

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ヶ月を毛髪衛生月間®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



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。



〈内閣府認定〉

公益社団法人日本毛髪科学協会
Japan Hair Science Association



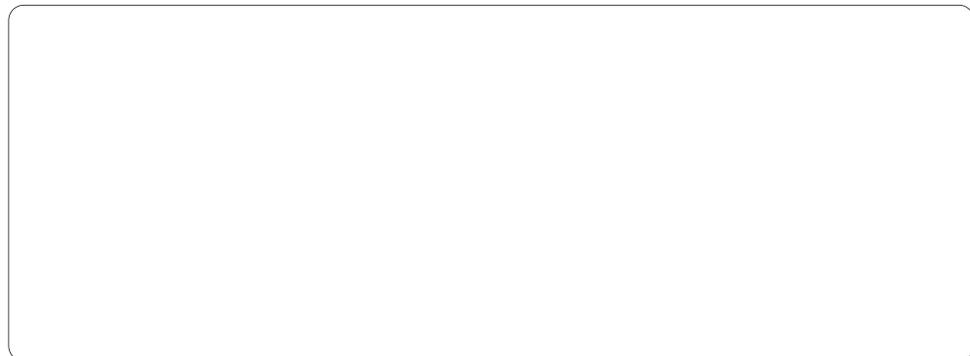
〒160-0022 東京都新宿区新宿1-16-16 テアークアテリーナ501
TEL 03-5362-5561 FAX 03-5362-5560 <https://www.jhsa.jp/>
当協会は、1966年5月17日厚生大臣許可の社団法人として設立され、活動してまいりました。
公益法人制度改革に伴い2011年4月1日に内閣府認定の公益社団法人に移行しました。



※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**

会員のお店では安心してアドバイスが受けられます。



このパンフレットは再生紙を使用しています。

美しい髪 美しい心

10月20日は
頭髪の日®

失敗しない

髪のお手入れ



〈内閣府認定〉

公益社団法人日本毛髪科学協会
Japan Hair Science Association



髪のお手入れで失敗しないために

シャンプー

キーワード

頭皮と髪

頭皮と髪の状態を考えて選びましょう

シャンプーを選ぶときは頭皮と髪の両方の状態を考えて、最も気になることが軽減されるものを選びましょう。髪や頭皮の悩みには、ベタつく、パサつく、広がる、ボリュームがないなど人それぞれです。気になることは何か、それをどうしたいのかを考えて選びましょう。

フケが気になる方

➤ 殺菌剤などが配合された薬用のフケ取りシャンプー

髪が傷んでいる方

➤ 髪への負担を軽減したダメージヘア用シャンプー

ヘアカラーの退色を気にする方

➤ ヘアカラー用シャンプー

カラーやパーマをしている方

➤ アミノ酸系シャンプーもお勧め



自分で選ぶのが難しい方は、行きつけのサロンや毛髪診断士に相談を。毛髪診断士は、豊富な知識で適正なアドバイスを行います。



毛髪診断士がいるサロン等
<https://www.jhsa/salon/top/>

ヘアトリートメント

キーワード

髪に塗布

選択と塗布の仕方に注意が必要です



●洗い流すヘアトリートメント(インバストリートメント)

ダメージ部分を補修し、摩擦を防ぐなど、髪のコンディションを整えるものなので、地肌は避けて塗布しましょう。シャンプー後、しっかり水気を取り、適量を手のひらに伸ばし、毛先から徐々に根元に向かってなじませます。しばらく放置した後、流し残がないようによく洗いましょう。

●洗い流さないヘアトリートメント(アウトバストリートメント)

ヘアスタイルを整えるため、髪質に合ったものを選びましょう。

軟毛でベタコンになりやすい方

➤ 重くならないクリームタイプやミストスプレー(液体タイプ)などがお勧め

硬毛で広がりやすい方

➤ 重さを与えるオイルタイプなどがお勧め

ヘアドライヤー

キーワード

熱

ドライヤーの熱に注意しましょう

髪は熱でダメージを受けます。必要以上に熱が伝わらないように、15センチから20センチほど離して使しましょう。

髪は根元から乾かします。毛先から乾かすと、根元を乾かすときに毛先が乾燥し過ぎてパサパサになってしまいます。

乾かす場所の順番は、一番乾きにくい襟足、左右の耳の周りから乾かします。

また、乾かした後は最後に冷風で余熱を取ることでキューティクルが整い、ツヤツヤでキレイな髪に仕上がります。



ヘアアイロン

キーワード

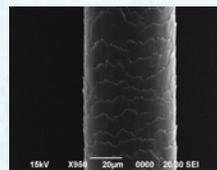
温度と水分

温度と水分、時間に注意しましょう

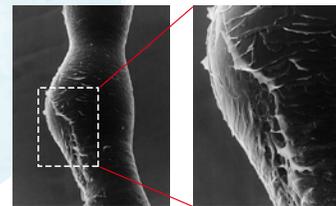
必要以上に高温で長時間ヘアアイロンを髪に当てると髪が焦げてしまい、パサツキや艶の低下、ひどいときは毛切れを引き起こします。

また、ヘアアイロンは乾いた髪に用います。髪に水分が多量に残っていると熱で髪内部の水分が一気に蒸発し、髪が破裂することもあります。ヘアアイロンを当てた際に、湯気が多く出ないように注意しましょう。

傷んだ髪ほどダメージを受けやすいので、設定温度は低めにし、何度も同じ箇所を処理しないことも大切です。



健康な髪



高温で処理し、損傷した髪

損傷部分のアップ

コロナ禍で増えているホームカラーでの注意

ご自宅でカラーやブリーチをされるときは、使い方をよく読み、使用量や放置時間は守るようにしましょう。

