

髪への紫外線対策 してありますか？

日中の紫外線は
毛髪にダメージを
与えます！

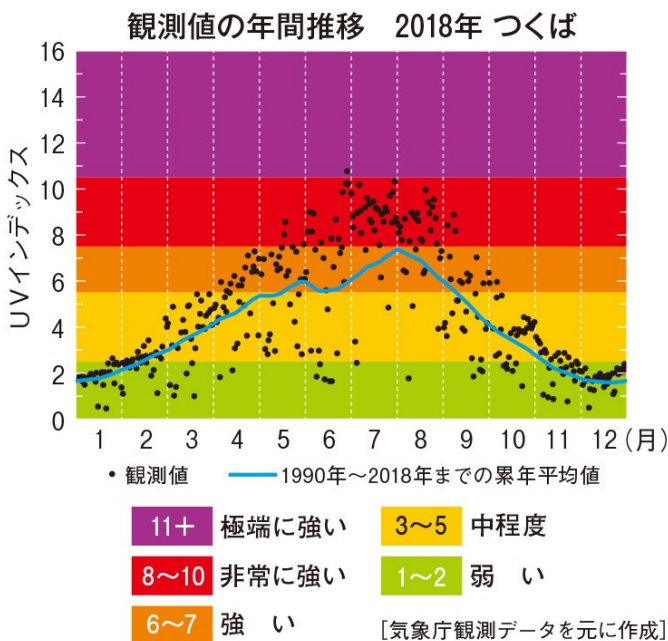


キュー
ティクル
剥離

毛髪内部
の空洞化

毛髪の変色

毛髪強度
の低下



健康な髪を保つためには
1年を通して紫外線対策が
必要です。

紫外線は年間を通して降り注いでいますが、特に7月と8月はできるだけ外出を控えたほうがよいレベル(UVインデックス8以上)まで紫外線量の強い日が多くなっています。また、3月~10月でもできるだけ日差しを避けたほうが良いレベルですので、健康な髪を保つためには1年を通して常に紫外線対策が必要です。



健康な髪を保つには、日頃からの紫外線対策が必要です！

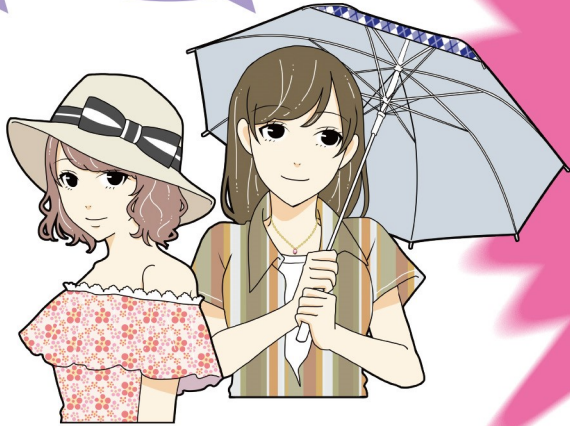
直射日光から大切な髪を保護しよう

対策
1

帽子の着用

日傘の使用

髪には修復機能がないため、傷んでしまうと元には戻りません。可能な限り、**帽子や日傘を利用して直射日光から髪を保護**してください。



紫外線を浴びると…

日頃紫外線を浴びてる髪はバリア機能が低下し、毛髪の強度が弱まります。しかも、保湿機能が低下し弾力やツヤがなくなるうえ、パサつきや枝毛・切れ毛が起こり、髪色まで変色してしまいます。特に夏場の海水などで濡れた髪は、ダメージが加速するので、すぐに水洗いして乾かすなどの注意が大切です。

対策
3

ヘアカラーの変色に注意しよう

いつの間に…?



