

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。
献血ルーム、理美容学校、商工会、街頭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

香栄興業株式会社

株式会社アートネイチャー

医療法人社団 三幸音和会 親和クリニック

花王株式会社

株式会社成和化成

株式会社河野メリクロン

日本パーマネントウェーブ液工業組合

牛乳石鹼共進社株式会社

株式会社ネイチャーライフ俱楽部

近代化学株式会社

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 テエーカテリーナ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。

※髪の毛でお困りの方、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®のいるお店では、髪に関するアドバイスが受けられます。

知っておきたい!/

ヘアケアの 基本のき

シャンプー、コンディショナー・トリートメントの
正しい選び方と使い方



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



シャンプーの選び方と洗い方

成分に注目！シャンプーの選び方

シャンプーは、成分によって使い心地や髪への影響が変わります。成分表は配合量が多い順に並んでいるので、上位3～4種類をチェックして、自分の髪・頭皮に合うものを選びましょう。

①洗浄成分

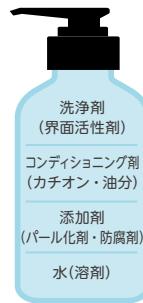
(汚れや皮脂を落とす)

▶洗浄力が強く泡立ちの良い「ラウレス硫酸塩」、髪や頭皮にやさしい「アシル化グルタミン酸塩」など

②コンディショニング成分

(髪のきしみ・パサつきを防ぐ)

▶「カチオン性高分子」や「油分」など



今日からできる！正しい手順と洗い方



髪の絡まり・汚れを取る
粗めのブラシで軽く



予洗いする
38～40℃の湯でよく濡らす



シャンプーを泡立たせる
頭皮中心に軽く広げる



頭皮を指の腹で洗う
マッサージするように



よくすすぐ
頭やシャワーの角度をかえる



コンディショナー類を
なじませよくすすぐ
水気を取ってから毛先を中心に



タオルドライは髪を
包んで優しくたたく
湿ったままだとフケや体臭の原因に



ドライヤーで乾かす
髪との距離は20cm、仕上げは冷風

ヘアケアの基本は、髪や頭皮を清潔にし、美しく保つこと。そのためには、単に洗うだけではなく、自分に合ったシャンプーで、正しく洗うことが重要です。

point 美容院専売品と市販品の違い

① 美容院専売品

- ・カラーやパーマの施術に合わせて、ノンシリコーンシャンプーを使用する場合が多い
- ・髪や頭皮に刺激の少ない「アミノ酸系界面活性剤」を使用する場合が多い
- ・ヘアカラーが長持ちするように配慮された製品
- ・プロの美容師が適切なシャンプーを選ぶ



② 市販品

- ・1度で見た目をよくするため、シリコーン入りが多い
- ・リンスやコンディショナーなどとのセット販売が多い
- ・洗浄力と泡立ちが強い「ラウレス硫酸塩」が主に使われる
- ・髪や頭皮に合わないシャンプーを選んでしまうことがある
- ・価格が手ごろで買やすい



コンディショナーの選び方

静電気などでパサつきやすい髪をカチオン界面活性剤によってまとまりやすくしたり、日常生活で受けたダメージを補修して本来のツヤ・手触りを取り戻します。自分の目的に合う成分をチェックしましょう。

① カチオン界面活性剤

- ・静電気を抑え広がりを防ぐ

② アミノ酸やポリマー類

- ・髪を補修する

③ シリコーンオイル

- ・つやを与える、なめらかでサラサラな手触り

④ 油分

- ・しっとり、うるおいを与える



界面活性剤
高級アルコール
コンディショニング剤(シリコーンオイル・油分)
添加剤(防腐剤)
水(溶剤)

トリートメントの選び方

トリートメントはコンディショナーよりも保護機能が高いアイテムです。以下の2つの種類があります。

① 洗い流すトリートメント (インバストリートメント)

- ・シャンプーの後に使い、洗い流すタイプ。つけてから数分で流してしまうので、髪の表面補修・保護が目的です。

② 洗い流さないトリートメント (アウトバストリートメント)

- ・髪を乾かしてから使う洗い流さないタイプ。長時間補修・保護成分を浸透させ、傷んだ髪に効果を発揮します。

point コンディショナーとトリートメントの違い

① コンディショナー = 髪の表面をなめらかに整える

② トリートメント = 髪の内側に成分を浸透させてダメージを補修

普段はコンディショナー、ダメージが気になる時などにトリートメントを使うのがおすすめ。ダメージヘア用、オイリーヘア用、軟らかいヘア用など髪質や目的に合わせた種類もあります。

髪の悩みは「毛髪診断士®」がいるサロンへ！
詳しくはホームページをご覧ください。



日本毛髪科学協会

検索

