

ヘアケア大全



# 作者

美容師 「じん」

埼玉出身 30歳 1児の父  
青森市の美容師



# はじめに

髪のことでの悩みや疑問はありますか？

「そんなに悩んでいないけど少しはあるかな」

という方

「すごく悩んでいる」

という方

いろんな方がいらっしゃると思います。

僕は美容師をしていますが、  
お客様から髪について

ご質問をいただくことも多いです。

そしてお客様は

髪がキレイになった時、  
髪の悩みがなくなった時、

すごく嬉しそうな笑顔をくれるんです！！

それが本当に幸せで、  
美容師になってよかったとものすごく感じます。

そのことから

少しでもこの幸せをお返ししたい  
少しでも多くの人役に立ちたい

そんな思いで今回の内容を作らせていただきました。

# 「知っていれば得をする」

もし

「キレイな髪になる方法」が  
すごくお金と時間がかかるものだとしたら  
どう思うでしょうか？

確かに美容はお金と時間をかけるとキレイになれます。

でも、すごくお金がかかる方法や  
美容師にしかできないような難しいテクニック、  
時間がかかることはなかなか続かないですよね・・・

僕だったらとてもじゃないけど続かない・・・

なのでこの内容では

「知ってるだけで得すること」  
「髪の疑問の解消」を

簡単に誰でもできる内容をイメージしながら

できる限り多く紹介したいと思います！！

# 「たくさんさんの情報がある世の中」

世の中にはすごく有益な情報がたくさんあって、

ヘアケアのことも  
いろんな人が発信してくれています。

---

でも、あまりに情報がありすぎて

「何を参考にしたらいいかわからない」  
「調べるのが面倒」というお声も多いです。

そんな髪についてのことが  
1つにまとまっていたら・・・

「きっと役に立てるんじゃないかな！！」  
と思いこの内容を作っています。

---

「全部やらなきゃ」って思わないでくださいね笑

---

僕も全部完璧になんて無理です。

この内容をなんとなくみたら  
そっとうまっておいて

何か疑問に思った時にまた  
取り出してきてもらえたら嬉しいです

# 目次

- シャンプーの疑問
- トリートメントの疑問
- ドライヤーの疑問
- ヘアアイロンの疑問
- 頭皮ケアの疑問



# シャンプーの疑問

- ✓ 髪は毎日洗った方がいいの？
- ✓ シャンプーで大事なことは？
- ✓ 朝シャンと夜シャンはどちらがいいの？
- ✓ シャンプーで何度もしてもいいの？
- ✓ よく言われるシリコンって悪いの？
- ✓ いろんなシャンプーを使い分けてもいいの？



Q

髪は毎日洗った方が  
いいの？

---

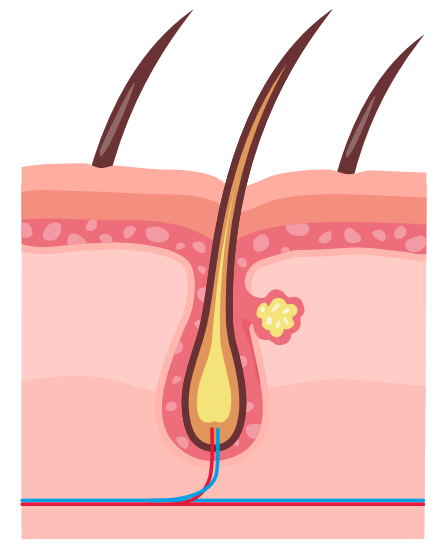
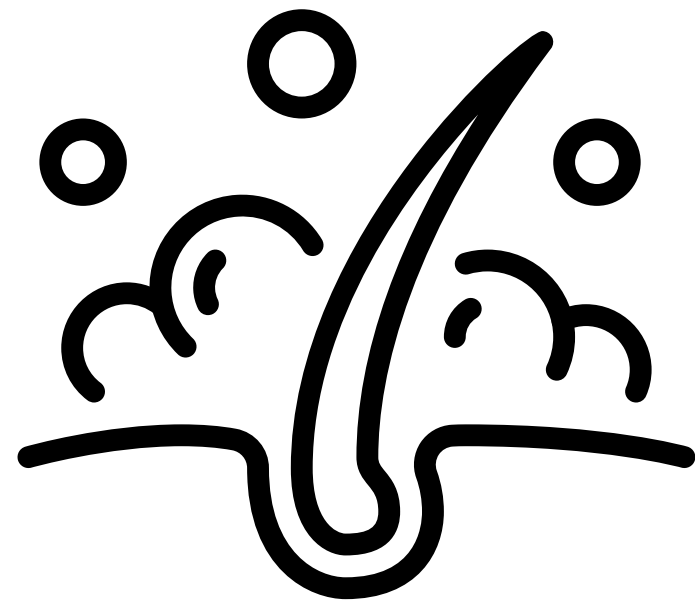


