頭部の皮脂の話

学習支援室ですよ　vol.36

20170803

頭部…つまり顔や頭皮の皮脂の話です。
皮脂のバリア機能（酸性環境下にして細菌増殖防止機能も）については、
6 月にお話しましたよね。
だから皆さんは皮脂の重要性は十分理解しているはずです。
でも「脂のせいで毛穴が！」「発毛の邪魔！」と皮脂を嫌ってはいませんか？
今回は皮脂との上手な付き合い方についてのお話です。

まず、頭部の皮脂は他の部位の皮脂と何ら違いはありません。
あえて言うなら、顔については衣服によるガードがないため、
ちり・ほこり、細菌等の汚れが付きやすいくらいです。
だから特段の対処は不用。
普通に入浴して、洗い流せば十分です。
入浴や運動で汗をかきつつ温めて、
セッケンで洗い流せば、必要以上の皮脂が毛穴をふさいで固まることはありません。
確かに、二次性徴と重なる思春期はホルモンバランスの変化と分泌腺の機能亢進によって
皮脂過剰になることがあります。
そのときも、上記の原則通りでオッケーです。
一応注意する点としては、顔や頭皮だけを温めることにこだわらないこと。
「全身の血行改善」の方がはるかに簡単ですし、効果があります。
「シャワーじゃなくて湯船」と言われるのは、
湯船だと体表だけでなく全身の血行改善を素早くはかれるからですね。
それゆえ、病み上がりの人が湯船につかるのは想像以上の負担になるため
注意をしないといけないのですが。

ちなみに、洗いすぎは逆効果です。
必要以上に皮脂を取り除いてしまうと、
皮膚が皮脂バリアを維持するために頑張って皮脂を増産します。
すると皮脂が増え…いたちごっこがはじまってしまいますね。
原則として、入浴時と朝の洗顔で十分です。
これは、ニキビやアトピーについてもいえることですね。

洗い方についてですが。
頭皮を洗うときにはシャンプー原液が付かないように泡立てることに注意。

頭部の皮脂の話

シャンプーはセッケンの仲間。
原液をべったり頭皮に付けたのでは、
ｐＨバランスをもとに戻そうとする中和機能を兼ねた皮脂の仕事が増えてしまいます。
整髪料の中には、髪だけでなく頭皮にもしっかりくっついて
水洗いだけでは簡単に取れないものがあります。
そのままでは、皮脂のバリア対象である「刺激物」になってしまいます。
ちゃんとシャンプーで取り除くことを忘れずに！
顔についてはこれまた原則通り、泡立ててから洗うだけなのですが…。
女性は化粧をする人が多いので、皮膚への負担を可能な限り減らさないといけませんね。
どんなに綺麗に仕上がったお化粧も、皮膚にとっては「刺激物・異物」でしかありません。
注意しておいてほしいのは、化粧崩れの主な原因は皮脂ではないこと。
化粧を崩す主原因は、汗（水分）の方です。
だから化粧崩れを防止するなら、脂取り紙で皮脂を取るより
汗（水分）を取る方がはるかに効果的。
確かに、脂溶性成分を主にしたウォータープルーフは皮脂（油）で崩れます。
だけど普段使いする化粧品の多くは水に溶け、
皮脂に対しては油分を吸収するものを入れることで対処しています。
…皮脂の立場から考えてみると、どうなるかわかりますか？
「化粧があるから、皮脂でバリアしたいのにどんどん吸収されていっちゃう…
　負けてられないぞ！どんどん皮脂を出してバリア張らなきゃ！」
先程紹介した「洗いすぎのいたちごっこ」と同じことが起こってしまうのです。
帰宅したら、一刻も早く化粧の負担から肌を解放してあげてください。
休肝日ならぬ「休肌日」を作ってあげることも、大事ですよ。

整髪料は、頭皮だけでなく髪にもダメージを与える可能性があります。
カラーリングやパーマも頭皮と髪にダメージを与えますね。
次回は、髪とそのダメージについてお話しましょう。