

<就寝前のひと手間がポイント、美髪につながる睡眠習慣とは？> ナイトヘアケア方法を毛髪診断士®が解説

Point1 最大の原因は摩擦！夜間の行動が及ぼす髪への影響

Point2 「間違ったナイトヘアケア」について毛髪診断士®が解説

Point3 すぐに実践したい髪のナイトヘアケア方法

毛髪・美容・健康のウェルネス事業をグローバル展開する株式会社アデランス（本社：東京都品川区、代表取締役社長 津村佳宏）は、夜間の行動が及ぼす髪への影響や、睡眠前に気を付けたいナイトヘアケアについてご紹介します。

■最大の原因は摩擦！夜間の行動が及ぼす髪への影響

【睡眠中に髪が傷む理由】

髪が傷む原因は、日中の紫外線や乾燥などの日常的な刺激や、カラー剤の使用など様々ですが、実は一見刺激のなさそうな夜間もダメージを受けやすい状況にあります。最大の原因は“摩擦”が関係しており、髪に摩擦が生じると、髪の表面を守るキューティクルが損傷し、髪内部の水分保持がしにくい状態になります。また、睡眠中は長時間にわたって髪が枕に触れているため、寝返りを打つたびに髪と枕の間で摩擦が生じてしまいます。

さらに、髪が濡れていると、よりキューティクルがダメージを受けやすい状態にあるため、睡眠前にキューティクルを保護するようなヘアケアをしっかりと行い、睡眠中も摩擦が起きにくい状況を維持することがナイトヘアケアで重要なポイントになります。

■「間違ったナイトヘアケア」について毛髪診断士®が解説

毎日気を遣ってヘアケアをしているはずなのに、なぜかヘアトラブルが絶えない。という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。実は、良かれと思っていた行動や、普段気にしていなかった行動が、知らないうちに髪にダメージを与えていたかもしれません。

・毛足が長く起毛した枕カバーの使用

枕カバーにはさまざまな素材がありますが、毛足が長かったり、起毛した素材の場合、寝返りを打つ際に毛足に髪が入り込み摩擦を引き起こしやすくなってしまいます。表面が滑らかな素材の枕カバーを使用して摩擦を軽減しましょう。綿やシルクは通気性、吸水性も良いので、寝汗をかく夏場にはおススメです。また、高さのあっていない枕は、首回りに血行不良が起り、頭部に栄養が届きにくくなることで髪の成長を妨げてしまう可能性があります。



・髪が濡れたままトリートメントをつける

アウトバスヘアトリートメントの多くは、入浴後の濡れた髪にそのまま使用するとトリートメントに含まれる有効成分が浸透しにくいいため、本来トリートメントが持つ十分な効果を期待できなくなることが考えられます。タオルドライをしっかりと行い、髪の水分をきちんと拭き取ってからトリートメントをつける必要があります。

ただし、商品によって異なることがあるため、使用方法もよく確認しましょう。

・髪をタオルで巻く

濡れている髪はダメージを受けやすい状態であるため、タオルで巻いた際に髪を引っ張る刺激が加わったり、巻いた髪にクセが残りが残るといった懸念があります。また、髪を乾かすまでに長く時間が空く場合は、タオル内の頭皮は高温多湿の状態が続くため、雑菌の繁殖により、ニオイや頭皮トラブルの原因となることも考えられます。



■ タイミング別 ナイトヘアケア対処法

前述の通り、夜間はヘアケアを放置している方はもちろん、しっかりとケアをしている方でも知らないうちに髪のダメージが進行している可能性があります。様々なトラブルを引き起こす前に、入浴後や就寝直前の対処法を取り入れて、理想の髪を目指してはいかがでしょうか。

◎ 入浴後～就寝直前まで

・ドライヤーの最後は冷風で仕上げる

長時間温風のみでドライヤーを使用すると、頭皮や髪の水分が減ってダメージが進行してしまうことが考えられます。最後に冷風で仕上げ、キューティクルを引き締めて水分を保持し、ツヤ感もキープするようにしましょう。また冷風は髪型を維持する効果もあるため寝癖の防止にもなります。

・ブラッシングによる地肌ケア

アウトバストリートメントで髪に潤いを与えたり、保護したりすることも大切ですが、最後のひと手間も重要なポイントです。摩擦による髪の絡まりを防ぐため、ブラッシングを丁寧にいき、同時に頭皮をケアしましょう。ブラッシングには、頭皮の血行を促進させる期待もあります。

その際、ブラシは静電気が起きにくい木製や猪毛などの天然素材を選び、毛先からほぐすようにとかし、徐々に根元から毛先に向かってブラッシングすると理想的です。



◎ 就寝直前～就寝まで

■ 枕カバーをこまめに変える

頭皮は体全体で特に汗をかきやすく、皮脂の分泌が盛んです。汗で湿度が高くなっている枕や布団の中では雑菌も繁殖しやすくなります。同じ枕、枕カバーを使い続けると、不衛生になり、雑菌が活発化し、頭皮トラブル・ニオイ・かゆみの要因になりかねません。こまめな洗濯、枕本体の天日干しなどで清潔を維持しましょう。また、寝癖に悩んでいる方は寝汗が原因の場合もあるので、通気性のいい枕を選びましょう。