つい面倒な時は  
「1日くらい洗わなくてもいいかな」  
と思うこともあるかもしれません。

ちなみに僕は美容師になる前は  
そんな時もよくありました笑

ですが、シャンプーは毎日が理想です。

---



頭には実は鼻の頭の2倍、  
皮脂が出るんです！！

油分が毛穴を詰まらせてしまうと  
髪も痩せてしまうし、  
抜け毛やうねりの原因にもなってしまいます。

---

なので、「毎日シャンプー」は  
頭皮のためにとっても大事です

「洗いすぎると乾燥しすぎるかも・・・」

とご相談いただくこともあります。

シャンプーの洗浄力が強いものだったりすると  
乾燥しやすい髪の方は

パサパサするのが気になる・・・

という場合もあります。



そんな時は  
シャンプーの前に

髪に普通のトリートメント  
(コンディショナー)をつけてから  
そのままシャンプーしてみてください。





Q

シャンプーで  
大事なことは？

---

シャンプーって当たり前のことだからこそ  
意外に思い込んでしまっていることって  
多いです。

お客様からも

「いろんなことがあるけど  
何を一番気をつければいいの？」

と聞かれることも多いです。

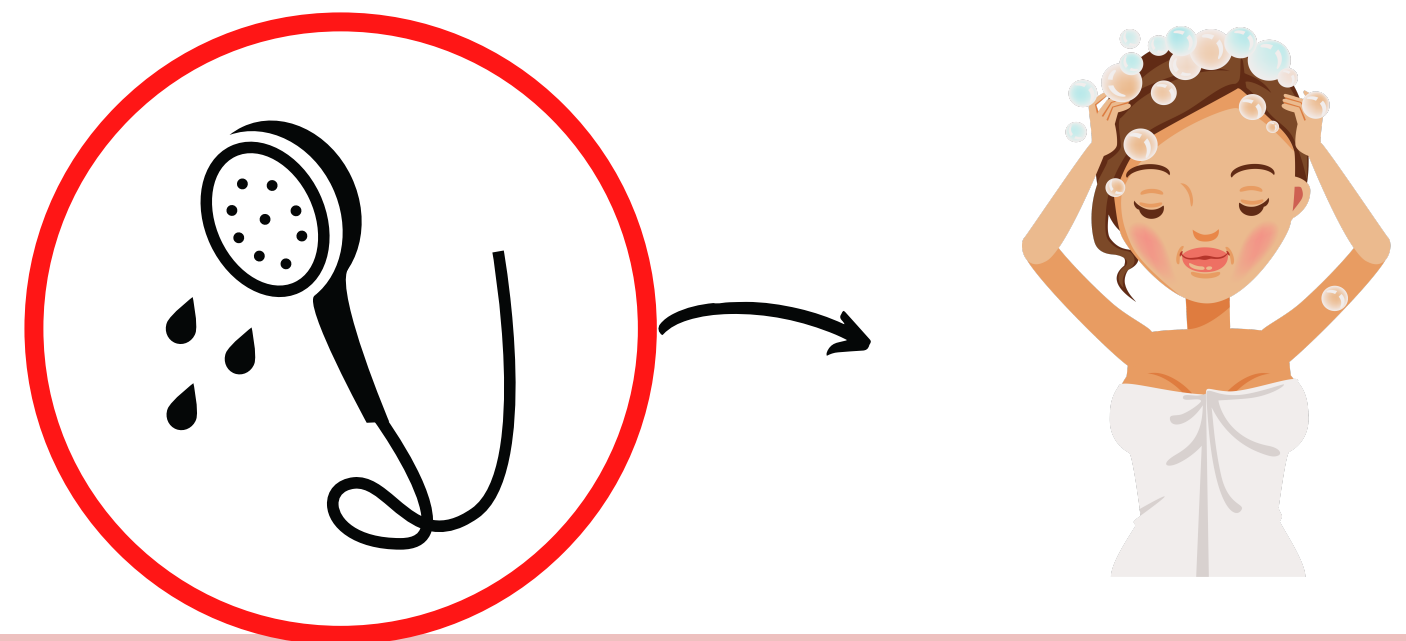
僕が思う一番大事なことは

「シャンプー前のすすぎ」

実は汚れを落とすのは  
シャンプーよりお湯なんです。

お湯で7割から8割の汚れを落とし、

お湯では落ちない  
余分な油分だけを  
シャンプーで落とすイメージです。



このお湯で汚れを落ちることで

泡立ちもすごく良くなりシャンプー  
摩擦でのダメージもなくなり

使ってるシャンプーの栄養も  
髪に入りやすくなるんです！

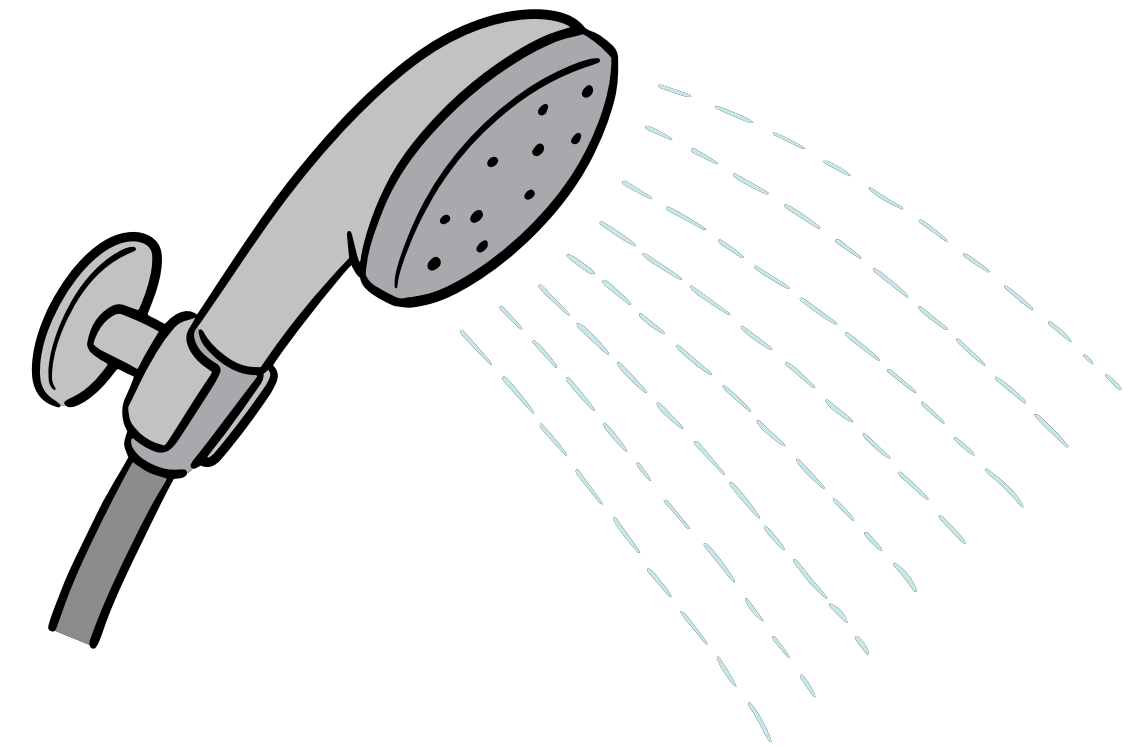
よくブラッシングしてから  
シャンプーした方がいいともありますが

これも同じ理由で  
「シャンプーをする前に汚れを落としておく」と  
いう効果があります。

なので

お湯だけでしっかり汚れを落とす！！

お湯で落ちない油分だけ  
シャンプー剤で落とすイメージが大切です。





