

髪や頭皮に必要な紫外線対策とは



肌同様、もしくはそれ以上に紫外線の影響を強く受けている髪や頭皮。ダメージヘアで憂鬱な秋を迎えないためには、夏にしっかり髪や頭皮の紫外線対策を行うことが大切です。

大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区 社長：上原 茂〕（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）では、紫外線が髪の成長を妨げるメカニズムや、紫外線を浴びた日に行いたいアフターケアについて、順天堂大学医学部・大学院医学研究科教授、順天堂東京江東高齢者医療センター皮膚科科長 植木理恵先生にお話をうかがい、2022 年 7 月 27 日、新着情報を掲載いたしました。
この夏の髪や頭皮の紫外線対策にお役立てください。

◆新着情報

髪や頭皮に必要な紫外線対策とは

<https://www.taisho-kenko.com/column/93/>

【目次】

- 1 髪や頭皮が日焼けするとどうなるの？
- 2 髪や頭皮に必要な紫外線対策とは？日焼け止めは UV-A を意識
- 3 意外に大事！紫外線を浴びてしまった髪や頭皮は、しっかりクールダウンを
- 4 髪や頭皮を紫外線から守るには、食事によるインナーケアが欠かせない
- 5 しっかり眠ることが髪や頭皮の健康につながる。頭皮マッサージも習慣に

大正健康ナビは、生活者の日常生活に寄り添い、「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、みなさまの健康の維持・増進にお役立ていただけるサイト運営を目指しております。当社は、これからも健康と美を願う生活者に納得していただける優れた医薬品・健康関連商品、情報及びサービスを、社会から支持される方法で創造・提供することにより、社会へ貢献してまいります。

【監修者プロフィール】

**順天堂大学医学部・大学院医学研究科教授、順天堂東京江東高齢者医療センター皮膚科科長
植木理恵（うえき・りえ）先生**

順天堂大学医学部卒業。順天堂大学医学部附属順天堂医院皮膚科に入局し、ロンドン大学王立医科大学ハマーミス病院皮膚科、越谷市立病院皮膚科医長などを経て現職。共著に『薄毛の科学』（日刊工業新聞社）がある。

【ご参考】

●大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、お悩みの原因、症状、対策や予防法などをご紹介します。いろいろな疑問に専門家が分かりやすくお答えしています。

●Twitter「大正セルフケア」

https://twitter.com/selfcare_taisho

健康お役立ち情報、商品情報、キャンペーン・イベント情報などを楽しくお届けする大正製薬の公式アカウントです。