

-推奨環境-

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader を無料でダウンロードしてください。

http://get.adobe.com/jp/reader/

-著作権について-

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は Hair Room Donico に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段に おいても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の 最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任負わないことをご了承願います。

このレポートのご利用は自己責任でお願いします。このレポートの利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

- 目次-

目次
目次- 第1章
支毛、切れ毛予防のポイントは日々の正しいへアケアです
第 2 章- ·····
支毛・切れ毛は自分で処理していいの?
第3章
支毛・切れ毛の正しい処理の仕方
第 4 章- ······ 7 -
支毛ってどんな状態で、どうしてできるの?
第 5 章- ······ 9 -
睡眠不足が枝毛を作る
第 6 章- ····· 12 ·
睡眠が必要な理由
第 7 章- ····· 13 ·
睡眠の質
第 8 章- ····· 17 ·
生活習慣の改善
土石 百 頂 (プログランス 音) 第 9 章- ······· 18 ·
食生活の改善

-第10章- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	18 -
枝毛の原因について	
-第11章	18 -
シャンプーの種類を間違えている	
-第12章	18 -
ドライヤーの温風を髪に近づけすぎている	
-第13章	18 -
洗髪後に髪をキチンと乾かさずに濡れたまま寝てしまう	
-おわりに	18 -



-第1章-

枝毛、切れ毛予防のポイントは日々の正しいへ アケアです

シャンプーやリンスをできるだけ自然派商品に変えて、短時間で髪を乾かすようにします。

風を当てる向きは髪の上から下に向けてです。

これは髪をドライヤーの熱から守るためです。

あ、そうそう。

乾かす際には、必ずブローローションをつけましょう。

水分と栄養分を行きわたらせないと、しっとり艶やかに仕上がりません。

頭皮の健康にも気を使い、汚れや皮脂を しっかり洗い流すことが重要です。

十分な栄養と睡眠をとり、 ストレスをためない健康的な生活を心がけて下さい。

心身ともによい状態にならないと、 髪にも悪影響がでます。

髪の毛って結構デリケートなのですよ。

-第2章-

枝毛・切れ毛は自分で処理していいの?

枝毛や切れ毛は見つけると大ショックですよね。

髪のダメージは指通りやパサつきを見ると

『あぁ、傷んでいるな・・・。』

と自分自身でも十分分かっているのですが、 なかなか向きあえません。

あなたは枝毛や切れ毛を見て、 これくらいなら切ればいいかと毛先を 切ってみたり、抜いたりしていないですか?

枝毛や切れ毛になっている毛先だけを切っても、 すでに毛先から5センチ程くらいまでの部分が 傷みが激しい状態になっているんです。

文房具のハサミで切る方もいらっしゃるんですが、 切れ味の悪いハサミで切った髪の断面は 押しつぶされていて、そこからまた枝毛切れ毛が できてしまいます。

自分自身で処理するとどうしても、 再度毛先のダメージに悩まされる可能性が 非常に高いのです。

髪の事を考えると、プロの美容師に相談して 正しく切ってもらう事が一番なのです。

-第3章-

枝毛・切れ毛の正しい処理の仕方

枝毛や切れ毛は、髪の内部まで傷んでもろくなり、 髪としての形を保っていられないほどの 状態になって切れたり裂けたりしてしまった症状です。

そのまま放置するとどうなるか。

ますます枝毛や切れ毛が進行して、 髪全体に広がってしまいます。

こうなるとスタイリングはもちろんうまく出来ませんし、 髪の傷みが目立ち見た目が老け込んでしまいます。

少しの刺激や静電気で髪は バサバサになり耐えられなくなるでしょう。

そんな状態では精神的にも参ってしまいますから、 正しく処理して、傷み部分を取り払って 新たな枝毛や切れ毛を予防しましょう。

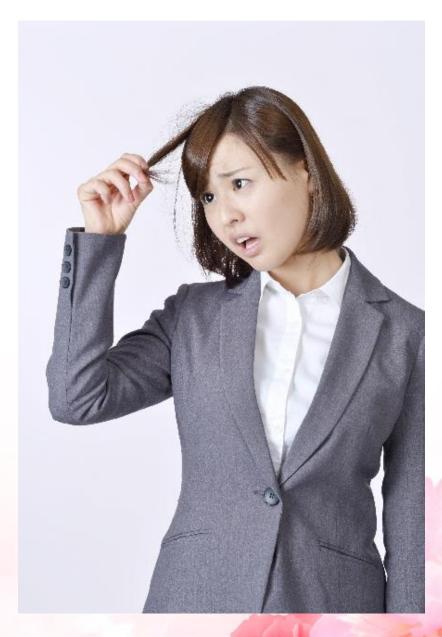
本来は正しく処理するには、定期的に美容院で 毛先をカットしてもらうと良いのですが、 どうしても自分で処理をするなら 気をつけるポイントがあります。