朝シャンと  
夜シャンは  
どっちがいいの？

夜にシャンプーするのが一番いいです。

これは髪のためというより頭皮のためで

夜寝ている間が、  
頭皮の代謝も良くなり

健康な髪が生えてきます。

そんな時に皮脂や埃で汚れていると  
正しい代謝が起きなくなってしまう

Zzz...



お化粧をしたまま寝てしまうと  
朝の肌のコンディションは  
悪くなりますよね・・・

これと同じで頭皮もシャンプーしないで  
寝てしまうと  
コンディションが悪くなってしまいます。

「朝寝癖を治したい」  
「まとまらないから朝洗いたい」  
という場合は

おすすめは夜はシャンプーして  
朝はシャワーのお湯で濡らすだけが  
おすすめです。



Q

シャンプーって  
何回も  
してもいい？

---

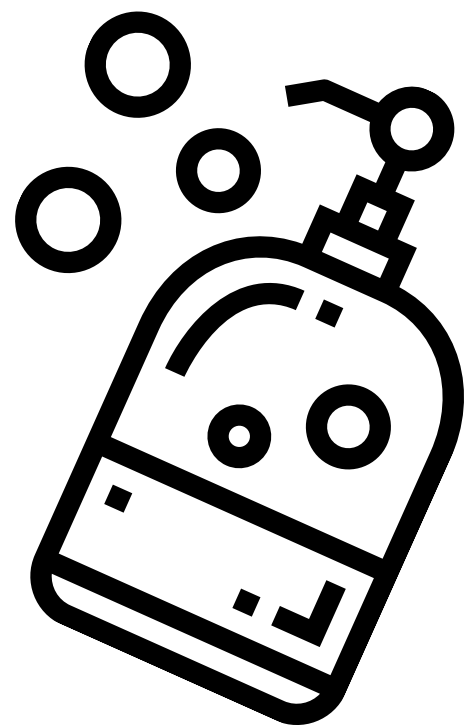


ほとんどの場合は何回しても大丈夫です

---

シャンプーの効果は  
汚れがある程度ない時に  
最大の効果を発揮します！

そしてトリートメントの浸透もUP！！



なので、汚れが気になるときは  
2度洗いもおすすめてです。

1回目は軽く泡立ててすぐ流す

2回目にしっかり洗う

※洗淨力の強いもので繰り返し洗うのは  
乾燥にもなってしまいます

なので、  
「泡立ちが悪いな～」と思ったら2回洗い

「乾燥が気になるな～」という時は  
1回にしておきましょう ^^



よく言われる  
シリコンって  
悪いの？

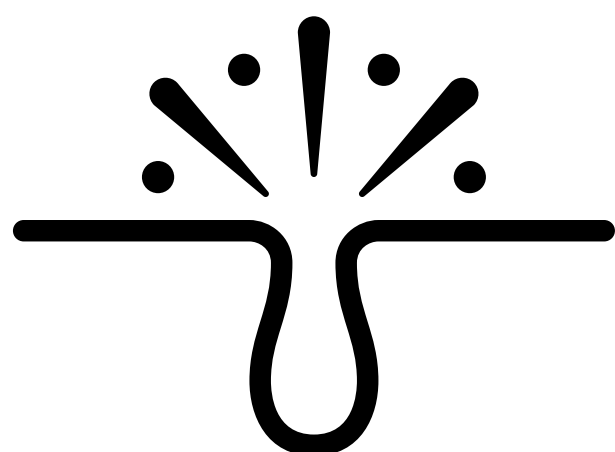
---

以前ノンシリコンシャンプーは流行りました。

シリコンとは  
「手触りをよくするコーティング」のことです。

ツルっとさせてくれて、肌にも優しい

ただ  
「毛穴が詰まってしまう」  
という理由で悪いとされています



でも、  
個人的にはあまり関係ないと考えています。

専門家の方も

「シリコンで毛穴が詰まっても  
頭皮のターンオーバーでカバーできる」

「シリコンは人の肌に害がない」

とされています。

ではなぜ悪役なのか??

