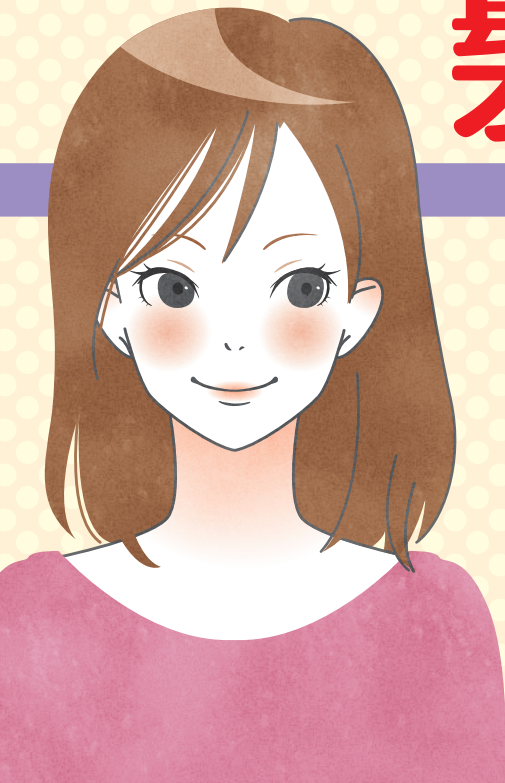


美しい髪 美しい心

10月20日は
頭髪の日[®]

