

資生堂トップヘア&メーキャップアーティスト「原田忠」が指南するオトコの磨き方 気になるニオイも毎日のケアで決別／頭・顔・体の洗い方&ケア

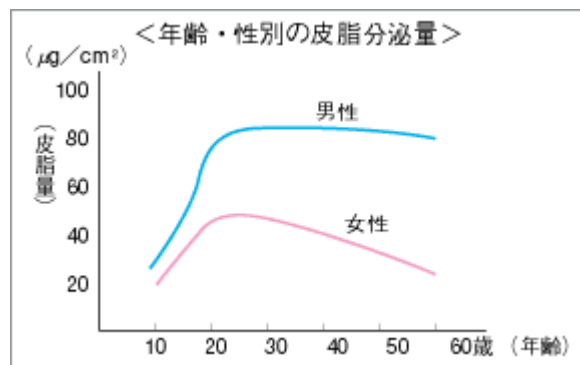
盛夏のような気候の日も多くなる5月、汗や皮脂が気になる季節になってきました。こうした季節こそ、初対面の印象を大切にしたいものです。清潔感は、その後のコミュニケーションを左右するポイントにもなります。スッキリとした見た目は、基本の「き」。身なりだけでなく、頭・顔・体の清潔感も大きな要素です。この時期に特に気になるのはニオイ。ニオイのケアとして頭・顔・体を洗うことは、清潔な身だしなみの基本ですが、とかく『パパッ・ササッ』という自己流の方が多いようです。

そこで、資生堂トップヘア&メーキャップアーティスト^{※1}の原田忠(はらだ・ただし)が、男性のニオイの原因と、頭のテッペンから足の先までの洗い方・洗った後のケアを指南します。

※1 原田忠のプロフィール、著書『一流の男のボディケア』については、P.11をご覧ください。

女性より約2倍以上、皮脂量が多い男性

男性は女性に比べ、一般的に皮脂量が多いのが特徴です。そのため肌は脂っぽく、しかも表面のキメが粗くなっています。皮脂腺の働きはホルモンに影響され、男性ホルモンは皮脂分泌を活発にするため、男性の皮脂量は多くなります。皮脂量のピークは、男女とも20代ですが、女性が年齢を重ねるにつれてどんどん少なくなるのに対して、男性は年齢を重ねても、ほとんど変わりません。

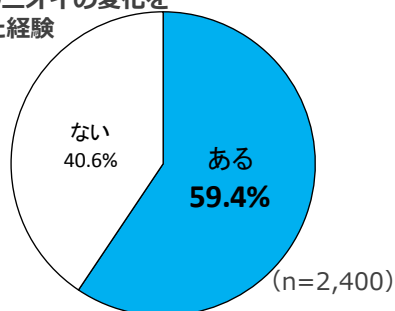


(資生堂調べ)

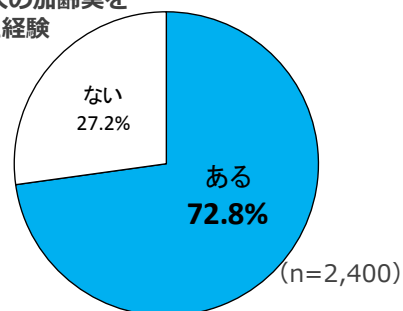
他人のニオイを感じ、自分の体から発するニオイを気にしている

資生堂は、20～50代のビジネスパーソン 2,400名を対象に、ニオイに関する実態調査を実施しました(2014年)。その結果、職場で気をつけている身だしなみのトップに「自分の体から発するニオイ(42.2%)」が挙がってきました。また、「自分のニオイの変化を感じたことがある(口臭以外)」とした人は全体の6割(59.4%)にのぼり【グラフ1】、男女ともに多くの人が、過去のニオイとの変化を実感しています。また、7割以上の人々が「他人の加齢臭」を感じていました【グラフ2】。

【グラフ1】自分のニオイの変化を感じた経験



【グラフ2】他人の加齢臭を感じた経験



<調査概要> 調査方法:インターネット調査
調査期間:2014年7月8日(火)~11日(金)
調査対象:20代、30代、40代、50代のビジネスパーソン
サンプル数:2,400人

調査結果のニュースリリース(URL) <http://www.shiseidogroup.jp/releimg/2322-j.pdf>

加齢臭とは・・・

加齢臭とは、中高年に特有の「脂臭くて、青臭いニオイ」です。1999年、資生堂は加齢にともない発生する、この特有のニオイの原因物質が「ノネナール」であることを発見しました。今では一般的に使われている「加齢臭」という言葉も、資生堂が発表したものです。

ノネナールは、年齢を重ねると増加する脂肪酸の一種(パルミトオレイン酸)が、過酸化脂質や皮膚常在菌によって酸化・分解されると発生し、男女とも40歳を過ぎると増えてきます。特に、皮脂量が増える暑い季節は、要注意です。