答えは単純で  
「美容室ではシリコン入りの  
シャンプーを使わないから」

これはカラーやパーマの反応に  
影響が出るからです。

なのでシリコンが入ったシャンプーは  
悪ではないんです！！



ノンシリコンシャンプーは  
確かにいいものが多いです！！

シリコンがないから  
洗いあがりゴワゴワしやすい



手触りが良くなる栄養はたっぷり入ってる！！

なので、シリコンが入っていないから  
「いいシャンプー」なのではなく

栄養がたっぷりだから  
「いいシャンプー」なんです

※ノンシリコンでもシリコン入りでもOKです。  
シャンプーは栄養にこだわってみましょう♪



シャンプーって  
いろいろ使い分け  
てもいいの？

---

これはいろいろな考え方がありますが

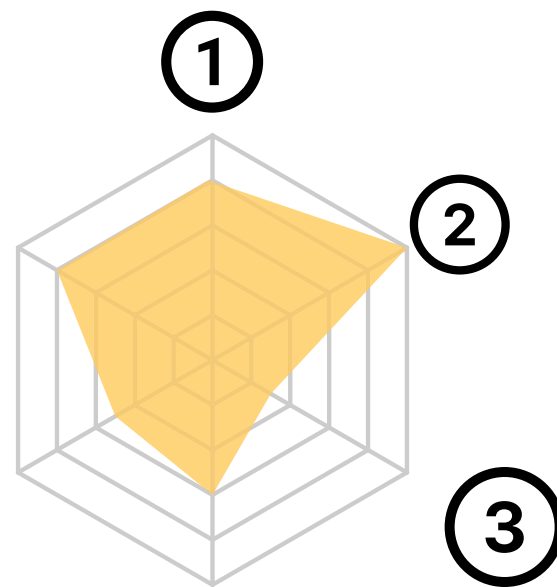
僕はいいと思っています！！

シャンプーの効果ってそれぞれで

例えば

Aのシャンプー効果効能が

このグラフのようになっているとします。



使い続けると

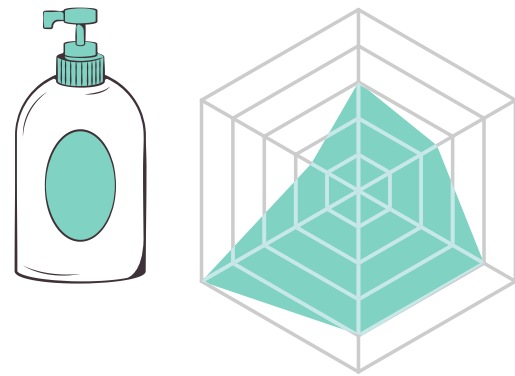
- ①②の栄養が十分になり
- ③の栄養は少し足りなくなる

すると

初めはめちゃくちゃよかったけど  
なんか最近あまり感じない・・・

となります。

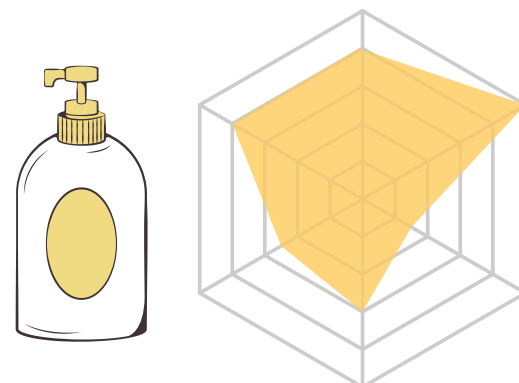
そこでBのシャンプー  
例えばこんな効能のシャンプーを使うと



「すごいいい感じ」となり、

これも続けていくうちに良さを感じなくなったら

Aに戻すとまた良さを感じます。



なので

その時の気分に合わせて  
2、3ヶ月おきに  
変えてもいいんです♪

大事ななのは

「使った時にあなたが良さを感ずるか？」

を目安にしてみてください ^^

# トリートメントの疑問

- ✓ リンス、コンディショナーの違いは？
- ✓ どのくらい流していいの？
- ✓ 一番効果的な使い方は？
- ✓ オイルミルクどっちがいいの？
- ✓ アウトバストリートメントの使うタイミングは？
- ✓ 美容室のトリートメントってどう違うの？





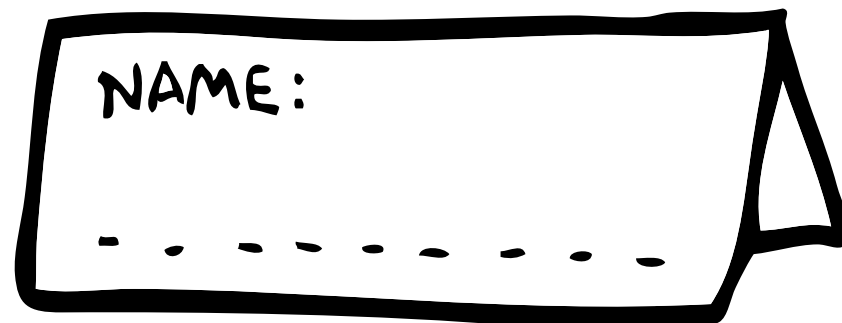


リンス  
コンディショナー  
トリートメント  
って  
どう違うの??

