



>> 光源による色の見え方の違い

自然光（太陽光）、白色灯（蛍光灯）、昼光色灯（蛍光灯）の光源による色の差



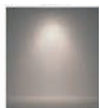
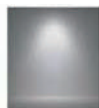
自然光
(太陽光)



白色灯
(蛍光灯)



昼光色灯
(蛍光灯)



- 自然光 屋間の外の太陽光は均一な全波長を含むため、髪本来の色で見えます。
- 昼光色 青味が強いいため、髪の色も青味にずれて見えます。
- 白色灯 昼光色灯より青味が緩和されているため、自然な色味に近い色で髪色が見えます。
- リフレクターランプ（レフランプ、アイランプなど）
蛍光灯より明るく、種類やワット数によって色の見え方は異なりますが、蛍光灯よりも太陽に近い状態で髪色が見えます。
- 豆電球 暗いので美容室で使用されていませんが、髪色としては赤味にシフトして見えます。

同じ色のヘアカラーをしても、光の違いで色味の見え方はまったく違ってきます。サロン内と外では少し色味のニュアンスが違います。光源によって髪の色が違って見えるので、私たちはいつも光源を意識してヘアカラーをしています。IMAGINE 店内の電球はできる限り色を混ぜ、偏らないようにしています。皆さんも洋服を購入される時等、暗めの店内で見た色と、外に出た時の色とでは随分色が違うのでご注意くださいね。



むくみ



むくみの仕組みは、静脈が詰まる、リンパ液がスムーズに流れないことで、細胞間液が血管に戻らず細胞と細胞の間に細胞間液、いわゆる余分な水分(血しょう成分)が詰まってしまうことにより、むくみとなります。

むくみの原因

- 塩分の過剰摂取
・ ・ 体内にナトリウムが増える→塩分より喉が渇く→水分を取りすぎる →体が水分過剰になる→むくみの原因となる
- 同じ姿勢での長時間滞在
・ ・ 長時間同じ姿勢でいるということは、水が一定のところでは留まるということ。むくみは、夜になると徐々に重力より、水が足元に溜まっていく。朝、顔がむくんでいるのは、重力で水が全身に均等に配分されているため。
- 冷え性
・ ・ 冷えは血行不良をもたらすうえに、疲れやストレスによる筋肉収縮や血行不良をもたらす。血行不良ということは、循環が悪いということ。
- 新陳代謝の低下
・ ・ 運動不足による代謝の低下で、汗をかきにくい体になっている。運動不足になると血行不良になり、余分な水分や老廃物を回収することができなくなる、そのため、細胞内に余分な水分などが滞り、体がむくむことになる。
- ホルモンの影響
・ ・ 生理前、妊娠中ホルモンが上昇始めると、体内に水分を溜め込めると、特にお腹にむくみが起こりやすくなる、これは正常な体の反応のため心配する必要はありません。
- 栄養不足
・ ・ ナトリウムだけでなく、カリウムやカルシウム、マグネシウムなどの各種ミネラルの摂取量が少な過ぎたり、それらの摂取バランスが悪かったりする場合も、むくみの原因になると考えられます。

八戸ノ里店 (杉原)

西井のビューティーコラム



『柿』

柿が赤くなれば医者が青くなるという言葉があるように、栄養素が沢山含まれている柿。女性には嬉しい美容効果が期待出来る栄養素も沢山含まれています。柿に含まれているビタミンCはみかんの約2倍とされています。

期待出来る柿の効果は、

- ・ 美肌・二日酔い・生活習慣病予防・風邪予防・疲労回復効果・腸内環境を整える
- ・ むくみ改善、血圧が高い人、便秘がちの人等にもおすすめ。

選び方は、

綺麗な緑色のヘタが隙間なくはりついているもの。

実の色が綺麗なオレンジで手に取って重みがあって柔らかすぎる事のないものです。食べすぎると身体を冷やしてしまう事もあるので、ほどほどに。

冷えが気になる人には干し柿がおすすめです。