



今回のテーマは「夏の抜け毛対策」です！
暑さや紫外線で頭皮に負担がかかる夏は、抜け毛が増えやすい季節です。
正しい頭皮ケアと紫外線対策で、髪と頭皮の健康を守りましょう！

夏の抜け毛を招く原因と影響

原因	具体的な状況	髪・頭皮への影響
紫外線ダメージ	日差しの下で長時間過ごす	タンパク質破壊、頭皮炎症
汗と皮脂の過剰分泌	高温多湿で汗が出やすい	毛穴詰まり、炎症、常在菌バランスの乱れ
水分蒸発と乾燥	汗が蒸発して頭皮も乾燥	バリア機能低下、ターンオーバーの乱れ
体力消耗と栄養不足	食欲低下、夏バテ状態	髪の成長に必要な栄養が不足し抜け毛が増加

「帽子をかぶるとはげる」は本当？

「帽子をかぶると髪に悪い」と聞いたことがある人もいるかもしれません。
しかし、医学的には帽子そのものが薄毛の原因になるわけではないとされています。
むしろ帽子には、強い紫外線や乾燥から頭皮を守るメリットがあります。
ただし注意したいのは、蒸れたまま長時間かぶり続けること。汗や皮脂で雑菌が増えたり、
サイズが小さすぎて頭皮を圧迫したりすると、頭皮環境の悪化につながる可能性があります。



今日からできる夏の抜け毛対策

◆夏の強敵「紫外線」が頭皮と髪に与えるダメージから守る

- ・帽子や日傘を活用する
- ・UV カット効果のあるヘアケア商品を利用する

◆汗・皮脂・冷房など夏特有の頭皮環境の悪化から守る

- ・身体を冷やしすぎないよう服装を工夫し血流の滞りを防ぐ
- ・軽いストレッチやマッサージ、適度な運動で血行を促す

◆バランスの取れた食事と水分補給（偏食や栄養不足は抜け毛の原因）

- ・冷たい飲み物（アイスやアルコール等）や刺激の強い食事を摂りすぎない
- ・タンパク質（鶏むね肉、豆腐、ゆで卵等）、ビタミン（豚肉、レバー、ゴーヤ等）などを意識して摂る

◆質の高い睡眠で頭皮を回復させる

- ・寝具やエアコンの温度設定を工夫し、快適な睡眠を確保
（日中に受けた紫外線などのダメージを修復し、髪の成長を促す「成長ホルモン」は睡眠中に分泌される）



<抜け毛のピークは秋!>

夏にダメージを受けた毛髪が抜け毛になるのは秋口です。
今、抜け毛が少ないからと、油断していたら、秋にショックを受けることになるかも？



汗をかいたら、その日のうちにシャンプーでリセット！

【シャンプー】 汚れが溜まらないようにしっかり洗うことも大切ですが、洗浄力が強すぎると頭皮を乾燥させます。アミノ酸系の低刺激な商品を選び、指の腹を使って、頭皮をやさしくマッサージしましょう。頭皮マッサージブラシを使うと、指では落としきれない汚れを落としてくれます。	【トリートメント】 髪の表面だけでなく、頭皮の乾燥を防ぐ上でも有効です。保湿効果のあるトリートメントを選ぶと good！	【ドライヤー】 濡れた髪はキューティクルが開いているので、放置すると雑菌やダメージの原因になります。頭皮と髪の根元を先に乾かすようにすると効率的です。
--	--	---

まとめ

夏の抜け毛は、紫外線や汗、生活習慣の乱れなどが重なって起こりやすくなります。抜け毛が増えると不安になりがちですが、日頃の頭皮ケアや生活習慣の見直しで予防することも少なくありません。
顔の日焼け対策と同じように、頭皮も夏のダメージを受けています。
今年の夏は帽子や適切なヘアケアを取り入れ、髪と頭皮をいたわってみませんか。

