

キタバ

通信

第30回

ヘルス21
キタバ薬局
グループ

乾燥の時期に頭皮ケアは必須 空気が乾燥すると頭皮にも乾燥注意報です。

頭皮が乾燥すると、髪を育てる細胞の働きが衰えたり、育毛にも影響を及ぼします。対策としてはいくつか方法があります。

まずは洗う方。無意識に、手でゴシゴシ洗ったり、爪を立てたりはしていませんか？ そのような洗う方は、頭皮を傷つけている可能性が高いです。頭皮は指の腹で優しく洗うあげることが重要です。

また、シャンプーやリンスのすすぎ残しという可能性もありますので、すすぎはしっかりと行いましょう。



ケアの方法としてよく勘違いされるのは、海藻類をたくさん食べること。確かに海藻類に含まれるミネラルは髪の毛に良いとされていますが、頭皮にとつて見てみると、根本的な解決にな

っていません。噂話を真に受けてしまうのではなく、正しいケア方法を学んで実践するようにしましょう。

そして何より、頭皮ケアにおいて効果的なのは、規則正しい生活やバランスのいい食生活や喫煙、アルコールの摂りすぎは、末梢血管を収縮させて血行を悪くするので避けたいものです。

正しいケア方法で、乾燥から頭皮を守りましょう。

キタバ薬局 国分店

井上浩一

●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399

●キタバ

エコーロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索