## お風呂場でシャンプーの後にするもの

- リンス
- コンディショナー
- トリートメント

実は作ったメーカーが  
名前を付けてるだけで決まりはないんです。



なので、

トリートメントだから〇〇  
コンディショナーだから〇〇

などのことはないので、  
あまり気にしなくて大丈夫です。

でも、

似たようなもので  
どれを使うか迷うこともあると思いますので  
ある程度の目安を紹介します ^^

リンス  
→髪の表面をコーティング

コンディショナー  
→少しないぶ補給とコーティング

トリートメント  
→内部補修

のようなイメージです。



なので、

リンスとトリートメントの  
2つを使うとしたら

トリートメント→リンスの  
順番がおすすめです。



どのくらい  
流してもいいの？

---

せっかくトリートメントしたのに

流してしまうのは  
勿体無いというお声もあります。

でも、残しすぎると乾きにくくなる・・・



トリートメントの疑問

流す目安としては

ぬるぬるがなくなって

キシキシしないくらい

を目安に見てください。



「どのくらい流していいの？」

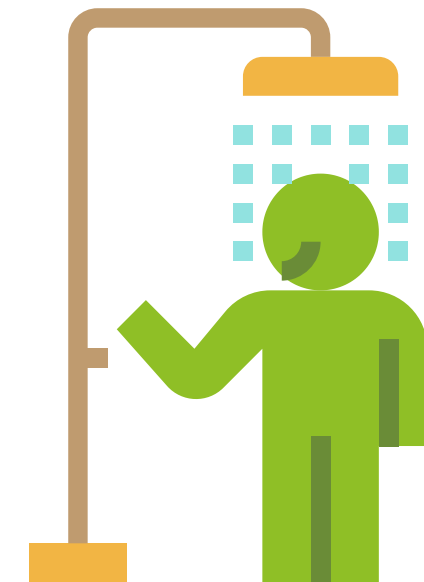
意外に注意したいのが  
トリートメントを流した後  
体についてしまうことです。

---

髪の毛のトリートメントを流すと  
必ず体にもトリートメントがついてしまいます。

これを放っておくと  
ニキビの原因にもなるので、

髪を流した後は  
体もしっかり流すように  
してみてください。





一番効果的な  
使い方は？

---

トリートメントって

時間を置く  
たっぷりつける  
蒸しタオルをする

いろんな方法があり、どれも効果的ですが、

一番効果が出る方法は  
『しっかり髪に馴染ませること』  
です。

髪は10万本あり、一本一本完璧に  
トリートメントをつけることは  
不可能に近いです。

なので  
それをただつけただけで、  
時間をおいたり  
蒸しタオルをしたりしても  
そこまで効果を感じにくいです。



それよりも、

できる限り一本一本に  
しっかりつけるほうが断然効果が上がります！



余裕があれば、

トリートメント前に  
目の荒いクシでとかす



つけたあとも  
目の荒いクシでとかす



これをやってみてください

これだけでも今までのトリートメントが  
何倍もいいものを感じるはずです



洗い流さない  
トリートメントは

「オイル」  
「ミルク」  
どっちがいいの？

乾かす前につけるトリートメントには  
いろんなタイプがありますが

オイルはコーティングをして  
つやを出してくれる！

ミルクは保湿して  
柔らかくしてくれる

というイメージです。

なので

つやがほしい時は  
オイル

乾燥が気になる時は  
ミルク

を使うのがおすすめです。





オイルの使う  
タイミングは？

---

洗い流さないトリートメントの  
使うタイミングは

ドライヤー前が理想です。



洗い流さないトリートメントは  
いろいろなものがありますが

基本は熱から髪を守るのが  
メインの役割です。

なので濡れている髪につけてから  
ドライヤーをすることで

乾燥を防いでサラサラ艶々にしてくれます。





# 美容室の トリートメント どう違うの？

---

トリートメントの疑問

「美容室のトリートメントってどう違うの？」

自宅でできるケアと  
美容室でのケアの大きな違いは

髪の中まで補修できるか？  
が大きく違います。

トリートメントって  
意外に髪の中まで入ってくれなくて  
ほとんどが表面についてしまいます。

なのでどんなにいいトリートメントを使っても、  
補修力はほとんどありません。



トリートメントの疑問

ですが、  
美容室のトリートメントは

髪の内部に栄養を届けるので  
自宅のトリートメントよりも効果的です。

なので、  
美容室で髪の中を補修して  
自宅で髪の表面を守れば

効果がさらに持続してくれます



「美容室のトリートメントってどう違うの？」

# ドライヤーの疑問

- ✔ 自然乾燥は傷むの？
- ✔ メンドウな時はどうしたらいい？
- ✔ 冷風ってなんのため？
- ✔ マイナスイオンって意味ある？
- ✔ ドライヤーって髪は傷む？
- ✔ 高価なドライヤーってやっぱりいいの？







