

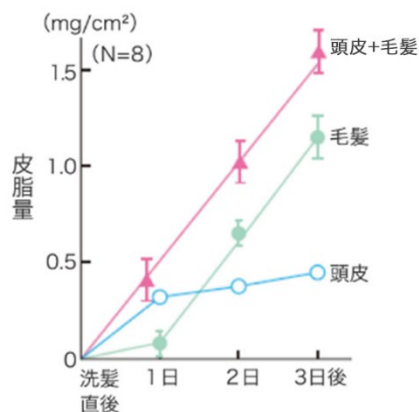
## 帰宅後すぐのお風呂で髪もからだも清潔に

清潔意識の高まりから、出先から自宅に帰ってすぐに手を洗ったり、うがいをするようになった人も多いでしょう。外出時についた汚れを落とすためにも、外出先から帰宅したら、すぐにお風呂に入りたいですね。気温も湿度も高い夏、汗や皮脂などでベタつきがちな髪やからだを清潔に保つポイントを紹介します。

### ■夏の髪の毛は汚れやすい！

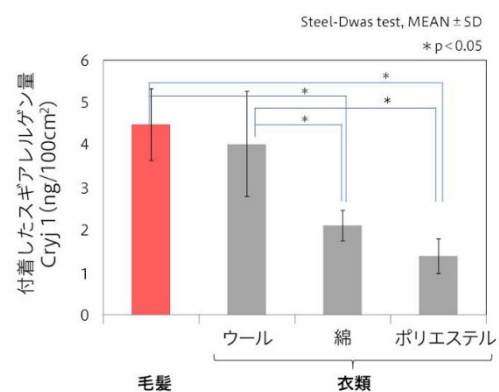
髪の毛は、頭皮から分泌される皮脂が、時間の経過とともに毛髪へ移行することにより、単位面積あたりでは衣類以上に、ほこりや花粉などの微粒子汚れが付着しやすいことが分かっています（2019年 花王ヘアケア研究所調べ。〈参考：図1・2〉）。気温や湿度などの環境、個人間での皮脂分泌量や組成によって異なりますが、特に気温が高い夏は、冬に比べ、皮脂の流動性が高くなるため、皮脂が髪へ移行しやすいといえます。そのうえ、繊維の集まりである髪（20センチの場合）の表面積は、手指表面の60倍もあると考えられることから、汚れが付着する面が大きいいため汚れやすいのです。

（図1）洗髪後の皮脂挙動



（図2）単位面積あたりの毛髪・衣類に

付着したスギ花粉量



### ■皮脂を残さず洗って清潔に

人は1時間に4回、髪の毛を触るという報告<sup>※1</sup>もあるため、外出先から帰宅したら、すぐに洗髪することがおすすめです。

洗髪で皮脂が落としきれていないと、外からの汚れも付着しやすくなるので、シャンプーで丁寧な洗髪を行ない、しっかり皮脂を落とし、頭皮と髪を清潔に保ちましょう。汚れやほこりがつきにくい機能があるシャンプーを選ぶのもいいですね。

※1 (Kwok YL et al. Am J Infect Control. 2015; 43, 112-4.)

### ①髪を十分に濡らす

水だけで洗うようなイメージで、表面だけではなく、内側までしっかりと濡らしましょう。髪全体がしっかりと濡れていると、シャンプー液が広がりやすく泡立ちが良くなります。

### ②シャンプーで洗う

シャンプー液を手のひらに取って軽く広げるようにしてから、指の腹を使ってマッサージをするようにやさしく洗います。耳の後ろや襟足、生え際の部分などは洗い残しがち(図3)なので、特に意識しましょう。髪を傷めず、頭皮をまんべんなく洗うためには、適切な量のシャンプーを使い、しっかり泡立たせることが大切です。髪の長さや量、髪や頭皮の汚れ具合によって異なりますが、目安はミディアムヘアで約6g(ポンプ2押し程度<sup>\*2</sup>)、セミロングヘアで約10g(ポンプ3押し程度<sup>\*2</sup>)です。

(図3)

洗い残し・すすぎ残しがちな部分



<sup>\*2</sup> 花王のシャンプー(ポンプタイプ)の場合

### ③シャンプーをすすぐ

髪からシャンプーの泡がなくなるまで、十分にすすぎます。洗浄成分が残っていると、頭皮のかゆみにもつながるので、指で頭皮や髪を触ってヌルヌルしないか確認します。特に、耳の後ろはすすぎが不十分なことが多いので、ご注意を。子供の場合は、髪のみ表面だけをなで洗いすることが多く、内側まで流しきれていないこともあるので、良く確認しましょう。

### ④コンディショナーを使う

水気をきり、コンディショナーを毛先中心に全体に広げ、髪の流れに沿って手でなじませます。髪全体にいきわたったら、洗い流しましょう。

### ⑤やさしく、しっかり乾かす

ぬれたままの髪は非常に傷みやすいです。タオルでやさしく包み込むようにして水分をとり、ドライヤーでさらさらになるまでしっかり乾かします。

## ■からだも清潔に！

髪だけでなく、ボディウォッシュなどの洗浄料を使い、からだの汚れも落としましょう。皮膚の汚れは、皮脂や汗やほこりなどが含まれ、水だけでは落としにくい場合が多く、洗浄料を使用すると落ちやすくなります。耳の後ろや屈曲した部位、くびれた部位などの汚れは落としにくいいため、ボディウォッシュをよく泡立てて、または泡で出てくるタイプを使い、こすりすぎないように丁寧に手でやさしく洗う事が大切です。お風呂から上がった後、清潔なタオルでしっかりと拭きます。タオルは、家族との共用を避けましょう。

### 〈すぐに入浴ができないときは？〉

帰宅後すぐにお風呂に入ることが難しい時もあるでしょう。そんなとき、髪やからだを洗えなくても、衣類で覆われていない顔や腕は、清潔にしておきたいですね。

#### ・顔

花王が行なった調査<sup>\*3</sup>では、約8割の方が「帰宅後の肌は汚れているためしっかり汚れを落としたい」と感じているものの、家事に忙しいことや、面倒だという理由から、約6割が帰宅直後に洗顔をする習慣になっていないことがわかりました。

手軽にとり入れやすい、ふき取りタイプのメイク落としは、メイクと一緒に、顔についた皮脂汚れを落とせるのでおすすめです。また、洗顔料を使う必要のないメイク落としや、泡立て不要な洗顔料を使ってみるのもよいでしょう。

※3 2020年6月 WEB調査 N=932

#### ・腕・足

手を洗う際は、手首までではなく腕も洗ってみるのも良いでしょう。腕組みをしたり汚れていることがあるかもしれません。

また、夏は、素足でサンダルをはくこともあり、外の汚れがついていることもあるでしょう。足を洗うこともおすすめです。足の裏や指の間までしっかり洗いましょう。また、ふき取りタイプのシートで足の裏の汗や汚れをふき取るのもいいでしょう。

### 〈髪に汚れを付着させないひと工夫も〉

髪はつい手で触れてしまいがちですが、触れる回数を減らすためにも、まとめておくのも一つの方法です。おろしているときと比較して、花粉が付きにくい傾向があります。

帽子を被ることも、外からのホコリや花粉などの微粒子汚れを髪に付着させない対策としておすすめです（図4）。夏場の紫外線対策にもなるので、ぜひとり入れてみてください。

(図4)

髪に付着する花粉の対処方法効果（ヘアケア研究所調べ）  
ヘアスタイルの違いによる髪への花粉の付着量

