

フケ、かゆみ、抜け毛…  
乾燥の季節は**要注意**

# 冬の頭皮 トラブル



毎日きちんと髪を洗っているのに、頭がかゆくなったり、フケが出てしまったり…なんて経験をしたことはありませんか。秋が深まり寒さが増してくると、顔や手足の皮膚だけでなく頭皮も乾燥します。寒さによる血行不良、頭皮の常在菌の繁殖といった要因が乾燥を招き、赤みやかゆみ、フケ、抜け毛といったさまざまな頭皮トラブルを引き起こしやすくなります。悪化する前に生活習慣やシャンプーの方法を見直して、健康で清潔な頭皮を目指しましょう。

## 頭皮のトラブルチェックリスト

右記の項目に1つでもあてはまるものがある人は**要注意**！  
空気が乾燥する季節は、さらに症状が進んでしまう可能性があります。  
頭皮の健康のために、ケアの方法を見直してみましょう。

チェック！



### 頭皮のトラブルチェックリスト

- かゆい
- ぶつぶつがある
- シャンプーがしみる
- 地肌が赤い
- フケがでる
- 地肌がべたつく
- 頭のニオイが気になる
- 抜け毛が多くなったような気がする



### 頭皮の乾燥がまねくトラブル

寒い時期は空気が乾燥しやすく、空気中の水分が少なくなります。すると、頭皮の中にある水分は空気中へより多く出ていってしまいます。それによって、フケ、頭皮のかゆみ、べたつき、ニオイ、抜け毛などのトラブルが起きやすくなります。



皮膚は乾燥すると油分が足りていないのではないかと勘違いし、それを補おうとし、皮脂を多量に分泌してしまうのです。  
その多量に分泌された皮脂が頭皮の汗や汚れなどと混ざり合うことでべたつきやニオイへと変わり、さらに、その汚れた皮脂が毛穴に詰まることでかゆみを引き起こし、はたまた後々の抜け毛の原因にもなってしまいます。