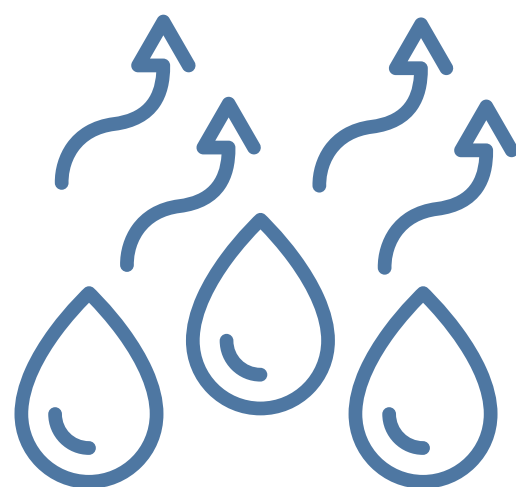
# 自然乾燥は 傷むの？

---

髪をドライヤーで  
乾かさずに自然乾燥は

髪が傷むわけではありません。

ただ乾燥してパサつきやすくなったり  
うねりになったりしてしまいます。



お顔で言うと  
洗顔後、化粧水もつけずに  
放っておくと顔がパリパリになりますが

これと同じく髪の自然乾燥することで  
余分に水分が持っていていかれて

パサパサになってしまうんです。

なので  
できるかぎりしっかり乾かしましょう。



ドライバー  
面倒な時は  
どうしたらいい？

---

ドライヤーで乾かした方が理想ですが

どうしても面倒な時は

頭皮だけ乾かして

洗い流さないトリートメントをつけて  
自然乾燥

寝る前にもう一度30秒ほどドライヤー  
がおすすめです。

しっかり乾かさなかった髪は  
乾燥してパサパサになってしまいますが

洗い流さないトリートメントを  
たっぷりつけることで  
かなり防ぐことができます。



そして  
濡れている髪が  
枕で擦れたりすると

ダメージになってしまうので

ほぼ自然乾燥で乾いたら  
最後に少しだけドライヤーをすると  
寝癖もつきにくいですし、ダメージも防げます。

夏の暑い日やどうしても面倒な時は  
試してみてください^^



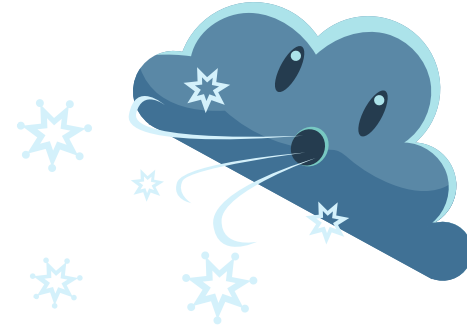


冷風って  
なんのため？

---

どのドライヤーにも大体ついている  
機能の1つが

「冷風」です。



これはほぼ使うことがないものですが、

最適な使い方はドライヤーは  
乾かして一番最後に使うとつやが出ます ^ ^

髪は温まって冷めた時に形がつくので

乾かして熱を持った髪を  
冷風で冷やすことで

髪の表面が引き締まり  
つやが出るんです。

でも、乾かしている途中に使っても  
あまり効果がないので

一番最後に使うのがおすすめです



マイナスイオン  
って意味ある？

---



マイナスイオンドライヤーは  
