

ついに来た「白髪」に、私たちはどう立ち向かう!? 30代の白髪、そして今後の行方

豊かな黒髪の中の1本の白髪…そのコントラストゆえに否応なしに目立ってしまうイヤ～な存在。
でも大丈夫。白髪は治せる、隠せる、染められる! 増やさないケアとカラーリングで、今すぐ「ヤツ」をなかったことに!

今なら間に合う!
白髪をあきらめないで

1本の白髪を見つけたことが初めてエイジングを意識したきっかけだったそんな人も多いのでは? 女30代となれば白髪の数はあつて普通。あるデータによれば30代前半で約4割が、30代後半で約7割が「白髪が1本以上ある」と答えたそう。抜いてなくなるうちはまだいいけれど本来は毛包を痛めるので抜くのはNG、増えてくればそうもいかない。なぜ毛が白くなるか、まずはそれを知っておいて。

「肌と同様に髪を黒くするのはメラニン色素です。毛根近くにはメラノサイトという色素をつくる工場があり、新しくできる毛にできた色素を供給しているのですが、加齢などによりその工場が休んだり、なくなったりすると、髪は白髪として生えてきます」

「というのには毛髪に詳しい松山先生。白髪ができてしまつたら、黒く戻す方法は無いのでしょうか?」

「色素工場が休んでいるだけならなんらかのスイッチによって、操業が始まり、黒い毛に戻ります。そのスイッチとなりえるのが食生活の改善。毛髪はたんぱく質で、色素幹細胞を活性化するのは緑黄色野菜のビタミンやミネラル。亜鉛や銅や鉄なども微量栄養素として必要です。今後白髪を増やさないためにも食生活を見直して」

また、髪は代謝の一部。体内に有害金属などが蓄積されることで代謝が衰え、白髪につながりやすくなるということもある。αリポ酸やビタミンCといった抗酸化成分など、デトックス機能のある食品をとることもおすすめ。

白髪のカラーリングは
やはりサロンが心強い

でも、今ある目立つ白髪をなんとかするため、頼りになるのはカラーリング。ただ白髪のヘアカラーの場合、お

しゃれなヘアカラーになるか、昔ながらの暗く沈んだ「白髪染め」になるかは、プロのテクニクにかかっています。サロンにヘアカラー剤を提供している資生堂プロフェッショナルグローバルマーケティング部の小野寺さんによれば、

「一般的にアルカリカラー剤は、黒髪を明るくしながら色を入れるファッションカラー(おしゃれ染め)と、白髪に色を入れるグレイカラー(白髪染め)に分けられます。ホームカラーと違い、プロが行うサロンカラーでは、その方のご希望やスタイル、状態に合わせて、2種類のカラー剤を部分的に使分けたり、組み合わせたりして、お一人おひとりに合った、軽やかな今どきの仕上がりを生み出します」

「どうしたら理想のカラーをしてくれるサロンを見つけれられるのでしょうか?」

「なりたいたいイメージをしっかり伝えることが大切。その上でプロの目から見て、似合うヘアカラーを提案してもらいましょう。プロであるスタイリストもカラーリストも、その人それぞれの個性があるものなんです」

ケアしだいで白髪は黒くなる!



老廃物などを排出し健全な髪をサポート
αリポ酸は代表的なデトックス成分。活性酸素で酸化したビタミンC、Eを還元して再活性化させる作用も。紀尾井町プラザクリニック αリポックアシッド100 MG 60粒入り ¥3,045



自分の髪に必要な育毛成分のサプリメント
個人の髪の状態に合わせて、髪・肌・爪強化カプセル、ビタミンB6、ビオチンなどをオーダーサプリメントとして処方。紀尾井町プラザクリニック 育毛サプリメント 1か月分 ¥17,640



黒くなると評判のヘア用エッセンス
スキンケアのように頭皮もケアするエッセンス。メラノサイト活性化に有効とされた灵芝エキスを配合。資生堂プロフェッショナルリナセントヘッドスキンケアセラム 100ml ¥5,040

