛が多くなり、普段の1.5～2倍程度の抜け毛がおこります。これは秋になったからというより、夏の生活に問題があるからです。

髪に悪い生活を送っていてもすぐに抜け毛が増えるわけではありません。だいたい1～3ヶ月くらいで脱毛が増える人が多いのです。

夏の生活を振り返って、「あ～」と感じたら、それが秋の抜け毛の原因です

- ☑ 冷たいビールや飲料水をたくさん飲んだ
- ☑ 帽子や日傘なしで外出することが多かった
- ☑ 冷房の部屋にいたことが多かった
- ☑ 食欲がなく、そうめんなどが多かった
- ☑ ぐっすり眠れず寝不足の日が多い
- ☑ 面倒でどこにも出かけなかった



●●● 正しいケアは必須です！ ●●●

ヘアサイクルの退行期、休止期に入った髪の毛は、自然に抜け、止めることはできません。シャンプーやブラッシングを控えて、抜け毛を減らそうとするのはムダです。

そもそも根っこが抜けているのですから、今夜、シャンプーをしないで抜け毛がなかったとしても、明日、シャンプーをすれば、二日ぶんの髪の毛が抜けるだけです。

ですから、秋は抜け毛を気にするよりも、髪の毛の成長を促す努力をしましょう。

●●● 旬の食べ物で栄養補給 ●●●

旬の食材はおいしいばかりでなく、栄養価が高く健康にも良いのです。秋は外からだけでなく、内側からもケアしていただくことが大切です。

タンパク質	・・・ 髪の毛の原料になる	⇒ 旬の秋刀魚やカツオなど、大豆製品、卵、肉
ビタミンB2	・・・ 毛髪の成長・炎症・脂性改善	⇒ キノコ類やモロヘイヤ、納豆など
ビタミンB6	・・・ 過剰な皮脂分泌を抑える	⇒ 旬の秋刀魚やカツオ、まぐろ、肉など
ビタミンE	・・・ 髪に栄養を行き渡らせる	⇒ ゴマ・アーモンド、ほうれん草など

●●● 秋こそ頭皮ケアが大切 ●●●

抜け毛が多いと、育毛剤が効いていないような気になってしまいます。

でも、だからといってあきらめたり、使用を中止するのはよくありません、継続が何より大事なんです！

抜け毛が多い秋だからこそ、育毛剤で栄養を補給し、しっかり頭皮のマッサージをおこないましょう！

大切なのは、次に生えてくる毛髪のための準備です。

また、シャンプーも頭皮ケアを考えて、この時期だけ変えてみるのも、いいでしょう。

秋は「内側」と「外側」の両方から、しっかりと栄養を与え、回復⇒次の準備を早くすることが大切です！