傷んだ毛先から**5センチほど上から**、 まっすぐの断面になるように切ります。

なぜまっすぐの断面じゃないといけないか。

ダメージを受けた毛先からの髪なので、 カットした部分やその付近の髪は 非常に弱い状態です。

ここで<mark>斜めの断面に切ってしまうと、</mark> そこからまた**傷みやすく枝毛や切れ毛が** <mark>できやすくなってしまうから</mark>なんです。



-第4章-

枝毛ってどんな状態で、どうしてできるの?

髪のトラブルでよく聞くのが「枝毛」です。

何かしらの事情で髪が**水分を失い乾燥し**、 無防備な状態になってしまい、 髪が絡まってしまった際などにダメージを受け、 髪が縦に裂けてしまった状態を言います。

また、カラーリングなどで強い薬剤を使用したり、 膨潤した髪に無理やりクシでコーミングすると、 髪に負担をかけた際に出来てしまうことがあります。

枝毛になってしまった髪の毛は裂けてしまっているので、 枝毛の部分をどんなにケアしても 残念ながら元の状態には戻りません。

毛先を切るしか方法がないので、枝毛が出来ないように 気をつけていくことが重要なのです。

以下が枝毛にならないように気をつける ポイントですので、必ず覚えておいてください。

髪のキューティクルが健康でないと 髪は健康でいられません。

キューティクルで見た目が変わると言ってもいいくらいです。

髪の保湿が大切なので常に髪の水分に

気を使いましょう。

・紫外線や過度なパーマ、カラー、
添加物の多く含まれているシャンプーやリンスの使用、ドライヤーの熱による乾燥、ブラッシングの間違ったやり方、
夜型の生活など、どれもキューティクルにダメージを与えやすいので、できるだけやめて下さい。

・栄養バランスのとれた食事を心がけ、 生活習慣も規則正しく適度な運動も取り入れて ストレスのない環境を作りましょう。

毎日使うシャンプーやリンスは 自然の成分のもので**添加物のないもの**を 選びたいものです。

これを継続的に使って、髪の成長環境を良くして 髪を健康にしていきます。

ドニコでもピッタリのシャンプーが販売されています。

使えば使うほど髪本来の美しさがよみがえります。

ドラッグストアなどで売られているものは、 シリコン配合のシャンプーやトリートメントで、 ツヤが出て十分に保湿出来たような錯覚をしますが、 **髪の外側をシリコンでコーティングしているだけ**なので、 髪の内部のキューティクルが元気になったわけでは ないのです。

枝毛が出来てしまった状態から修復していくので、 市販のシャンプーでは、いくら髪に良いシャンプーや

トリートメントを使ってもすぐに効果が表れないかもしれませんが、 毎日継続してケアしていくことがとても大切になってきます。

ようは髪とあなたの根比べです。



-第5章-

睡眠不足が枝毛を作る

最近、枝毛や切れ毛が増えたなぁと感じているなら、 その原因のひとつは、<mark>睡眠不足</mark>なのかもしれません。

髪にとって睡眠は、とてもとても重要なものなんです。



-第6章-

睡眠が必要な理由

髪の毛というのは**、タンパク質、アミノ酸**から 作られています。

なので、タンパク質やアミノ酸等の栄養成分が 不足してしまうとダメージを受けやすい、 もろい髪になってしまいます。

そして、これらの栄養成分は体中の血管を通って 頭皮に行きつき、髪の毛へと変わっていきます。

ですが、<mark>睡眠時間が不足すると血管が収縮してしまい、</mark> 頭皮へ栄養が届きにくくなってしまう</mark>のです。

だから、枝毛や切れ毛に悩んでいるなら、 まず**良質な睡眠を摂る**よう心がけて下さい

-第7章-

睡眠の質

ただ、とにかく長時間眠れば良いというわけではないんです。

決まった時間・だいたい同じ睡眠時間で規則的な 睡眠を摂ることがポイントです。

これは、身体の新陳代謝に影響してきます。

規則正しい生活ができていないと、 身体の新陳代謝の能力は低下するんです。

この知識は髪の毛ばかりではなく、ダイエットにも通じるものなので覚えておいて損はありません。

話がそれましたが、<mark>新陳代謝が低下すると</mark> 古い細胞が残ってしまい、健康で綺麗な髪が 生えてこないばかりが、栄養も行き届かないので、 傷んだ髪の補修ができないのです。