加齢臭が発生しやすいところ・・・

「枕のニオイが気になる」という声がよく聞かれます。それもそのはず、頭部は皮脂の出る量が多いため臭いやすい場所です。そのほか、自分では気づきにくい首の後ろや耳のまわり、胸もと、脇、背中などからも、加齢臭が多く発生します。

(余 白)

原田忠が指南するオトコを磨く洗い方

頭・顔・体に共通の、洗い方のポイント

- シャンプーや洗顔料、ボディソープなどの洗浄料を使う前に、適温のお湯でよく汗や皮脂、ヘアスタイリング剤などを洗い流す
夏場など、水を好む方は水でも構いませんが、皮脂や汚れなどは適温のお湯の方が溶けやすく、汚れが落ちやすくなります
- 洗浄料は、よく泡立てて、泡で包み込むように洗う
- 洗う時は、爪を立てたり、必要以上に力を入れず、地肌にダメージを与えない
- 洗ったあとは、すすぎ残しがいいよう、よく洗い流す

1. 頭を洗い頭皮をケアする

髪を洗う前には、あらかじめ、頭皮と髪の汚れを落とすために、お湯でしっかりすすぎます。実はこの段階で、付着している汚れの 80%程度を落とすことができます。

シャンプーの目的って…？

「残りの 20%の汚れの洗浄 & 頭皮のマッサージ」なんです。

<シャンプーのポイント>

- ① 適量のシャンプーを手のひらに出し、軽く泡立ててから髪と頭皮になじませる
- ② 爪を立てるのはNG。指の腹で、生え際から頭頂部に向かってマッサージする
- ③ 皮脂量の多い前頭部、頭頂部はていねいに洗う
- ④ すすぎは、しっかりと。シャンプーが残っていると、皮膚が刺激され、そこから細菌が繁殖しやすくなり、ニオイのもとに。

推奨商品 ⇒ [P.6をご覧ください](#)

<リンス(コンディショナー)のポイント>

- ① 毛先を中心になじませます(髪の根元や頭皮にはつけないのが基本です)。
- ② すすぎ残しがいいよう、十分に洗い流す(髪の根元や頭皮は、特によく洗い流します)。

推奨商品 ⇒ [P.7をご覧ください](#)

<スカルプケアは必要…？>

資生堂の調査^{※2}によると、頭髮や頭皮が気になるのは20歳前後でしたが、実際にケアを始めるのは30歳という結果でした。気になる 시작했다ら、育毛料などでスカルプケアをおすすめします。

※2 調査の概要

調査タイトル：男女のスカルプケアに関する実態調査

調査対象：全国の20～30代の男性2,900名、女性500名、合計3,400名

調査期間：2015年1月9日(金)～1月13日(火)

調査方法：インターネット調査

調査結果のURL <https://www.shiseido.co.jp/adenoresearch/>

推奨商品 ⇒ P.8をご覧ください

<乾かすこと・乾かし方も大切なポイント>

髪を濡れたままにしておくと、細菌が繁殖しやすくなり、フケやかゆみの原因になります。また、髪が傷みやすくなり、寝癖もつきやすくなります。

- まずタオルでしっかりと水気を拭き取ります(ゴシゴシは禁物、タオルで頭を包み込み、軽く抑え込みながら拭き取る)。
- ドライヤーは10cm以上離して、乾きにくい根元から毛先に向かって乾かす(キューティクルの流れに沿った乾かし方になり、キューティクルがしっかり閉じて傷みの予防になります)。
- 同じ場所に長時間温風を当てない(冷風に切り替えられる場合は、温風と冷風を使い分けながら乾かすと、髪へのダメージをより小さくすることができます)。

2. 顔を洗い保湿する

一日2回の洗顔を…「夜の入浴時」「朝の髭剃りのあと」

男性の皮脂量は、女性の約2倍。放置すると汚れや老廃物が皮膚に付着・酸化して、ニオイの原因となったり、毛穴に詰まって黒ずみや吹き出物のもとにもなってしまいます。

洗顔後は、保湿機能やバリア機能を整える化粧水や乳液での「保湿」を忘れずに!!

<洗顔のポイント>

- ① 洗顔の前には手を洗って清潔な状態にする(泡立ちがよくなります)
- ② よく泡立てる(洗顔料はチューブの場合2cmほど手のひらに取り、水を少量加えて泡立てる)
- ③ 肌の上で泡を転がすようにして洗う
- ④ 髪の毛の生え際、Tゾーンやざらつきのある場所は念入りに洗う
- ⑤ 目のまわりなど皮膚の薄いところは、よりソフトに洗う
- ⑥ すすぎ残しがあると肌荒れのもとになるので、ヌルヌルしなくなるまで、ていねいにしっかり流す

洗顔のHow to 参照URL <http://www.shiseido.co.jp/uno/technique/facecare/facewash.html>

推奨商品 ⇒ P.9をご覧ください

3. 体を洗う

ニオイが出やすいところを、ていねいに洗う・・・ 足、わきの下

体をゴシゴシ洗う必要はありません。ニオイの出やすい部位を、ていねいに洗います。

洗った後は、ボディー用のローションなどでうるおい補給を!!