おこたえいただいた方々

紀尾井町プラザクリニック
アンチエイジング・統合医療科
松山 淳先生

抗老化医療の第一人者として、米国抗老化医学会学術顧問などを務める。特に発毛分野では独自の治療法で絶大な信頼を得ている。

資生堂プロフェッショナル
グローバルマーケティング部
小野寺涼子さん

ヘアカラーの商品開発・マーケティング業務を担当。今年、ツヤが決め手のサロン用グレイカラー、プリミエンスエンリッチを発売。



ハリ・コシがなくなった、頭頂部がペタンコ…それがケアの始めどき！ 30代の薄毛、スマート対処法

われわれ女性はハゲるか、ハゲないか？ 結論からいえば、残念ながら女性だって加齢に伴い、ハゲる方向へ向かっています。ストレスの多い人はその進み方が早くなることも！ 早めの気づきが大切です！

30代の薄毛はストレス性。ケアしだいで回復できる！

女がハリ・コシの低下や薄毛に悩む時期…これまでは40代以降といわれてきましたが、ストレス過多の現代社会、30代でも無縁ではなさそうです。

「傾向としては、抜けた気がする30代手触りが変わる40代以降。『シャンプーでどんどん抜けるので心配になって』と泣きながらいらつしやる30代の女性がけっこう多いですよ」

と証言するのは、薄毛に悩む男女の駆け込み寺的存在の老舗サロン「OHBA」の大場さん。いったい30代の頭皮には何が起きているのだろうか…。

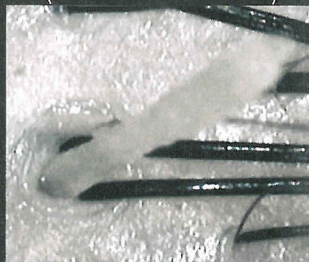
そこで「OHBA」のマイクロスコープで頭皮と毛穴の状態をチェック！すると想像を絶する頭皮絵図が見えてきました：それが下の写真。

「頭皮って部分によって状態が違うんです。赤みや皮脂過多なところ、乾燥部分…。ひとりの頭皮にこれらの状態が同時に起こることもあるんですよ」

頭皮は田畑、髪は作物にたとえられますが、こんな田んぼじゃ稲も枯れて当然。美髪なんてとても見込めません。

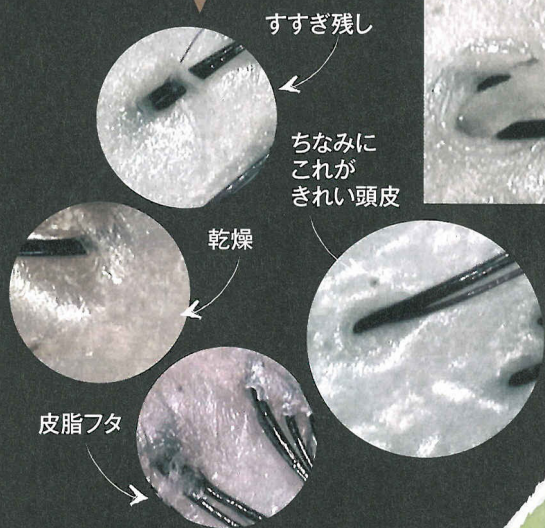
「30代で頭皮の状態が悪くなって抜け毛に悩んでいらつしやるお客様は、一日中パソコンの前に座って仕事をされている方・肩こり・ストレスのある方が多く、血流の悪さが原因です。でもス

衝撃!! これが脂柱!



上は皮脂過多で毛穴から脂の柱がそり立っているところ。「疲れ頭皮」は脱毛やかゆみなどの自覚がない人にもあり、放置するとハリ・コシの減少や薄毛につながることも。資料提供 / OHBA

30代にもあるある! 「疲れ頭皮」の実態を見よ!



