

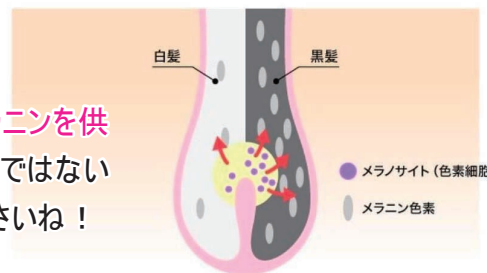


白髪を予防する生活習慣

皆さんこんにちは。寒い日が続き、インフルエンザや体調を崩される方がまだまだ多いですが、身体をしっかり暖めるなど日々の予防対策を大切におこなってください。日々の予防といえば、白髪対策もそのひとつです。白髪を予防するだけでなく、身体の健康にもつながる事ですので、是非実践してみてください。今回は白髪を予防する生活習慣についてのお話です。

白髪のメカニズム

毛穴の最下部にある毛母細胞から髪の毛が生える過程で、髪の色をつくる色素細胞のメラノサイトがメラニンを供給し髪の色が決まりますが、何らかのエラーでメラニンが供給されないと白髪が発生します。その原因は1つではないですが、生活習慣である程度予防できると言われています。これから紹介する生活習慣を意識してみてくださいね！



① タンパク質を摂る



体重をそのままに置き換えた数字が1日に必要なタンパク質量

髪の毛自体はタンパク質で出来ています。また、髪の毛を黒くするために必要なメラニン色素の原料とされているチロシンを生成する上でもタンパク質は重要なんです！現代ではパソコンやスマートフォンの影響で眼精疲労や視力低下が進んでいます。眼精疲労はこのチロシンを奪ってしまうと言われています。目を温めたり、目にいいと言われる食べ物を摂る事も重要です！

② 鉄分と亜鉛を摂る



メラニン色素の生成を助けるミネラルで、メラノサイトの活性化に役立ちます！海藻のイメージがありますが、鉄分はカツオ、赤身魚、亜鉛はレバー、チーズ、牛肉がオススメです！

③ ビタミンCを摂る



活性酸素が多いと白髪になりやすくなります。ビタミンCは抗酸化作用も高く、活性酸素を除去する働きや肌や血管の材料としてもとても大切です！

④ 頭皮環境を整える

脂っぽくなる人→
皮脂を取り除くシャンプー
頭皮が乾燥/かゆみがある→
潤いを与えるシャンプーを使う



皮脂が酸化してしまうと、頭皮が炎症を起こします。そして炎症を止めようとして免疫が働くことで、免疫細胞が疲れてしまいメラニンを作る働きが弱まってしまう。ブラッシングをしたり、頭皮の状態にあったシャンプーを使うなど、血流を改善することもとても大切です。

これらの生活習慣を意識してもらう事で、未来の白髪を防ぐ事に効果があります！是非、実践してみてください。また、頭皮環境や血流の改善など、頭皮や髪、白髪に関するお悩みは、当店の施術やオススメのシャンプーなど専門的に取り揃えております。是非お気軽にご相談ください！

2月28日までの特別メニュー 完全予約制 ※他のクーポンとの併用不可

白髪改善頭皮ケア + ハリコシボリュームアップトリートメント

¥22,000(税込)

↓ ¥17,600(税込)

頭皮の血行を促進し、特許取得の飲めるほど安全な商材で細胞の活性化(正常化)する事で頭皮の若返りを促進。頭皮から筋膜を緩める事で身体全体の血流を良くします！そして大人世代に必要な髪のハリコシ強度をアップさせる記憶型トリートメントは続ける事で髪質までも改善できる完全オーダーメイドの施術になります！



アクセス 自由が丘1-2-26 ルーチェ自由が丘101
TEL : 03-6826-9312
E-mail : info@kaminobyoin-tokyo.jp

OPEN 10:00~20:00
CLOSE 毎週月曜日、不定休

ご予約はこちら



髪の病院
TOKYO
KAMI NO BYOIN
Authentic beauty with authentic techniques.
We will be there for you as your hair specialist
so you can always love your hair.