

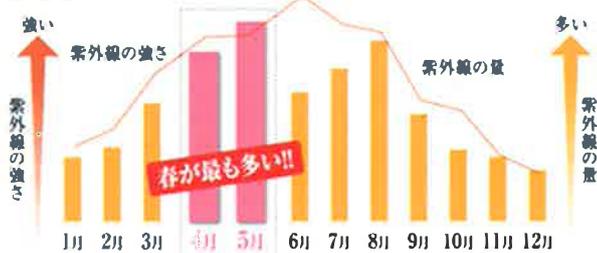
春は髪にとって要注意シーズン

春から夏にかけては汗や皮脂が頭皮にたまりやすくなります。
それに加え髪にダメージを与える紫外線も強くなる為、注意が必要です。

●●● 紫外線は夏より春が強い？ ●●●

紫外線は、夏場が強くなると思われがちですが、1年間で紫外線がもっとも強いのは4月、5月、6月の春から夏にかけてとされています。

1年間の紫外線量と強さ



晴れた日の紫外線を100%とすると

天気	紫外線の強さ
晴	100%
曇	約65%
雨	約20%

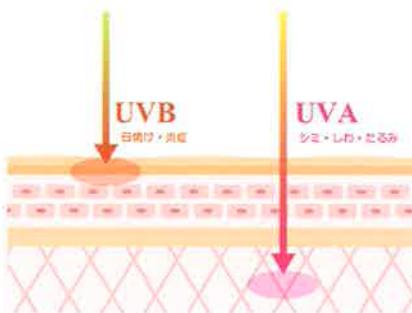
曇りや雨の日でも紫外線は髪と頭皮に降り注いでいます！

●●● お顔だけでなく紫外線対策は万全に！ ●●●

頭皮は紫外線によるダメージを 顔の3倍以上 も受けているとされています。

紫外線 UV-A と UV-B の違いとは？

紫外線は、UV-A～Cの3つのパターンに分けられます、UV-Cはオゾンに吸収されるため、私たちの肌や頭皮に影響を及ぼすのは、UV-A UV-Bの2種類です。



UV-A 生活紫外線

地表に降り注ぐ紫外線の約9割を占め、波長が長く、雲や家の中・車の窓ガラスも透過して肌にも到達します。

UV-Aを浴びると、毛根のある真皮まで届き、ジワジワとダメージになる

UV-B レジャー紫外線

波長が短く、屋外での日焼けの主な原因となる。たくさん浴びてしまうとすぐに赤く炎症を起こし、シミ・日焼けなどの原因になります。

紫外線対策として

- ① UV効果のある、トリートメント、ケア商品で保護対策
- ② 帽子、日傘を使いましょう（サンバイザーはダメ！）
- ③ 紫外線が強い時間帯（AM11～12時頃）は特に注意
- ④ お風呂あがりに頭皮に化粧水や育毛剤でたっぷり栄養補給



●●● 乾燥は髪や頭皮に大敵 ●●●

春の紫外線と同じように、エアコンなどによる乾燥も髪や頭皮の大敵です

髪 ⇒ キューティクルがはがれやすくなり、枝毛や切れ毛、抜け毛の原因に
地肌 ⇒ 頭皮が傷つきやすくなったり、抜け毛、フケ、かゆみの原因に

乾燥対策として

- ① 優しく頭皮を洗い皮脂や埃などを洗い流す事が大切です
- ② ヘアクリームで髪を保護、頭皮に化粧水や育毛剤で保湿
- ③ 頭皮マッサージをおこない、血行促進とリラックス

