



今月のテーマは……「脱毛」

脱毛の要因は1つではなく、さまざまな原因が絡み合って引き起こります。

■ 遺伝

人体の設計図であるDNAには、細胞の活動プログラムが記憶されています。DNAは 遺伝情報を担う物質で、その中の、薄毛や抜け毛の進行に関する情報が発現すると 毛髪の成長は阻害されます。

■ ストレス

ストレスを強く感じると、自律神経などのバランスが崩れ、血行が悪くなったり、炎症が引き起こされるなどの症状が生まれます。その結果、毛根まで栄養が行き届かなくなったり、毛根自体にダメージを与えます。

■ 食事・生活習慣

栄養バランスの悪い食事や喫煙、睡眠不足などで体の代謝機能が低下すると肌も栄養不足の状態になります。その結果、頭皮環境の悪化、毛根の栄養不足を引き起こし毛髪の成長が阻害されます。

■ 頭皮環境

毛穴が詰まっていたり、清潔な状態が保てないと皮膚常在菌のバランスが崩れ、頭皮環境が悪化します。その結果、表皮のターンオーバーが乱れ、皮膚のバリア機能が低下し、毛根自体へダメージを与えます。

■ 加齢

年齢を重ねると、細胞の活力低下や血行不良が引き起こります。そうそう、新型コロナ感染による脱毛にもご注意ください。

これらの原因が引き起こす症状は、

「頭皮環境悪化」、「血行不良」、「毛根の活力低下」の3つです。

正しいシャンプー&マッサージをし、睡眠不足やストレスを極力溜めないようにしてくださいね。

[頭皮のトラブル]

頭皮がベタつく



毛穴が詰まっている



フケがよく出る



頭皮が赤みを帯びている



スキンケアにより、これらの症状を改善することができます！

頭皮ケアのご質問はスタッフまで(スタッフ全て[eral]キュアリスト資格あり)

西井のビューティーコラム

春菊

冬の肌トラブル予防におすすめの野菜の一つ春菊。

体内でビタミンAに変換されるβカロテンが豊富。

ビタミンAはターンオーバーを促すと共に潤いをサポートしてくれる栄養素。

肌がかさつきやすい冬にβカロテンたっぷりの春菊で乾燥予防。

ビタミンC、Eで老化防止。鉄分はヘモグロビンの成分になり体中に酸素を運ぶ手助け。

肌の色、ツヤを改善する効果が期待。

骨を丈夫にする、カルシウム、マグネシウム。

食物繊維で便秘解消にも効果が。

春菊=鍋の具材というイメージもありますがサラダや炒め物にも活用できます。

冬の肌トラブルを防ぐ為にも
色々なメニューで春菊を楽しんでみてはいかがでしょうか？