

## “おうちで白髪染め”にチャレンジ！！

昨今、自分で髪色をきれいにしたい、はじめてヘアカラーに挑戦したい、という方も多いのではないでしょうか？最近、黒髪用の“おしゃれ染め”のように、アッシュ系やグレー系など、明るくおしゃれな髪色に染められる“白髪染め”が出ています。花王が行ったアンケート※によると、定期的に白髪染めをしている人が、自宅でのヘアカラーで気になることは「面倒くさい」が最も多く、次いで「色がムラになってしまう」「白髪が思うように染まらない」という点があげられました。そこで今回は、はじめての方でも、自宅でも簡単に、きれいな髪色をキープできる、ヘアカラーの選び方と、きれいに染める方法をご紹介します。

※2020年5月 花王 Web 調査 外出自粛により自宅で過ごす時間が長くなった 20～60代男女 324人のうち 定期的に白髪染めをしている男女 n=98

### ■まずは好みの色・剤型を選びましょう

#### 色選び

普段、美容院などで白髪染めをしている方は、染めた髪色に近い色を選びましょう。特に黒く染めている方は、ヘアカラー由来の色素（染料）量が多く、すぐに明るめの髪色にはなりません。明るさや色味を変えたい場合は、今の髪の色から大胆に変えることはせず、パッケージのカラーガイドに沿って、一段階ずつ変えていくのがおすすめです。

染める色によって、印象も異なります。赤みのある色は、肌の血色を良く見せ、華やかで、元気な若々しいイメージに、アッシュ等の赤みを抑えた明るめの色は、上品で軽やかなイメージとなり、肌を明るく見せます。色選びの参考にしてみてください。

また、普段カラーをしていない方は、もともとの髪色（地毛の色）と白髪の量で色を考えていくのがよいでしょう。例えば、白髪が少ない方は、地毛の色より例えば少し明るめを、白髪が多い方は、地毛に近い暗めのブラウン系の色を選んでみましょう。自然に白髪が目立たなくなりますよ。

#### 剤型選び

ヘアカラー剤にはさまざまな種類がありますが、はじめて自宅で髪全体を染める方に最もおすすめなのは「泡タイプ」です。泡を手に取りたっぷり髪全体に付けたら、やさしくもみこみながらなじませることで、いっきに髪全体を染めることができます。

また、1剤と2剤を混ぜる必要がない、ボタンをプッシュするだけの「ワンプッシュタイプ」は、必要な分だけブラシに取って使えます。残りは保管することができるため、部分的に染めるときや、白髪が気になる髪の根元部分だけを染めたい方におすすめです。髪全体を染めるより、髪の傷みが少ないというメリットもあります。白髪の量が多く、頻繁にヘアカラーをされている方は、ヘアカラーのたび全体を染め直すのではなく、伸びてき

た白髪部分を中心に染めましょう。

### ■ヘアカラーを行なう前の準備

#### 〈2 日前：皮膚アレルギー試験（パッチテスト）を行ないましょう〉

ヘアカラーを行なう前は、ヘアカラーにかぶれる体質かどうかを調べるパッチテストを行なってください。食品や医薬品などでアレルギー反応をおこす人がいるように、まれにヘアカラーで重篤なアレルギー反応をおこす人がいます。染毛の 2 日前には、毎回必ずパッチテストを行なってください。また、ヘアカラーでかぶれたことのある方は絶対に使用しないでください。

1. パッチテスト用混合液・混合クリームを用意。1 液（1 剤）と 2 液（2 剤）を指定の量ずつ取り、綿棒で混ぜ合わせます。

2. 混合液・混合クリームを、綿棒の先端につけ、腕の内側に 10 円硬貨大にうすくぬり、自然に乾燥させます。混合液・混合クリームが乾燥するまで、衣服につかないようにします。塗ったところは絆創膏等で覆わないでください。



3. 塗布後 30 分後と 48 時間後の 2 回チェック。48 時間経過して、かゆみ・はれなどの異常がなければ、ヘアカラーができます。

また、パッチテストについてはヘアカラー工業会の HP もご参照ください

( [https://www.jhcia.org/advice/advice\\_patch/#02](https://www.jhcia.org/advice/advice_patch/#02) )