■ 髪を結んで寝る

髪を下ろして寝ると、寝返りを打つ際に摩擦が起きたり、寝返りのクセがつきやすくなったりしてしまいます。ただし、強く結ぶことは長時間頭皮を刺激することになり、結び目のクセもつきやすくなるため、なるべく緩く結ぶことが重要になります。



◎ ナイトヘアケア対策におすすめの商品を紹介

・適度な温度で髪と頭皮をケアするヘアドライヤー

■ 『BeauStage ELEGANJET (ビューステージ エレガンジェット)』について

『BeauStage ELEGANJET』は、小型化と軽量化を追求しつつ、パワフルな風量の維持を実現した、持ち運びにも便利な折り畳み式ヘアドライヤーです。本体重量を約390g(コード含まず)まで軽量化。折り畳むことで幅約200mm、奥行約57mm、高さ約90mm(全て折り畳み時、コード含まず)まで小さくなるコンパクトサイズで、外出先でも手軽にお使いいただけます。低温モード(45℃)も搭載しているので、頭皮もしっかりドライしてあげるとなお良いでしょう。

また、静電気低減効果のマイナスイオンとプラスイオン「バイタルイオン」※1を発生させる機能を搭載しており、発生した静電気を約97%低減※2します。



※1 ドライヤーの送風口付近にプラスイオンとマイナスイオンの発生デバイスを独自設置しバランスよくイオンを送り出す。

※2 ●試験方法：ブラッシングにより静電気を発生させた毛束(人毛)に対し、『BeauStage ELEGANJET』を使用する前後での静電気量の変化を測定。なお測定は3回実施。■試験結果：ブラッシング後の毛束の初期電圧が平均9.3kVだったのに対し、ドライヤー後の帯電圧は平均0.2kVと約97%低減されたことを確認。◆試験機関：新潟県工業技術総合研究所調べ

～今の髪のために～

・寝ている間の髪を保護！アウトバストリートメント

■『ビューステージ ビューフラーレ』について

『ビューステージ ビューフラーレ』は、「ハリ・コシ」に加えて「艶やか」「ふんわり」などの質感にこだわった、洗い流さないトリートメントです。クリームタイプで伸びがよく、寝返りなどによる摩擦や、熱・紫外線からも髪を守ります。ややしっとりした仕上がりを好む方におススメです。

また、安心して毎日ご使用いただけるよう8つの成分フリー(香料、着色料、パラベン、鉱物油、アルコール、石油系界面活性剤、合成酸化防止剤、紫外線吸収剤不使用)な他、髪に潤いを与える保湿成分も豊富に含まれています。



～これから生える髪のために～

・寝ている間の頭皮美容液！

■『ヘアプロEX GFエッセンス S』について

“寝ている間に頭皮のエイジングケア※3”を。この商品は髪にハリ・コシを与える商品ですが、寝ている間の頭皮美容液としても使用できます。髪を育むのは頭皮です。そして髪は特に夜作られるとも知られています。保湿成分が贅沢に配合されており、頭皮のコンディショニングケアとして就寝前のひと手間アイテムにおススメです。

※3 年齢に応じたケア



<解説>

毛髪診断士指導講師 伊藤 憲男 (いとう としお)

内閣府認定公益社団法人日本毛髪科学協会最高位の認定資格「毛髪診断士指導講師」を保有。同協会会員を指導できるだけの毛髪と頭皮についての知識を修得し、さらに毛髪相談についての十分な経験を有すると同協会が認定した者に与えられる。1982年にアデランス入社後サロンで十数年にわたり技術者として勤務。その後本社勤務となり2011年より現在の研究開発部に着任。育毛関連商品の開発や研究成果の発信などを担当する傍ら、セミナーや、雑誌・TVなどマスメディアにも出演し、育毛の啓蒙活動を行っている。現在もヘアスタイリストとしてCMモデルのヘアスタイリングや一部のお客様の接客も行う。



Aderans News

シャンプーの概念を変える電動シャンプーブラシ『AWANIST (アワニスト)』キャンペーン実施中！

アデランスの公式通販サイトでは、電動シャンプーブラシ『AWANIST』の新発売を記念し、2023年10月19日(木)※4まで、「新発売キャンペーン」を実施します。『AWANIST』本体と専用の『アワニスト スカルプシャンプー』、『アワニスト スカルプトリートメント』の3点が税込32,780円でご購入いただけます※5。アデランス公式通販サイト <http://www.aderans-shop.jp/>

※4 キャンペーンの終了日は予告なく変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください

※5 本キャンペーンは会員ランク割引適用外となります



株式会社アデランスは、おかげ様で2023年をもって創業55周年を迎えます。新時代を表す「NEXT ADERANS」として掲げ、創業当初からの理念「世界のブランド アデランス」を目指し、毛髪・美容・健康・医療・衛生のグローバルウェルネスカンパニーとして夢と感動を提供し続けていきます。

<報道関係者様のお問い合わせ先>

株式会社アデランス グループCSR広報室

TEL : 03-6895-9615 e-mail : pr@aderans.com

アデランス ホームページ : <https://www.aderans.co.jp/corporate/>