

# 髪 の 健 康 に つ い て

—髪を良い状態で保つためには?—

45期生

## I テーマ設定の理由

最近髪のことについて悩む人が多いように思えます。それに伴ってか、店頭にも様々なヘアケア製品が並んでいます。でも、それらは本当に髪に良いものなのでしょうか。また、「わかめや昆布」を食べると本当に髪がよくなるのでしょうか。分かっているようで案外知らない、髪健康について、調べてみることにしました。

## II 研究方法

- (1) アンケート調査 ◦ 髪のことについてみんなはどの程度注意をしているのか、その実態を調べる。
- (2) 文献調査 ◦ まず、髪について、その仕組みと働きを調べる。  
◦ 次に、髪をよい状態で保つための方法、手入れの仕方を調べる。
- (3) 観察・実験 ◦ シャンプーの髪に与える影響を調べる。実際に顕微鏡で、髪の表面を観察する。
- (4) 現地調査 ◦ 医師、美容師さんに話を伺う。

## III 研究内容

### 1 アンケート調査

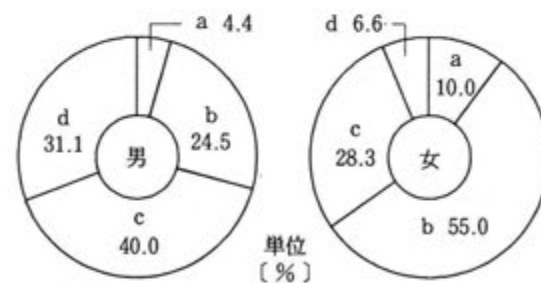
アンケート結果から、日ごろの髪への意識、手入れの方法を考える。

調査対象：45期2年生160人

調査方法：各問いに対して選択肢式

〈結果と考察〉（ここでは字数の都合により、特に重要と思われるもののみ記載）

Q1 あなたは髪の毛が傷まないよう注意するほうですか？



- a : とても注意する
- b : 注意する
- c : あまり注意しない
- d : 気にもならない

▲図1 Q1に対する反応

結果は図1のようになりました。性別によってかなりの差が見られます。男子で最も多いのはc。女子ではb。全体的に見ると、全然無関心でもないが、意識が高いというわけ

でもなく、「ある程度は、髪に注意を払っている」という中間的な意見が多かったです。

他に、シャンプーやドライヤーに関して2、3質問をしました。シャンプーの正しい使用量は、ポンプ1〜2回です。これを守っていた人は全体の4%で、かなりの人が正しい使用量を守っていませんでした。しかし、『ドライヤーは髪を洗った後どれくらい使ったら使い始めるか』という質問では半分以上の人が間違った使い方をしており、髪を傷めてしまう恐れのあるドライヤーに対しては注意が足りないようです。

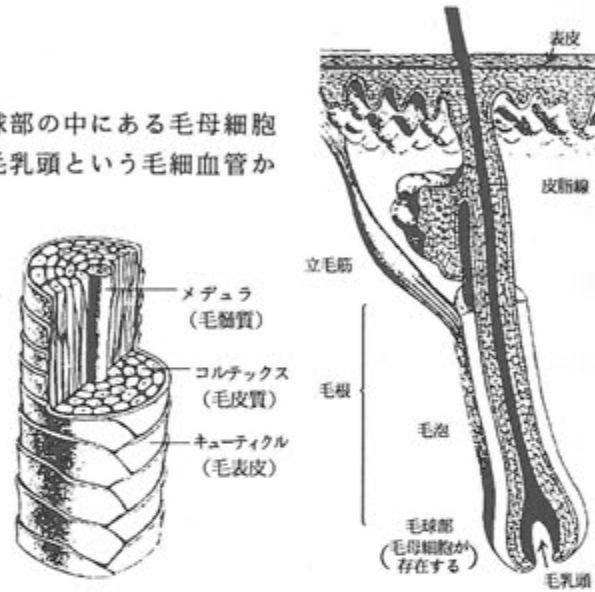
髪の手入れの方法について、関心はあるけれど、根拠のない誤った情報に流されやすく、どんな手入れをすればいいかわからない、という人が多いようです。アンケートをとって見て、改めて、髪についての知識を増やすことが必要だとわかりました。