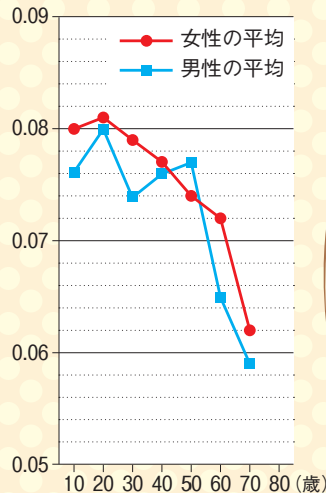
あなたの 髪の曲がり角



30代~40代は
頭髪の悩みが
増えてくる年代
です。

傷み、パサつき、白髪、
加齢とともに細くなっ
ていく髪。艶やかな髪
を保つために、日頃か
らのケアを心がけま
しょう。

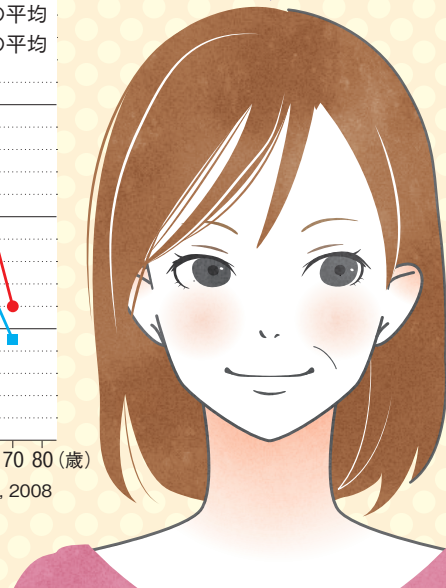
(mm) 毛髪の太さと年齢



皮膚と美容 Vol.40(2), 2008

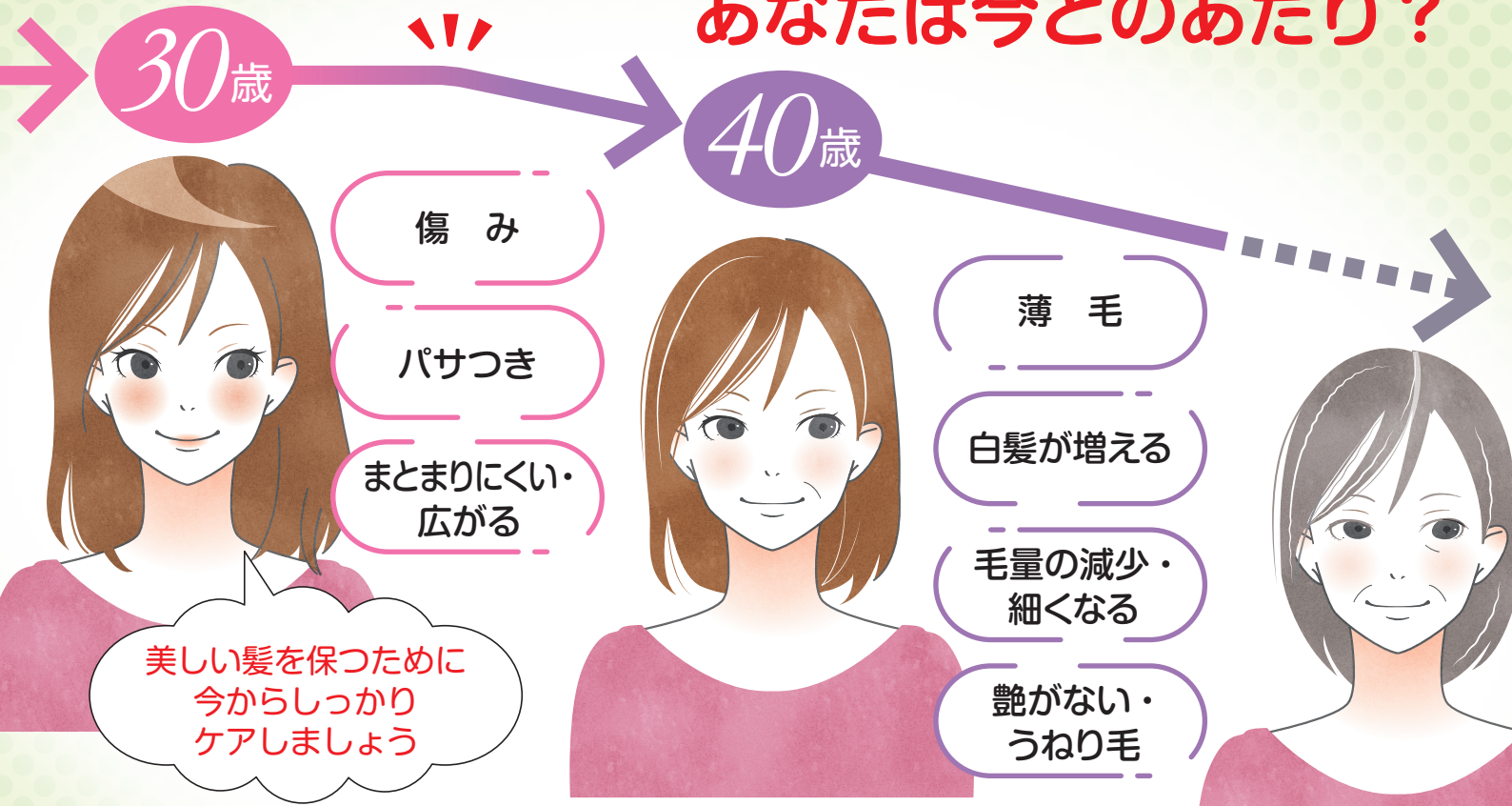


(内閣府認定)
公益社団法人 日本毛髪科学協会
Japan Hair Science Association



年齢とともに増えていく髪の悩み…。

あなたは今のあたり？



日頃から髪のお手入れを心がけましょう。

Care

1

「薄毛」が気になってきたら

ヘアサイクルの成長期に対して、休止期の毛が多くなったり期間が長くなると、抜け毛が増えると言われています。

- 健康な髪を育むために、タンパク質やビタミン、ミネラルをバランスよく摂取しましょう。
- 髪の成長を助ける育毛剤は、最低半年は継続して使用しましょう。
- 頭皮マッサージで血流を良くしましょう。
- 気になるところはウィッグの使用も。

Care

2

「白髪」でお悩みなら

30代後半から50代にかけて目立ってくる白髪は、毛髪内部のメラニン色素の減少ないしは消失によるものです。

- 傷みをおさえながら、カラーリングで目立たないように整えましょう。
- 部分染めやヘアマニキュア、カラートリートメントも効果的です。
- グレイヘアスタイルもおしゃれで素敵です。

Care

3

「艶がない(うねり毛の増加)」のお悩みなら

加齢により、細かく不規則にうねった毛が増加し、毛流れがそろえにくくなります。髪の傷みも艶が低下する原因になります。

- 洗髪の後、根元からドライヤーで、毛先に向かって毛流れをそろえながら全体を乾かすとよいでしょう。
- 髪の内部の空洞を補修し、キューティクルを傷めないようにしましょう。

傷み・パサつきは年齢を問わない悩み！

健康な髪を保つお手入れ方法(基本)

- ☆髪を乾かしてからブラッシングしましょう。
- ☆泡立ちの良いシャンプーを使用し、指の腹で頭皮を優しく洗いましょう。
- ☆ドライヤー、アイロン等は高温にならないように注意し、短時間で使用しましょう。
- ☆紫外線から髪を守りましょう。

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2日(土)から11月6日(土)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

株式会社アートネイチャー

花王株式会社

株式会社河野メリクロン

牛乳石鹸共進社株式会社

近代化学株式会社

香栄興業株式会社

医療法人社団 三幸音和会 親和クリニック

日本パーマメ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

富士産業株式会社

メディカルスペース株式会社



〈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 テアールカテリーナ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。



※髪のもでお困りの方、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。



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。