※お使いになる製品の使用説明書をよく読みましょう。

#### 〈染める直前の準備〉

水をはじくクリームを額や顔の周りや耳につけ、着色を防止します。きれいに染められるよう、染める前にクシなどで髪をとかし、指通りを良くしておくことも大切です。



### ■ヘアカラーをはじめましょう

※混合液は使用直前に混合し直ちに使用します。ヘアカラー特有のにおいがありますので、換気の良い場所で、目に入らないように充分注意して使用します。

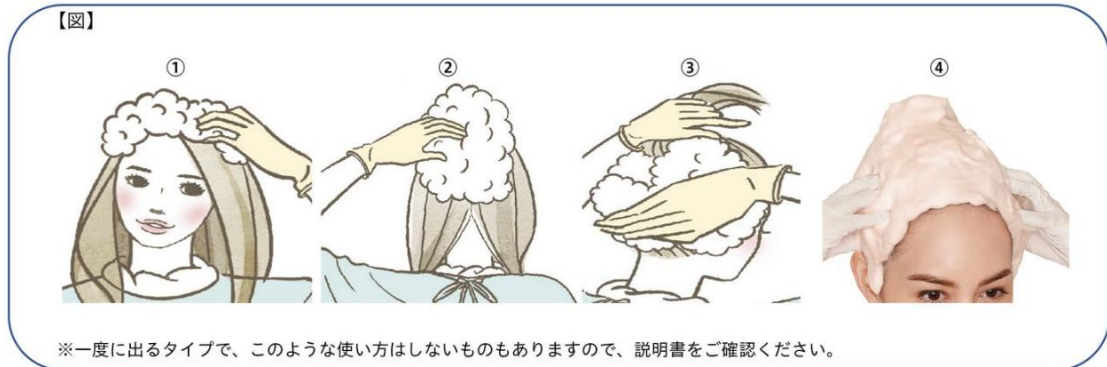
#### 〈「泡タイプ」で髪全体を染める方法〉

ヘアカラーの 1 剤と 2 剤を混ぜ、混合液を作ります。泡タイプは、手袋をした手に泡を出し、乾いた髪につけていきます。泡の大きさの目安はタマゴ大です。

髪を大まかに分け、分け目を変えながら根元からたっぴりと泡をつけてなじませます（図①）。うしろも中心からわけて、根元からたっぴりと泡をつけます（図②③）。泡が消えてしまっても剤がついていれば染まるので、どんだんのせていきましょう。髪全体についたら、髪を一つにまとめ、くしゅくしゅと指を立てて根元までやさしくもみこみ、ねっとり

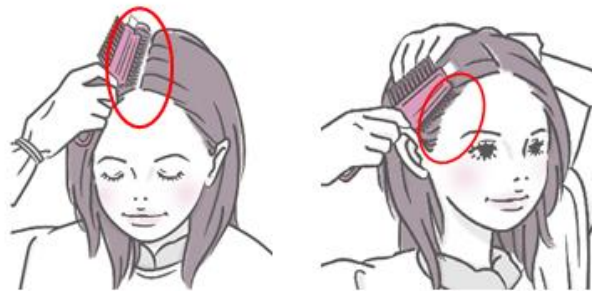
と少し泡が重く感じたら、その泡で髪全体を包み込みます（図④）。

生え際など顔の周りにもついているか確認し、指定の時間、放置します。放置時間が過ぎたら、よく洗い流してからシャンプーします。これで完了！です。



### 〈「ワンプッシュタイプ」で手軽に気になる部分を染める方法〉

クリームを専用のブラシに出して、気になる白髪の根元にたっぷりつけます。髪についたクリームをしごきとらないように、髪の根元に置くように付けていきます。ブラシを生えざわや根元と平行に置き、後ろ側になじませるとしっかりと塗布することができます。特に耳の上や後ろは、正面から見えにくく、塗り忘れがちなので注意しましょう。指定の時間放置したら、よく洗い流してからシャンプーします。部分染めをくりかえすと、色ムラになる事があるので、3ヶ月に1度は全体を染めることをおすすめします。



初めは少し難しいと感じる方も、慣れてくると気になったときに自分でメンテナンスできて便利です。まだ自宅で染めたことがない方もぜひ、チャレンジしてみてください。