## 2 髪の仕組みと働き

### (1) 髪の毛の根

図2を見て下さい。髪は毛球部の中にある毛母細胞で作られます。毛母細胞は毛乳頭という毛細血管から、絶えずたくさんの養分を吸い取り、細胞分裂をくり返します。できた細胞は、押し上げられ、硬くなり(角化する)上に伸びていきます。(これが、私達が目にする「髪」となります)

皮膚をこすると赤くなり、ヒリヒリしますが、髪でも同じことです。“髪も皮膚の一部”と自覚し、いたわりましょう。



▲図2 毛髪の構造

### (2) 毛髪の断面

図2(左)を見て下さい。キューティクル、コルテックス、メデュラは、魚のうろこ、身、骨のようになっています。

#### a. キューティクル(毛表皮)

役割: 髪内部の保護。つや、くし通りを決定する。

特徴: 半透明で大変硬く、5〜10枚程重なり合い、層状をなす。

#### b. コルテックス(毛皮質)

役割: 毛髪の強さ、弾力性、柔軟性、太さ、色調を決定する。

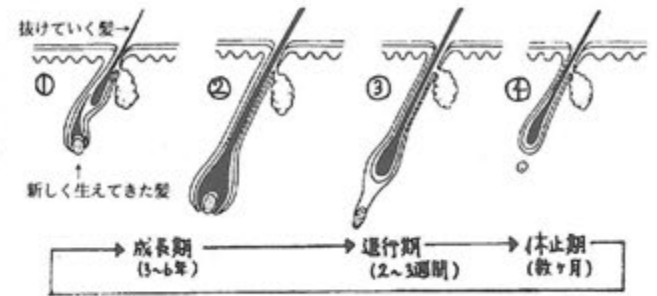
特徴: 毛髪の80%を占める。正常な毛髪は11〜16%の水分を含み、柔軟さやしなやかさを生みだしている。色調を決定するメラニン顆粒が多い。

#### c. メデュラ

この組織の働きは明らかにはされていません。髪によってないものもありますが、寒冷地帯の動物の毛にはたくさん含まれているため、保温の役割があるのではないかとされています。

### (3) 毛周期(ヘアサイクル)

髪はいつまでも伸びつづけているわけではなく、生えてから抜けるまでの3〜6年という成長周期を持っています。(=ヘアサイクル)(右図参照)②の時はさかんに細胞分裂して成長しますが③になると成長も止まり、毛根自体が角化し始めます。④のように、毛根が完全に角化すると、いつ抜けてもおかしくない状態になっています。



▲図3 ヘアサイクル(毛周期)

## 3 ヘアケア

2で、髪の構造、成長の仕組みを書きました。3では、髪を健やかに保つための方法について書こうと思います。

### (1) 洗髪

洗髪の方法は、髪を良くも悪くもするポイントになります。なるべく髪を傷めないようにする方法を調べました。

#### ① ブラッシング

髪のからまり防止。また、この刺激で頭皮が老廃物を排出するので、汚れも落ちやすく、かゆみも少なくなるので、習慣化すると良いです。

#### ② 予洗い

お湯が頭皮にとどくように、しっかり髪や頭皮をぬらしておきます。

#### ③ シャンプーをつける

手にとってから、泡を立て、髪の生え際などに数ヶ所に分けてつけます。

#### ④ 洗う

指の腹で地肌をマッサージするように、指先に力を入れ、ジグザグを描くようにするのがコツ。髪の毛をこすったり(ブラシの掃除厳禁)、爪を立てたりしないこと。髪の毛の汚れは、泡を毛先へ送るだけで落ちます。頭皮を洗うつもりで。