ヘアケア剤を使うことももちろん大切なのですが、 まずは睡眠から見直してみることをオススメします。

枝毛を改善する方法としてお伝えしていますが、 先程もお伝えしましたとおり、 すでに枝毛になってしまっている部分を 治すということは不可能です。

枝毛になった部分は枝毛の部分を 切り落としてあげるしかありません。

今回お伝えするのは『枝毛にしない方法』です。



-第8章-

生活習慣の改善

枝毛を防ぐためには、髪の水分を一定以上に 保ってあげて、髪のキューティクルを 保護することが大切です。

そのためにできる事というのは色々ありますが、 まずは普段の生活習慣から 改善していくと良いです。

一般に害があると言われている タバコとアルコールですが、 タバコに関しては血管を収縮させる働きがあるので、 髪の先にまで栄養を運ぶことができなくなってしまいます。

アルコールは嗜む程度なら血行を促進させる効果があるので問題ありませんが、多量に飲みすぎると 内臓に負担が掛かり、その修復の為に栄養を 持っていかれてしまうので、 髪にまで栄養が行き届きにくくなります。

髪の栄養不足は、 枝毛や切れ毛を引き起こすだけではないのです。

新たに生えてくる髪にも影響を及ぼし、 細く抜けやすい髪の毛へと育ってしまうので、 侮れません。

-第9章-

食生活の改善

食生活についてですが、 髪はタンパク質で構成されているので、 枝毛を防ぎ健康な髪をつくるタンパク質を 十分に摂取するよう心掛けましょう。

タンパク質の働きを助けるビタミンやミネラルを 一緒に摂取する事で、より高い相乗効果が得られます。

ここで気をつけたいのは、タンパク質を肉類だけで 摂取しようとすると、脂肪を過剰に摂取してしまい、 頭皮の皮脂の分泌が多くなり、 髪の成長の邪魔をしてしまうということ。

タンパク質は動物性タンパク質の魚や、 植物性タンパク質の大豆、牛乳などバランスよく 摂取するようにして下さい。

食事に関しても、毎日ある程度決まった時間にキチンと3食摂取することが大切です。

同じカロリーや栄養でも、1日2食にしてしまうと身体に 負担が掛かってしまうので、1日に3回の食事をすることが 大切です。

枝毛は不摂生をしていたり、生活リズムがバラバラになると 簡単に起こってしまうので、普段から生活習慣を 整えておくことが枝毛にならない為の第一歩だと言えます。

-第10章-

枝毛の原因について

枝毛ができるまでの流れというのは とてもシンプルです。

髪の毛の中には必要な水分が貯蓄されています。

この水分を保護するのが「キューティクル」と呼ばれる 外壁なのですが、髪が傷んでくると このキューティクルが剥がれてきます。

キューティクルが剥がれてくると、 髪の中にある水分が蒸発してしまって、 髪の繊維が裂けてしまうんです。

そして髪の繊維が裂けた部分が 「枝毛」となってしまうのです。

髪が傷む要因としては、様々なものがありますが、 一般的によくあるものは以下の4項目になります。

【パーマやカラーリングの回数が多い】

【シャンプーの種類を間違えている】

【ドライヤーの温風を髪に近づけすぎている】

【<mark>洗髪後に髪をキチンと乾かさずに</mark> 濡れたまま寝てしまう】

他にも色々あるんですが、上記の事項はご法度です。

パーマやカラーリングというのは、 たまにであればダメージの問題はさほどありません。

ただし、頻繁にスタイルチェンジしたり、 過度のカラーリングを行うと、 髪のキューティクルは傷つきます。

これが枝毛の発生につながります。

そして、やっかいなことに無理に剥がされた キューティクルは、簡単に修復されるものでは ありません。

最近では金髪や、元々の髪色とはかけ離れた色に 髪を染めるというのもずいぶん一般的に なってきました。

しかし、元の髪の毛を脱色して 染めるようなことをすると、 髪を守っているキューティクルを無理やり剥がし、 そこに色を入れていくという方法を 取らないといけません。

このような方法は髪を痛ませる原因になり、 枝毛やパサつきを発生させます。

カラーそのものが悪いわけではありませんが、頭の片隅にでも覚えておきましょう。

-第11章-

シャンプーの種類を間違えている

次に、シャンプーの種類についてですが、 シャンプーには様々な種類があります。

今回は大きく2種のタイプをお伝えしたいと思います。

「**洗浄力が強い**シャンプー」と 「**栄養素が多い**シャンプー」の2つです。

洗浄力の強いシャンプーとは 「高級アルコールシャンプー」と呼ばれ、 洗浄力が強いので洗髪後にはスッキリするのですが、 髪に必要な脂質や水分まで洗浄してしまうので、 髪が水分不足になってキューティクルが剥がれ、 枝毛や切れ毛の原因となることがしばしばあります。