ストレス性の脱毛ならケアをすれば2週間で毛がしっかりとってきて、頭皮もキレイになるんです」

そのケアとは毎日のシャンプー改善と、左ページの頭皮エクササイズ。

「頭皮は繊細。10万本もの髪を産み育てるため、細胞の分裂も激しく、活発なところなんです。たいたいたり、ガリガリ乱暴に扱うのは考えもの。シャンプー時にはもっちりとした泡をたて、地肌

指が密着したまま、頭の皮ごと小さく指先を動かしながら洗って。左のエクササイズを加えれば最高の頭皮ケアに」

30代なら頭皮体質は十分変えられるという大場さん。ちよっぴり安心。

一方、抜け毛は毎日の生活にも原因がある、というのは前出の抗老化医療のエキスパート、松山先生。

「若い女性でもびっくりするほど薄毛になってしまつて人がいますが、そういう人には深酒をしたり、脂っこい食べ物ばかり食べたりの『おやし生活』をしている人が多いんです。外食やコンビニ食が多くなりがちなのは特にビタミンB₁、B₂、B₆や亜鉛、ビオチンなど必須ミネラルをきちんと意識してとるようにしてください」

深刻な悩みには発毛治療やウィッグという手もあるけれど、それでは出費もかさむし既に手遅れ、と松山先生。男性並みに仕事を頑張っていたら、頭まで『おやし』に…なんてならないように今日から生活と頭皮を見直して!

薄毛対策育毛エッセンス



髪を生み育てる毛母細胞を活性化
ハリ・コシのない髪に。抜け毛を予防して成長を促す「OHBA」で人気の女性用育毛ヘアエッセンス。ひんやりしすぎないのが◎。OHBA ミルボン アジイン オクターヴ 160ml ¥5,250



クリニックの育毛剤は目に見える効果が! 毛母の細胞を成長させる因子、KGF。加齢などで減少したこのKGFを高濃度に配合した育毛エッセンス。紀尾井町プラザクリニック KIP スカルプヘアエッセンス 110ml ¥18,900



抜け毛はもちろん白髪にも有効な成分が 薬用成分「アデノシン」が毛乳頭に作用し、発毛を促し、しっかりした髪に育てる。資生堂プロフェッショナル サ・ヘアケア アデノバイタル スカルプエッセンス 180ml ¥6,300

本当にいいサロンはここ!

美容ライター 覆面座談会

美容ライター
NH

ヘアサロン業界誌にも寄稿し、今をときめくサロン情報に詳しい。プライベートでは、カラーとカットで通うサロンを分けている。



美容ライター
N美

ヘアスタイルから育毛ケアまで、頭周りの情報に幅広く精通。プライベートでは半年待ちの人気サロンでパーマをかけたばかり。



美容ライター
M田

ヘアケア、頭皮ケアに詳しい。3週間1回、ヘアカラーをしている。今回は、この座談会の司会ととりまとめ役を担当。



うねり具合も変わる?!

M田 私たち、今までいるんなサロンに取材に赴いているわけですが、今回の特集で紹介しきれなかったいいサロン、ありますか?

N美 カットでは「EQUUIP成城店」(1)の大峰さんがすごかった。「ドライカット」という技法で、本当にうねりが取れるの! 本人の髪質を見極めたうえでハサミを入れると、こんなに仕上がりが変わるんだって驚いた。

N田 骨格や髪質に合わせたカットは「ZACC」(5)でも古くから提唱しているよね。ZACCはスチームトリートメントもすごくよくて、手堅くうねりやパサつきのない髪になれる。私はプライベートで月1回、トリートメントを受けています。

N美 うねりをパーマで矯正するなら、「ブローチ」(2)のストパー。クセがなかったころのナチュラル毛みたいに戻るって評判だよ。

オーガニックカラーって実際のところ、どう?