#### ⑤ すすぎ

耳の周りや襟足も忘れずに。すすぎ残しは髪を傷めます。

#### ⑥ リンス or トリートメント

髪の保護膜をつくります。人間でも厚着は虚弱体質となりますから、つけすぎないように、余分な分は洗いましょう。

#### ⑦ タオルドライ

髪をはさんでたたくように、水気を拭きとって下さい。こすると、キューティクルがはがれてしまいます。髪を持ち上げて根元をたたくのがコツです。

#### ⑧ ドライヤー(髪の長い人のみ)

髪の短い人は、タオルドライを行えば、自然乾燥で結構です。ドライヤーを使う人は、髪の水分を急に奪わぬよう、ヘアクリーム等をつけるとよいでしょう。

同じ場所ばかり当たらないように気をつけながら、髪から約25cm離して、ドライヤーをあててください。80%位乾燥したらやめましょう。

(2) シャンプー、ヘアケア製品の選び方・説明

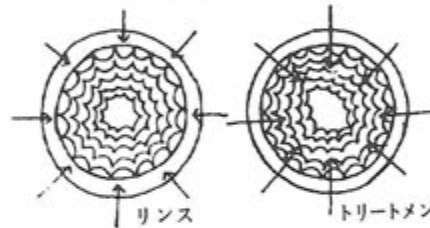
① シャンプー

良いシャンプーとは、自分に最も適しているものです。人それぞれ、脂の量などが違いますから、いろいろ使ってみて、自分に合うものを使いましょう。選ぶ目安は次の通りです。(注：◎が最も大切です)

- ・過剰な脱脂を抑え、ほどよい洗浄力がある。
- ・きめ細かい豊かな泡立ちがあり、髪に摩擦力がかからない。
- ・洗髪後の感触、まとまりやすさ、など仕上がりがよい。
- ◎目や頭皮、毛髪に対する刺激が少ない。中性～弱酸性のものがよい。

② リンス・トリートメント

選ぶ目安は、シャンプーとほぼ同じです。同じシリーズのものが効果的でしょう。



▲図4 リンスとトリートメントとの違い

リンスとトリートメントの違いが分からないという人が、アンケートの際に多かったので、説明します。

リンス：髪の表面に膜をつくり、髪を刺激から守る。キューティクルに働く。

トリートメント：髪の内部に油分やその他の成分をしみ込ませて、美しさを保つ。髪のコルテックスに働く。

③ 櫛・ブラシ

櫛の歯はある程度太く、硬いものがよく、特に、天然のつげの櫛などは使っているうちにすべりがよくなります。よく出回っている安価なプラスチック製の櫛は、熱に弱く、静電気を起こしやすいので、あまり良くありません。

ブラシの材質について言えば、ベストは動物毛。次にポリエチレン系。避けたい材質は摩擦の大きいナイロン系です。毛先がそろっていて柔らかいものを選んで下さい。

使い方について言えば、両方とも同じで、くっつきすぎている髪の間を整え、空気の流通がよくなるように、やさしくときます。自分の足を櫛(又はブラシ)でこすってみるとヒリヒリすると思いますが、髪にも同じ刺激があることを忘れないで下さい。

④ ドライヤー

小さいものだと、髪を熱風に近づけがちです。大きい1200Wぐらいのドライヤーがよいでしょう。「熱・冷」と風の切り換えが可能なものなら、なおよいでしょう。仕上げに髪に冷風を送ることによってキューティクルが落ちつき、艶がでるので

(3) シャンプーの刺激とは? <実験>



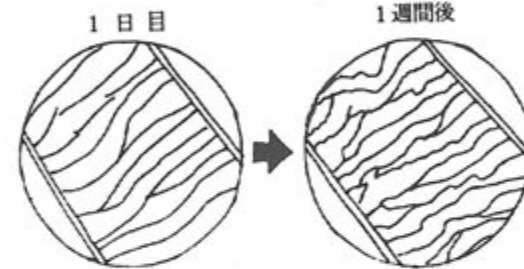
▲図5 実験装置

・実験の目的  
髪に対するシャンプーの刺激は、やはり強いのか、そうでないのか、確かめるため。

・実験用具

シャンプーは、アンケートで人気のあった、FAY、スーパーマイルド、メリット、そして石鹸シャンプーを用意した。実験には全部私の髪を使った。髪の観察には顕微鏡を用いた。

