

ハイルムお悩み相談室!!

★ 髪のダメージ 診断チェック!! ★

No.4

はる

★ 日常の何気ない行動が髪にとってダメージになることも。美髪を目指すなら、まずは自分の行動をチェックしてみましょう!

★ CHECK 1 ヘアケア系編 ★

- ☐ シャンプーをするときは毛先をゴシゴシ洗う
- ☐ 髪が濡れた状態でブラッシングを行っている
- ☐ 髪を乾かさないうで寝てしまう
- ☐ お風呂は熱いほうが好き。髪を洗うときも熱いお湯で。
- ☐ ドライヤーやヘアアイロンの前にヘアケア剤を何もつけない!

チェックが1つでもある人は髪がからまりやすく、パサついているのでは?
これらはキューティクルをはがしやすくする行為なので、正しいケアを今すぐ始めましょう。
髪はダメージを少なくするように丁寧に。

★ CHECK 2 ヘアスタイル系編 ★

- ☐ 2〜3か月に1度カラーリングを行っている
- ☐ 年に3回以上パーマをかけている
- ☐ ロングヘアを目指して髪を伸ばしっぱなし
- ☐ 巻き髪命!ヘアアイロンを使うことが多い
- ☐ 毎日ワックスなどのスタイリング剤を使う

カラーリングやパーマ、ヘアアイロンの頻用は髪の痛みの原因に。また、スタイリング剤もきちんと洗い流さないと毛穴に詰まると言われる頭皮のダメージにも。ひとつでもチェックがある人は要注意。

★ CHECK 3 ライフスタイル系編 ★

- ☐ 生活が不規則で、深夜まで起きていることもしばしば
- ☐ タバコを吸っている
- ☐ 食事はコンビニや外食ですませることが多い
- ☐ 毎日がダイエット状態で、体重の増減に一喜一憂
- ☐ 仕事や人間関係、恋愛など、悩み事を抱えている

当てはまる項目が3つ以上ある人は要注意。
不規則な生活や喫煙、ストレスは髪にもよくないんです。思い当たる人は、美髪のためにも見直そう!!

チェックがついた方!! 気になることがある方は、なぜダメか、どうすればいいのかお答えします!!



まで♡