一番ポピュラーな機能です。

マイナスイオンとは、  
空気中の電子を帯びた分子なんですが、

効果として

- 美肌
- 消臭
- 美髪
- 血行促進

などの効果があります。

イメージとしては

「風のビタミン♪」

機能がついている場合は  
ぜひ使っておきましょう ^^





ドライヤーって  
髪は傷む？

---

ドライヤーの熱でのダメージは  
よく言われますが  
ほとんどダメージはありません。

ドライヤーの温度は60度から80度ほどなので、

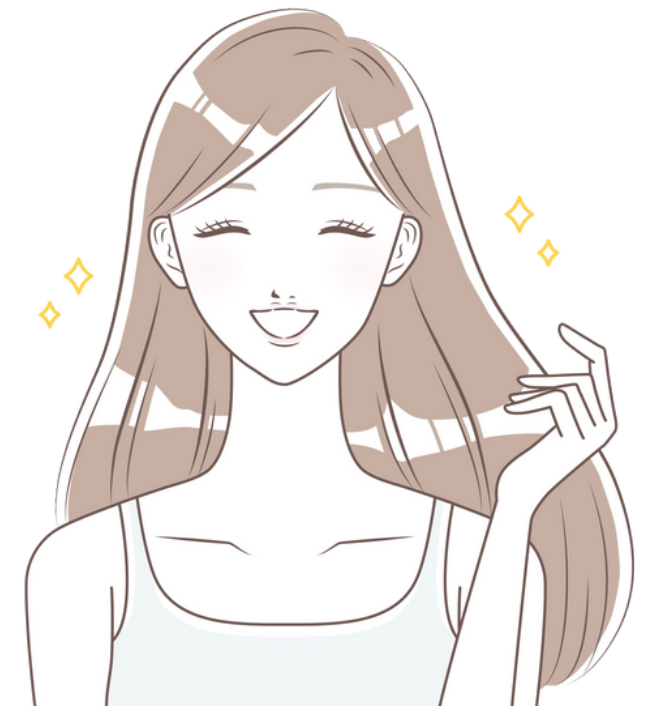
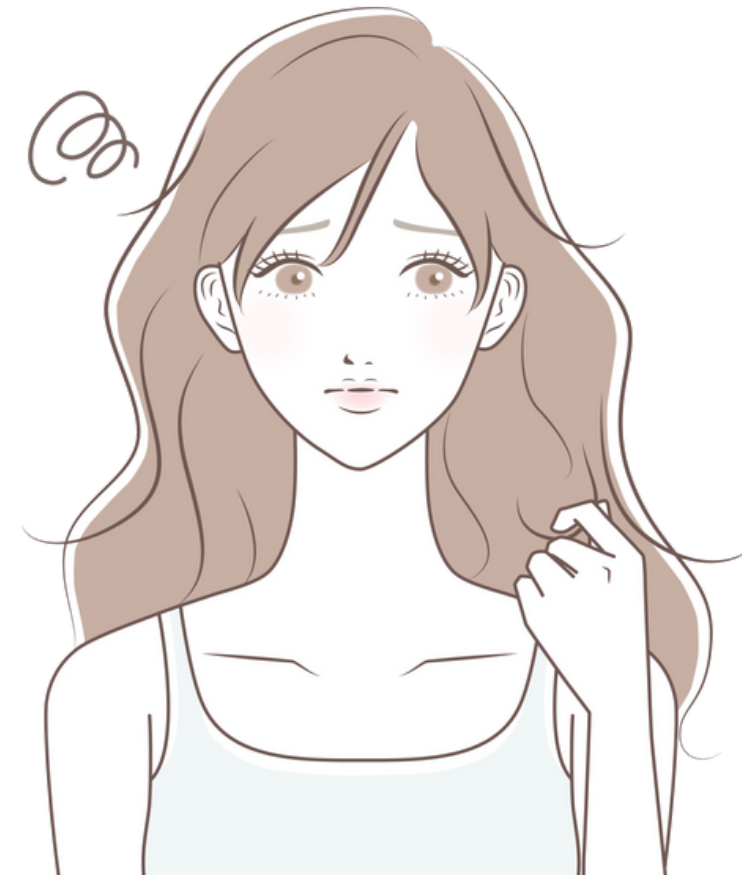
濡れている髪に使う範囲では  
ダメージにならないんです・・・

ですが、  
乾いた髪に当たり続けると  
ダメージになるので  
表面などの乾きやすい部分は  
注意が必要です。

なので  
乾かす時は

内側の根本から

最後に表面→毛先を乾かすようにしましょう。





高価なドライバー  
って  
やっぱりいいの？

---

高額のドライヤーは使ってみると  
確かにすごくいいです。

ツヤもまとまりも手触りも全然違います！！

ですが、  
まずはドライヤーより  
トリートメントにこだわる方おすすめですよ。

どんなにいいドライヤーも、  
髪を乾かすものなので、  
補修力はトリートメントに劣ります。

なので、  
他のヘアケアが万全でない時に  
ドライヤーだけ変えても

あまり効果を感じないんです。

シャンプー、トリートメント、アウトバスを  
先にこだわる方が効果を感じやすいので

まずはここからやってみることが  
おすすめです。



色々こだわって  
さらによくしたいときにドライヤーを変える  
とすごく効果を実感できます

# ヘアアイロンの疑問

- ✔ 少し濡れた髪に使っても平気？  
.....
- ✔ 温度は何度くらいがいいですか？  
.....
- ✔ なるべく傷ませない方法①  
.....
- ✔ なるべく傷ませない方法②  
.....