N田 サロンでのお手入れも大事だけど、家で毎日シャンプーする「水」の質も重要。シャワーヘッドを塩素除去タイプに替えたら、髪質がツルツルに変わったもの。

M田 確かに。朝晩毎日行うセルフトリートメントこそ、大事だよな。「うねりに効果あり」というトリートメントを使うと、本当にストシと、まとまりのよい髪になる。

N美 昨今、ノンシリコンとか自然派のシャンプーが人気じゃない? でもうねりとかを矯正したいなら、効果実感の早いハイテクなものを積極的に使ってみるのもいいと思うんだよな。

M田 自然派といえば、オーガニックカラーとかも、最近多いじゃない? 利用してる?

がり重視。けっこう明るい色にカラーしてるし、ブリーチするときは毎回頭皮が痛い(笑)。カラーに並々ならぬこだわりをもつ、「air:b」の木村さんをお願いしてる。本当に今どきの、望みどおりの仕上がりになるの。

N美 私も仕上がりが重視で、「白髪染め」ではなく「ファッシュョンカラー」で白髪を染めてもらってる。暗くなりすぎないんだよな。「CALON」(3)は、仕上げのシャンプーに炭酸泉を使ってるの。気持ちいいよ。

M田 私はカラー時の「染みる」感覚が超苦手。オーガニック原料を使ったカラーとかでも、染みるときは染みるんだよな。いろいろ試してみて、今のところ、「dumie」(4)とかで取り扱っている、ベースが植物成分の「香草カラー」は、比較的染みにくいカラーかな。

N美 あと、基本的なことだけど、カラー直前にシャンプーするとそれだけ染みやすくなるから、カラー前にシャンプーをしないサロンを選ぶのも大事。
N田 でも白髪って、隠す技術は年々進化しているけれど、根本的に生やさないテクノロジーって、未だ解

頭皮に栄養注射で黒い毛が生えてくる?!

M田 肌のシミと一緒に、本から絶つ技術って、難しいんでしょうね。

N美 「紀尾井町ブラザクリニック」(6)の美容形成外科・美容皮膚科でしている「ハーグ療法」は白髪と薄毛にとつての画期的な方法かも。

M田 ハーグ療法って何?

N美 細かい注射で、成長因子とかの育毛成分を、頭皮に直接注入するの。

N田 きゃー、痛そう。

N美 大丈夫。痛くないみたいよ。その育毛成分に、ビタミンB6を多めに混ぜると、黒い毛が生えてくるんだって。

M田 それは新しいね。

N美 1回が10万円以上する治療だから、お手軽ではないけれど。本気で悩んでいる人には、ひとつの光明だといえるよね。

カラーとカットではサロンを通い分ける

M田 ところで、根本的な疑問なんだけど、カラーとカットでは、通うサロンを分けるものなの? 割と、セット価格のお店も多いじゃない?

N田 私の周りでは、分けて通ってる人が多いよ。カットの得意なサロンと、カラーの得意なサロンってやっぱり違うじゃない?

N美 そうね。本誌編集長はじめ、Domaniスタッフも、分けて通っている人が多いよね。あとは、予約の取りやすさとかもサロン選びに影響するかな。私は、パーマだけは年に1〜2回のことだからと、なかなか予約の取りにくいカリスマに頼んでる。

N田 逆に、カラーとかは毎月のことだから、そこそこ予約の取りやすい身近なサロンのほうがいいね。

M田 女のメンテナン스는、時間と手間がかかります..



SHOP DATA



6「紀尾井町ブラザクリニック」
毛髪治療医で一般的に採用されている「ハーグ療法」に加え、黒髪再生を考えた総合治療を実施。●
東京都千代田区紀尾井町3-12 紀尾井ビル2F(美容形成外科・美容皮膚科) ☎0120-850-227 初診料¥3,150、ハーグ療法・カクテル(女生)1回 ¥126,000 6回コース ¥504,000 www.kpc-biyou.jp/