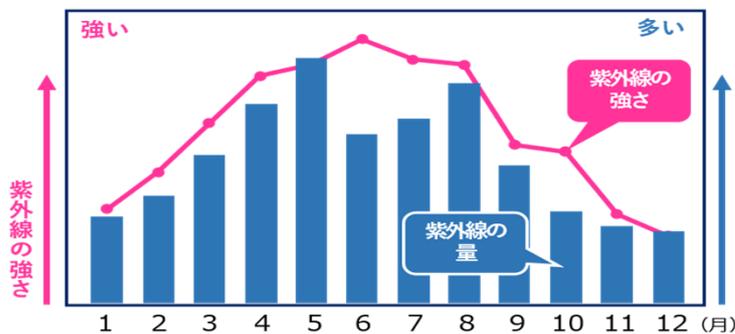


## 「紫外線」と「ストレス」ケアは絶対！

春～夏にかけて、汗や皮脂が頭皮にたまりやすく、紫外線のダメージと合わさり、頭皮トラブルが増加します

### ●●● 紫外線は夏より春が強い？ ●●●

紫外線は、夏場が強く、多いと思われがちですが、近年変化が見られるようになっており  
多いのは5月、強いのは6月と春から初夏にかけても注意が必要です。



晴れた日の紫外線を100%とすると

天気	晴	雲	雨
紫外線の量	100%	約65%	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！

しかも、頭皮は紫外線によるダメージを お顔の3倍以上 も受けていると言われています。



### 紫外線対策として

- ① UV効果のある、トリートメント、ケア商品でケア&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）は外出する時は特に注意
- 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

### ●●● 皮脂の酸化は地肌ストレスの原因 ●●●

頭皮を保護する皮脂は、紫外線などの影響で「**過酸化脂質**」と呼ばれる活性酸素に変わります。

これが、頭皮のイヤな匂い、かゆみ、抜け毛、髪の成長を阻害する原因の1つです。

また、花粉やほこりが髪や頭皮に付着しやすく、しっかりケアをしないのも、地肌ストレスに繋がります。

### 地肌ストレス、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 ヘアクリームやオイルで髪を保護、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



### ●●● コロナ禍でのストレスでも抜け毛は増加中 ●●●

春は生活が新しくなる方も多く、ストレスを抱えやすい季節でもあります。

また、コロナ禍での生活スタイルや我慢により、ストレスから自律神経も疲れやすくなっています。

深呼吸や大きく伸びをするのもストレス対策です！またそんな時はヘッドスパでリラックスしてください。