高級アルコールシャンプーは一般のスーパーや ドラッグストアなどでも売られていて、 安価で手に入れることができるシャンプーとなっています。

栄養素が多いシャンプーは「アミノ酸系シャンプー」と 呼ばれています。

このシャンプーの特徴としては、洗浄力がそこまで強くないですが、<mark>頭皮の不必要な皮脂や髪の汚れをきちんと洗い落としてくれて、髪に必要な栄養分を与えてくれる</mark>シャンプーとなっています。

一度できてしまった枝毛というものは

元に戻すことはできません。

ですがこれからできてしまう枝毛や切れ毛などを 防ぐために、髪の傷みの修復作用のある成分が 髪の内部まで届くものを選びましょう。

ただ、アミノ酸系シャンプーは 高級アルコールシャンプーに比べると、 価格帯が少し高額となっています。



-第12章-

ドライヤーの温風を髪に近づけすぎている

ドライヤーに関してですが、髪を乾かす際に使う、 最もポピュラーな手段です。

しかし、ドライヤーを髪に近づけすぎると髪の中の水分を 蒸発させてしまうので、枝毛を引き起こす原因となります。

特に毛先に集中してかける人もいますが、これは大きな間違いです。

毛先は根元に比べると、ダメージもあり、乾きやすいです。

根元の方から乾かしていけば、その余熱や電動熱で 毛先はある程度乾きます。

毛先は一番ダメージを受けやすい部分ですので、 頭皮や根元の方をしっかり乾かすことを 心がけてください。

また、最近ではマイナスイオンを発生させながら 髪を乾かすマイナスイオンドライヤーなど、 髪を守るための様々な商品が 出回っています。

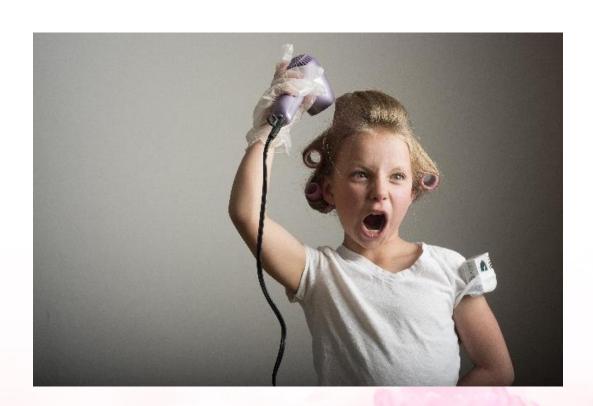
髪を乾かす時には髪から十分に離して 乾かすようにした方が良いでしょう。

ドライヤーは髪から20センチ以上離すように

してください。

確かにドライヤーの熱は髪を痛ませる原因になることも ありますが、それは間違った方法で 乾かしているからです。

きちんとした方法で行えば、 枝毛や切れ毛等のダメージを防ぐことは可能です。



-第13章-

洗髪後に髪をキチンと乾かさずに濡れたま ま寝てしまう

最後に、洗髪後にキチンと乾かさずに寝てしまうと、 枕や様々な場所でキューティクルが剥がれてしまい、 切れやすい髪になってしまいます。

また、頭皮の雑菌も繁殖しやすくなっているので、抜け毛や枝毛を増やすことにも繋がりかねません。

なので、髪はキチンと乾かしてから寝るようにしましょう。

-おわりに-

いかがでしたか?

色々とお伝えしましたが、これら1~12章までを 意識して生活するだけで、枝毛切れ毛もある程度まで 回復しますし、髪のコンディションも 断然に良くなります。

実は、あと少しだけ意識しないといけないことが あるんですが、それはまた後日メールでお伝えしますね。

◆販売者: Hair Room Donico お問合せ: info@donico-hair.com

運営サイト: http://www.laviebelle.jp/

◆提供者:ドニコ♪中村

メールアドレス: info@donico-hair.com

最後まで読んで下さり、ありがとうございました。

Hair Room Donico のこだわりは"髪を綺麗にすること"。

お客様の髪のため、時間・費用を惜しまず 日々努力と研究を重ねます。

これからも色々な情報をお届けいたします。

一緒に綺麗な髪を作り上げましょう。

〒 5 9 9 - 8 1 0 7 大阪府堺市東区白鷺町 1 丁 2 1 - 5

Hair Room Donico 中村 良太

