

# 体や頭も石鹼で洗いましょう

健康な美肌をめざして…



NPO法人 日本免疫美容協会

理事長 島野孝子

15

顔は石鹼で洗うのが良いことは前号で紹介しましたが、石鹼が良いの

は顔だけではありません。体や髪も石鹼を使うのが良いのです。

体はボディソープを使っている人が多いと思いますが、やはり界面活性剤が配合されています。最後に洗い流すとはいえ、できるものなら避けたほうがいいのです。ボディソープをやめて石鹼にしたら肌荒れが改善した人も多くいます。

髪の毛も同様です。

こういうと「え！髪の毛を石鹼で洗うの？」と驚かれる人も多いと思いますが、汚れを落とすのなら石鹼

で十分です。髪の毛を洗うというよりは頭皮を洗う感覚で洗うと良いでしょう。頭皮にもランゲルハンス細胞が存在しますので、シャンプー剤やリンス、コンディショナーには界面活性剤が入っているので、ランゲルハンス細胞を傷めることになりません。長い間、続けていると薄毛などにつながる恐れもあります。

石鹼で洗うと初めはきしんで、バサバサになりますが、数ヶ月続けると頭皮から自分の潤いである皮脂が出てきます。その潤いが髪の毛に浸透してだんだんと手触りが良くなってきます。

最近、手荒れに悩む美容師さんが多いのは、毎日しているシャンプーにもその原因があると思われる。