

～汗の放置は抜け毛増加の要因に？～

# スポーツ時に気をつけたい髪・頭皮のNG行動

**Point1 運動後のヘアケア、怠ると抜け毛リスクに？**

**Point2 スポーツ時、髪や頭皮へのリスクを高めるNG行動ランキング！**

**Point3 スポーツの際におススメなヘアケアアイテム3選**

毛髪・美容・健康のウェルネス産業をグローバル展開する株式会社アデランス（本社：東京都新宿区、代表取締役社長 津村 佳宏）は、スポーツや運動時の髪・頭皮のトラブルについてご紹介します。

## ■ 運動後のヘアケア、怠ると抜け毛リスクに？

### 適度な運動は抜け毛予防にもつながるが…

夏の暑さが本格化するからの季節。スポーツイベントの開催も多くなり、体を動かす機会も増えてきているのではないでしょうか？適度な運動は、筋肉が活性化することで血行促進につながり、抜け毛や薄毛の予防にもなるといわれますが、一方で運動時・運動後に適切なヘアケアを行わないと、かえって頭皮や髪に悪影響を与える場合があります。運動する際には、それに適したヘアケアを心がけましょう。



## ■ スポーツ時、髪や頭皮へのリスクを高めるNG行動ランキング！

### 1位：運動後の汗を長時間放置

スポーツ後の汗を放置することは、頭皮や髪にとって大きなリスクとなります。蒸し暑い日に汗をかいた状態で長時間放置すると、汗と皮脂が酸化して頭皮が細菌の繁殖する温床となります。これにより、ニオイや痒みなどのトラブルを引き起こし、結果として抜け毛の増加や薄毛を招く原因にもなりかねません。運動中はスポーツタオルなどで、なるべく汗をこまめにふきとるように意識し、終了後はなるべく早く、シャワーで汗を流し、頭皮や髪を清潔に保ちましょう。すぐに洗えない場合には、ドライシャンプーなどを活用しましょう。

### 2位：紫外線に無対策

屋外での運動中につい怠ってしまいがちなのが、髪と頭皮の紫外線ケア。髪は体のほかのパートよりも太陽に近い位置にあり、さらに運動中は屋外にいる時間も長いため、紫外線ダメージを受けやすい環境にあります。紫外線は髪や頭皮を乾燥させ、抜け毛を招く恐れもあります。乾燥してダメージを受けた髪はキューティクルがはがれやすくツヤがなくなり、切れ毛や枝毛、パサつきといった髪のトラブルを引き起します。また、紫外線を浴びることで髪が変色したり、ヘアカラーをした髪の色持ちが悪くなる可能性も。屋外での運動時には、頭頂部まで覆うタイプの帽子をかぶるなど、しっかりとUV対策を行うことが重要です。

### 3位：髪の洗いすぎ

夏場は頭皮に汗をかくことも多く、すぐに洗い流したくなるところ。ただ頻繁に髪を洗いすぎても、必要な脂分が保てなくなることで、頭皮の乾燥を招くこともあります。頭皮が乾燥すると、抜け毛の要因にもなりえますので、洗髪の頻度にも注意が必要です。お湯で髪と頭皮をすぐだけなら1日に何回か行っても問題ありませんが、シャンプーでしっかり洗い落とすのは1日1回で充分です。また、自分の髪質や頭皮の状態に合ったシャンプーを選んで使用すると良いでしょう。どのように洗髪するのか、正しい方法を知っておくことも大切です。特に重要なのは、シャンプー前後のすすぎ。シャンプーをつける前に髪を濡らすと思いますが、ただ濡らすのではなく、一度、お湯で汚れを洗い流すという感覚でお湯洗いすることが大切です。

## ■ スポーツの際におススメなヘアケアアイテム3選

### ●ドライシャンプー

ドライシャンプーとは、水で洗い流す必要がないシャンプーのことです。お風呂に入れないときでも髪の毛や頭皮を清潔にすることができます。一般的には、災害時や介護で使用されることが多いですが、運動後のケアにも適しています。持ち運びしやすく、スプレー・パウダー・ジェル・シートタイプなど種類も豊富なため、手軽に汗やニオイ、ベタつきを軽減できます。使い方はとても簡単で、ドライシャンプーを髪にまんべんなくつけ、頭皮、髪になじむようしっかりと揉みこんだ後、乾いたタオルで拭くだけです。とはいっても洗い流すわけではないので頭皮の汚れがしっかり落ちないこともあります。1日の最後にはシャワーとともにシャンプーですっきりと汚れを洗い落としましょう。

### ●髪にも使えるUVスプレー

多くの紫外線を浴びる髪・頭皮のダメージを軽減させるには、髪にも使えるUVスプレーがおすすめ。UVスプレーを髪に使用するときは、髪や肌から10～15cm程度離した状態で頭全体にムラなく吹きかけましょう。また、外出時には2～3時間おきにかけ直すのがベスト。特に髪は動きやすく、互いにこすれ合うことでスプレーが落ちてしまいます。かけ直すときは、再度まんべんなく上塗りしましょう。帽子との併用もお勧めです。



### ●メントール配合の冷感シャンプー

汗をかいた頭皮はベタつきも気になり不快なものです。そこでおススメなのが清涼感を得やすいメントール配合のシャンプーです。スッとした爽快感を味わえるメントールシャンプーは、運動後のほてった頭皮を一気にクールダウンし、ひんやりとした洗い心地を感じられます。（メントールが苦手な方はご注意ください）。

#### <監修>

#### 毛髪診断士®認定指導講師 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認定「毛髪診断士®認定指導講師」を保有。1982年にアデラント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

#### 『スカルプケアキャンペーン』

アデラントスでは、全国のオンテヌース、スワニーbyオンテヌース、ルネ オブ パリスbyオンテヌース、アニーダブレー藤崎百貨店の店舗にて、2021年6月1日（火）～8月31日（火）までの期間、『スカルプケアキャンペーン』を実施しています。

キャンペーン期間中、対象商品を税込7,920円以上お買い上げの方に、先着2,000名様限定でフェイスタオルをプレゼントします。



ボズレー ブラックプラスコントロール  
PREMIUM

#### <対象商品>



ベネファージュ  
スカルプケア商品



ヘアリプロ SCALP LED EX

#### <報道関係者様のお問い合わせ先>

株式会社アデラントス グループCSR広報室

TEL : 03-3350-3268 mail : pr@aderans.com

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