ヘアカラーで染めた髪も、紫外線によって**色素の一部が変化して変色**することがあります。色素は赤・黄・オレンジなどの暖色系と、青・青緑などの寒色系に分けられますが、寒色系のほうが紫外線の影響を受けやすく、特に、**寒色系マット系やアッシュ系**の色素は**変色しやすい**といわれているため、直射日光を避けて帽子をかぶるなどのケアを心がけてください。

シーンに適した髪のUVケアをしよう

対策
2

UVケアを謳う商品には、髪にも使用できるものがあります。使用することで**紫外線の影響を軽減**することが期待できます。使用部位やシーンに適したものを選択して正しく使いましょう。また、髪と共に紫外線の影響を受けるのが頭皮です。髪と頭皮両方のUVケアを心がけましょう。

髪のUVケア



illustration :
エトオミユキ

知って得する **豆知識** UVケアの成分は大きく2種類に分けられます。

◆紫外線吸収剤

紫外線を吸収し、化学反応で熱やエネルギーに変換し放出することで紫外線による影響を防ぎます。ただし、皮膚上で化学反応を起こし効果が減弱しますので、塗り直しが必要になります。

◆紫外線散乱剤

紫外線を反射させて、直接跳ね返すことで紫外線による影響を防ぎます。皮膚上で効果が持続しますので、塗り直しは不要です。

知って得する **豆知識**

UVケアの用語「SPF」や「PA」の意味を知っていますか？

UVケア製品の用語で使われる「SPF」や「PA」とは、肌への紫外線防止効果を示す指標です。紫外線には**UV-A**(紫外線A波・全体の95%)、**UV-B**(紫外線B波・全体の5%)、**UV-C**(紫外線C波・地表に到達しない)の3つの種類がありますが、特に毛髪へのダメージの原因となるのが**UV-B**です。

SPF

UV-Bを防ぐ効果指標

1~50+で表し、数値が大きいほど効果が高い。

PA

UV-Aを防ぐ効果指標

効果は4段階の+で表記し、+の数が多いほど効果が高い。



美しい髪 美しい心

10月20日は
頭髪の日[®]

毛髪衛生月間[®]の実施

当協会では10月20日を「頭髪の日[®]」と定め、10月上旬から11月中旬の約1ヵ月を毛髪衛生月間[®]として活動しています。街頭、商工会、献血ルーム、大学構内などでのイベントで無料毛髪相談を実施しています。

主催：公益社団法人 日本毛髪科学協会

後援：厚生労働省

協賛：株式会社アデランス

株式会社河野メリクロン

近代化学株式会社

株式会社ソーシャルテック

株式会社ヌースフィット

富士産業株式会社

リアル化学株式会社

花王株式会社

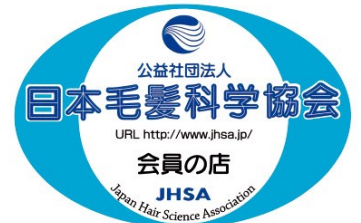
牛乳石鹸共進社株式会社

香栄興業株式会社

日本パーマントウェーブ液工業組合

株式会社ネイチャー生活倶楽部

メディカルスペース株式会社



毛髪と皮膚に関する正しい知識を広めることを目的としている公益社団法人日本毛髪科学協会の会員のお店です。



〈内閣府認定〉
公益社団法人 日本毛髪科学協会
Japan Hair Science Association



〒160-0022 東京都新宿区新宿1-16-16 テアーカーテリーナ501
TEL 03-5362-5561 FAX 03-5362-5560 <https://www.jhsa.jp>

当協会は、1966年5月17日厚生大臣許可の社団法人として設立され、活動してまいりました。公益法人制度の改革に伴い2011年4月1日に内閣府認定の公益社団法人に移行しました。



※髪の手でお困りの方、安心してご相談ください。専門技術者がお答えします。当協会は公益社団法人ですから商品の販売などは一切行いません。ご相談は **03-6380-0822**



毛髪診断士[®]は毛髪や皮膚について日々知識を深めている、あなたへのヘアアドバイザーです。毛髪診断士[®]は、当協会の認定資格の1つです。

「会員のお店では安心してアドバイスが受けられます。」