

03 髪の毛のダメージは避けられる！

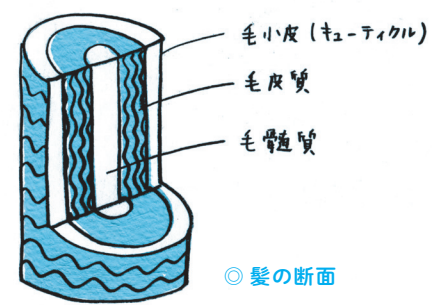
髪がパサついてまとまらなかつたり、枝毛ができてしまつたり……。毎日ケアしているはずなのに、髪がいつの間にか傷んでしまつていませんか。

キューティクルが髪を守る

そもそも髪が傷むということは、どのような現象なのでしょうか？

髪は、中心部から「毛髄質」「毛皮質」「毛小皮（キューティクル）」の3つの層になつてできています。そして、1番外側にあるキューティクルは、鱗状に上から下へ7〜8つに重なつており、髪の内部を守つています。

しかし、キューティクルの層は摩擦や紫外線、熱など外からの刺激によつて、毎日少しずつ



◎ 髪の毛の断面

はがれてしまつていきます。個人差はあるものの、平均して1年間で半分、2年間ですべてはがれます。髪が長ければ長いほど、先端にいづくにつれて外からの刺激を長年受け続けているため、キューティクルは少なくなつていくのです。キューティクルがはがれてなくなつてしまつた部分は、毛皮質がむき出しになるため、内部に含まれていた水分や栄養、色素が流れ出てしまいます。すると、乾燥して枝毛ができてたり、色が抜けて茶色くなつたりします。

このように、キューティクルがはがれることや、内部の組織が崩れてしまうことが、「髪がダメージを受ける」ということにつながるのです。

キューティクルをはがさない方法

髪は、皮膚と違って自己治癒力がないので、一度はがれてしまつたキューティクルがもとに戻ることはありません。キューティクルをいかに傷つけないようにするかが、髪を健康に美しく保つ、重要なポイントです。

キューティクルがはがれてしまう原因は大きく分けて3つ。ひとつめは摩擦です。たとえば乱暴なブラッシングはNG！ 摩擦してキューティクルをはがしてしまいます。ブラッシングはていねいにしてください（42ページ参照）。それから、髪を逆立てる「逆毛」と呼ばれるヘアスタイル

ひとこと豆知識 サーフインをしている人の髪が茶色くなるのは、海水のアルカリ性や紫外線が影響している。