少し濡れた髪に  
使っても平気？

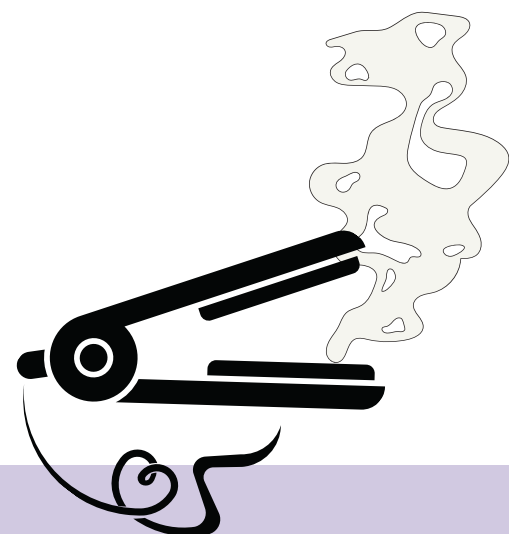
---



濡れた髪に使うと  
ダメージになってしまいます。

高温で一気に髪の中の水分が  
飛び出すと髪のを表面を傷つけてしまうのですが

そのサインがジュージューと音がするときです。



ヘアアイロンの疑問

音の出ないくらいは

乾かしてから  
アイロンを使うようにしましょう。

見た目は乾いていて、  
触ると少ししっとりするくらいは  
大丈夫です。

「少し濡れた髪に使っても平気？」



温度は何度くらい  
がいいですか？

---

理想は低ければ低いほどいいです。

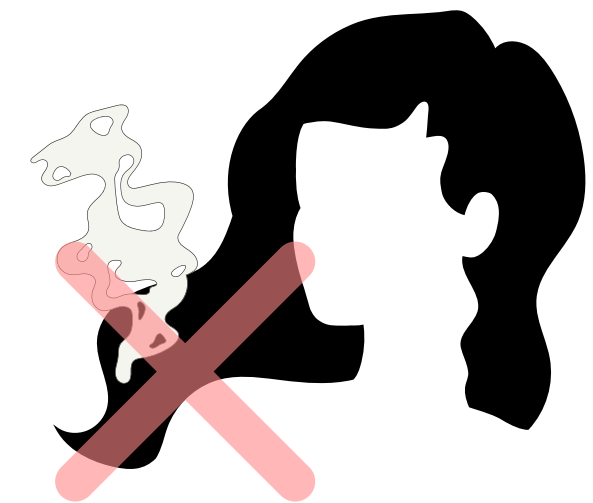
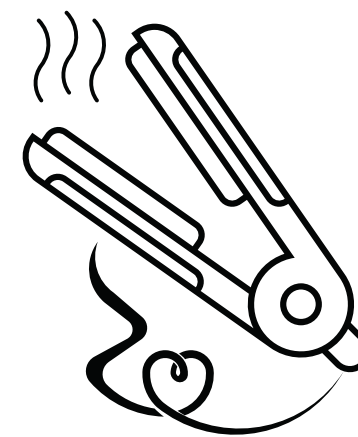
ですが、

例えば140度ですごく長い時間あてるより  
180度でサラッとあてる方が傷みません。

大事ななのはアイロンの温度より  
当てた後の髪の毛の温度なんです。

髪の毛の温度が熱くなりすぎないくらいを  
目指しましょう。

理想はアイロン直後の髪を触っても  
平気なくらいです。





# なるべく傷ませない方法①

---

できるだけダメージを抑えて  
ヘアアイロンをするには

使い方と準備で防ぐことができます。

まず準備で防ぐ方法は

少し濡らす  
↓  
トリートメントで保護  
↓  
ドライヤーで乾かして  
↓  
アイロンをする

ヘアアイロンは髪の水分を  
飛ばすことで形を作ります。

このとき、乾燥しすぎた状態だと無理やり高  
温が必要になるのですごく傷むんです。

なので、まず髪に中に水分を戻して  
ジューって言わないように  
髪の表面を乾かしてからアイロンします。

イメージとしては  
朝起きた時の髪の状態を

お風呂上がりにドライヤーで髪を乾かして  
すぐの状態にするのが理想です。



# なるべく傷ませない方法②

---

できるだけダメージを抑えて  
ヘアアイロンをするには

使い方と準備で防ぐことができます。

使い方で防ぐ方法は

毛束を少なくする



たくさんの髪をアイロンで  
伸ばそうとすると、形がつかないので

さらに高温にするか、長くあてることになっ  
てすごくダメージしてしまいます。

なので、  
できるだけ少ない毛束で  
素早くあてるのが大切です。

# 頭皮ケアの疑問

- ✔ 頭皮ケアって何すればいいの？
- ✔ ワックスってよくないの？
- ✔ 濡れた髪は頭皮に悪いの？
- ✔ 頭皮トラブルはどうして起こるの？







頭皮ケアって何すればいい？

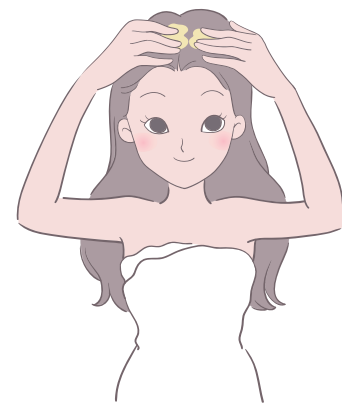
---

一番は

清潔に保ち  
マッサージをすることが最適です。

正しいシャンプーで  
しっかり泡立てて洗い

頭皮を動かすイメージで  
マッサージをしていきましょう ^^



頭皮の栄養のエッセンスなどを  
使うのも1つですが、

それよりも、基本のケアをしっかり行い

それでもさらにケアしたい場合にエッセンス  
などを使うことがおすすめです。



ワックスってよく  
ないの？

---

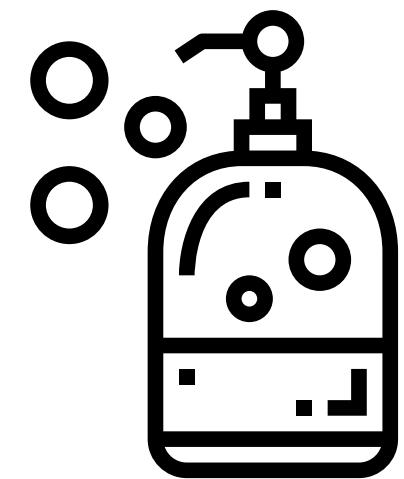
きちんと洗えていれば  
問題ありません。

ですが、  
スタイリング剤の油分が髪につくことで

- ・ 泡立ちが悪くなったり
- ・ 汚れが落ちにくくなったり

することがあるので、

シャンプーまでにお湯でしっかり流してから  
しっかり泡立てて洗うことが大切です。





濡れた髪は頭皮に  
悪い？

---

髪の毛を濡れたまま放置することが  
頭皮に与える最大の問題は、

常在菌に関するものです。

頭皮には普段から多くの菌が存在していて、  
普段は無害なのですが、



マラセチア菌のように皮脂や汗などの分泌物  
を餌(えさ)に急激に増殖するものもあります。

濡れたままの髪を放置するとマラセチア菌  
などの菌が繁殖し

痒みや乾燥、ふけの原因にも  
なってしまいます。