

お悩みレスキュー

フケがでる

- フケのタイプを見分ける。
- 洗う回数やヘアケア製品を見直す。
- オイルパックをする。

手当て 3

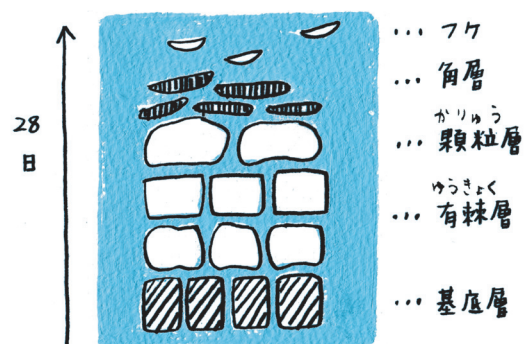
フケの正体は、古くなった角質です。肌は、常に古い細胞から新しい細胞へと生まれ変わっていきます。肌の奥で生まれた細胞が、次に生まれる細胞に押し上げられるようにして表面に移動し、最終的にはがれ落ちるまでの期間は、約28日間です。このサイクルを、「肌のターンオーバー」といいます。フケが出るのは、ターンオーバーがスムーズ

にできていない証拠です。フケには、大きく分けて3つのタイプがあります。ひとつは、頭皮に古い角質が溜まって出てくるもの。最もよくあるフケのタイプで、大きすぎず、細かすぎず、2〜3ミリのサイズのフケです。清潔にしていないのが原因なので、単純に頭を洗えば解決します。2つめは、「脂漏性皮膚炎^{えん}」という皮膚病の症状と

して出るもの。湿っていて5ミリほどの大きいのが特徴です。体質やストレス、気候の変化など、何らかの原因で皮脂分泌が過剰になることで起こります。もともと頭皮には皮脂をエサにする常在菌が存在しています。皮脂が多いとその常在菌が繁殖し、肌が荒れるのです。脂漏性皮膚炎になると、かたまりのフケが出るほか、頭皮が赤くなったり、かゆみが出たり、ひどいときは髪が抜けたりします。疑いがあるときは病院で診てもらいましょう。

3つめは、シャンプーなどのヘアケア製品が合わず、頭皮が荒れてフケとなって出る

もの。このフケは1ミリほどの細かい粉のような形状です。シャンプーが皮脂を取りすぎて、頭皮が乾燥し粉をふいているかもしれません。その場合は、洗浄力の弱いシャンプーに変えたり、収まることがあります。洗髪の頻度を減らしたり、58ページで紹介したオイルパックしてもいいでしょう。



◎ 肌のターンオーバー

ひとこと豆知識

長く使っている製品が合わなくなるのは、シャンプーよりトリートメントのほうが多い。