

Gのビューティー ガールズ

年齢を重ねるにつれ、髪にも白いものが増えていきます。今回は、髪を傷めない染め方やヘアカラーの選び方についてお話しします。

年は取りたくないなど思うことはいっぱいありますが、白髪もその一つ。硬い髪の人には白髪になりやすいといいますが、案の定、私も30代から白髪が出て今は頻繁に白髪染めをしないとイケません。

ヘアカラーや白髪染めは、どうしても髪を傷めてしまいます。パーマも併用すると、さらに傷みが大きくなってしまいます。毛髪内部の脂分やタンパク質などが失われてしまうからです。若い頃は、ヘアカラーとパーマが併用できても、特別髪が丈夫でない限り、40代からはパーマ併用はなかなか難しいものです。パーマをかけなくてもまとまる、自分に似合ったヘアスタイル探しは必須ですね。

白髪にしっかりと色を入れたい白髪染めは、おしやれ染めヘアカラーより色は濃くなります。自然な黒髪色というのもありませんが、髪が黒いとうしても頭全体が重く見えます。白髪が目立つようになつたら、顔が明るく見える栗色の白髪染

上手な白髪染め 明るめカラーで顔全体も明るく！

菅沼 薫 ビューティー&ライフ サイエントイスト



illustration by Makalon Kato

めを選ぶのもおすすめです。黄系の濃い栗色が自然で、仕上がりがきれいです。髪を明るくしたら、アイブローの色も髪の色に合わせてください。

また、髪を傷めずに白髪染めをするには、頻度を少なくすることしかありません。髪は1カ月で1〜1.5cm伸びます。伸びてきた白髪がとくに目立つところは、生え際と分け目のところですね。1cmほど伸びると白髪が気になります。その部分だけを目立たなくするマスカラのように

な細ブラシの白髪隠しや、地肌に色が付かないように工夫された部分隠しが市販されています。洗髪で色が落ちてしまいますが、ちよつと隠すにはもつてこいで。さらに、白髪の量が多い人や、少し白髪が伸びてきたら、髪を傷めないヘアマニキュア(白髪染め用)を使うといいでしょう。マニキュア成分は、髪表面近くに吸着するので、徐々に色が落ちていきますが2週間ほどは持続します。ヘアマニキュアをすると、髪にツヤも出ます。白髪の量と気にする度合いにもよりますが、白髪染めの際に部分隠しやヘアマニキュアを使うことで、次の染めを通常より半月から1カ月ほど先に伸ばすことができます。

さらに、髪にツヤがないと老けた感じに見えますから、日々のお手入れはもちろんです。定期的トリートメントもして、髪にツヤとうるおいを与えましょう。



すがぬま かおる フジサンケイグループのエフシージー総合研究所(フジテレビ商品研究所)取締役兼暮らしの科学部長。富山県生まれ。美容・健康科学研究者、美容師、毛髪診断認定指導講師、メイクアップ手法を清水刺に師事する。テレビ生活関連番組の出演多数。「大人ニキビのためのメガネ拭き洗顔」発見者。