・実験方法



▲図6 シャンプーにつけた髪の表面の変化

用意できた装置を、常温で一週間放置した。

<結果・考察>

水につけたものは不変でした。各シャンプーで、結果が違おうと思ったけれども、4つとも図6のように変化しました。「健康な髪」をつけたのに、キューティクルの状態がかなり悪くなっていました。やはり、「シャンプー

液は、あまり髪に良くない」と言えるでしょう。

この結果から、「シャンプーのすすぎは入念に」と言われる理由もわかります。髪にシャンプーが残っていると、髪が傷んでしまうから、なのでしょう。

(4) 髪と食物の関係

「わかめなどのソウ類は髪をきれいにする」ということを聞いたことがありますか? この「海草神話」は本当なのでしょう? それについて調べてみました。

<美容師さんのお話>

「髪にトラブルが起こると、すぐ、『ドライヤーのあて過ぎかしら』など、外からの原因を考えがち。実際そういうこともあります。『髪の健康のもとは良い食生活』なのです。トリートメントなどより、髪の根本を直す方がずっときき目があるに違いありません。栄養のバランスがとれた規則正しい食生活を行った上で、食べると+になるものはあります。」

お話をうかがった後、文献で、「髪に良い食品」をさがすと、次のようなものがあげられていました。( )内は含まれる栄養素です。

- +になるもの……海草(ヨード)、レバー・ホウレン草(ビタミンB<sub>2</sub>)、大豆・小麦胚芽(ビタミンB<sub>6</sub>)、しいたけ・牛乳(ビタミンD)
- になるもの……脂肪分の多いもの、塩分の多いもの、コーヒーなどの刺激物

これらの結果から、髪には「バランスのよい食生活」が一番良く、それができてい

るのなら、海草神話も実話となることがわかりました。

#### (5) 髪に関するミニ知識

Q1 枝毛ってどんなもの？ どうすれば直るの？

A1 枝毛は、髪の毛が縦に裂け、先端や途中が枝のように分かれてしまったもの。枝毛は残念ながら元通りにはなりません。カットするか、進行を止めるために、コーティング剤などをつけましょう。枝毛を切る時は2～3cm上からよく切れるハサミで直角に切るのがコツです。

Q2 毎日シャンプーしてもフケが出ます。何に気をつければいいの？

A2 フケは頭皮の新陳代謝の周期が早くなると目だつようになります。こまめにシャンプーし、頭皮の清潔を保ちましょう。ストレス、日光、ホコリ、整髪・洗髪での過度の刺激、偏った食事は、フケ増加の原因です。

#### IV 結論

- 1 髪は皮膚と同じようにやさしく。髪を傷めない手入れの方法を覚えて。
- 2 髪は自分の食生活、健康のパロメーター。

#### V 総括

髪っておもしろいなあ。私はこの研究を終えてそう思いました。手がかかる面もあるけれど、私がしたこと、反応がいろいろ表れます。なんだか髪は小さい子供みたいに思えてきました。憧れの髪にするには、また将来ハゲないためには、めんどくさがりより、気軽に髪とつきあっていく方が良いに違いありません。今回はそのポイントとなる「髪の健康」について調べました。指導して下さいました先生方、アンケートに協力してくれた45期生のみなさん、私の質問に快く答えて下さったお医者さん、美容師さん、企業の担当者の方、本当にありがとうございました。資料がたくさん集まり、とても役立ちました。自分のためになる、また、今まではっきりと知らなかった知識を得たので、最大限に利用しようと思います。

#### VI 参考文献

- ・鴻野美代子(1986)「髪を慈しむ」竹井出版 225p
- ・坂下 栄監修(1987)「シャンプーはやっぱり石けんで」協同図書サービス 16p
- ・須藤 武雄ほか(1978)「毛髪科学図説」日本毛髪科学協会 140p
- ・田村 健夫(1988)「毛髪110番」扶葉社 232p
- ・樋口 清之監修(1990)「髪・顔事典」大修館書店 160p
- ・山崎伊久江(1988)「間違いだらけのヘアケア美容法」講談社 224p  
〈パンフレット〉
- ・花王生活科学研究所「生活情報ハンドブック・清潔な暮らしの科学」
- ・ライオン家庭科学研究所「いい、髪」