冬場にかゆくなるのは、うるおい不足が原因とも言われています。洗った後にうるおいを補給すると、保湿機能とバリア機能が良好になり、一年を通して心地よく過ごすことができます。

洗いすぎは肌上に必要な菌まで洗い流してしまい、ニオイを強くする原因にも・・・

肌の上には常に雑菌の繁殖を抑え、バリアの役割を果たしているブドウ球菌という常在菌がいます。ブドウ球菌まで洗い流してしまうと悪臭をつくりだす菌が増えて、ニオイが強くなることがあります。

<体洗いのポイント>

- ① 皮脂が出る量が多く、汗をかきやすい胸元、背中を中心に泡を転がすようにやさしく洗う
- ② ナイロンタオルや爪を立ててのゴシゴシ洗いは厳禁
- ③ すすぎ残しがないよう、手のひらでも確認

推奨商品 ⇒ [P.10](#) をご覧ください

(余 白)

推奨商品

【シャンプー】

商品名	特長	容量 希望小売価格
資生堂 アデノゲン スカルプケアシャンプー (オイリータイプ) 	べたついた頭皮を すっきり洗い上げ、 ハリ・コシを与え、 健やかでボリュームのある髪に 仕上げる アデノシンMP(*)配合 *生体内成分アデノシン・ミネラル・ポリ クオタニウム-11 ハリ・コシ成分 ・気になる頭皮臭をカバーする シトラスグリーンの香り	本体 400mL ノープリントプライス
資生堂 アデノゲン スカルプケアシャンプー (ドライタイプ) 	乾燥しがちな頭皮を しっとり洗い上げ、 ハリ・コシを与え、 健やかでボリュームのある髪に 仕上げる アデノシンMP(*)配合 * 生体内成分アデノシン・ミネラル・ポリ クオタニウム-11 ハリ・コシ成分 ・気になる頭皮臭をカバーする シトラスグリーンの香り	本体 400mL ノープリントプライス
シーブリーズ シャンプー ジャンボサイズ 	汗や汚れでべたついた髪と地 肌をすっきり清潔に洗い上げ、 指通りの軽いスーパーさらさら な髪に仕上げるシャンプー。髪 も気持ちもリフレッシュできる、 アクアティックシトラスの香り。	本体 600mL オープン価格
		つめかえ用 400mL オープン価格

【リンス（コンディショナー）】

商品名	特長	容量 希望小売価格
<p>資生堂 アデノゲン スカルプケアコンディショナー</p>  	<p>シャンプー後の頭皮に うるおいを与えると同時に、 ハリ・コシを与え、 健やかでボリュームのある 髪に仕上げる</p> <p>アデノシンMP(*)配合 *生体内成分アデノシン・ミネラル・ポリクオタ ニウム-11 ハリ・コシ成分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 気になる頭皮臭をカバーするシトラスグリーンの香り 	<p>本体 400mL ノープリントプライス</p> <p>つめかえ用 310mL ノープリントプライス</p>
<p>シーブリーズ コンディショナー ジャンボサイズ</p>  	<p>汗や汚れでベタついた髪と地肌 を、爽快にすっきり清潔に整え、指 通りの軽いスーパーさらさらな髪に 仕上げるコンディショナー。髪も気 持ちもリフレッシュできる、アクアテ ィックシトラスの香り。</p>	<p>本体 600mL オープン価格</p> <p>つめかえ用 400mL オープン価格</p>

(余 白)

【スカルプケア（育毛剤）】

商品名	特長	容量 希望小売価格
<p>資生堂 薬用アデノゲンEX (医薬部外品)</p> 	<p>有効成分アデノシンが直接効く 発毛促進・育毛剤 生体内薬用成分「アデノシン」配合</p> <p>発毛を促進し、しっかりとした髪に育てる</p>	<p>50mL 150 mL 300mL ノープリントプライス</p>
<p>資生堂メン 薬用スカルプトニック (医薬部外品)</p> 	<p>毛芽を活性化し、 新毛の発生を促進する、 男性用 薬用スカルプトニック</p> <p>発毛の鍵「毛芽」を活性化し、新毛の発生を促進する育毛剤。 髪がやせていくのを予防し、ハリとコシのある髪を育て、抜毛を予防</p>	<p>200mL 5,000 円(税抜)</p>
<p>ウーノ 薬用育毛トニック (医薬部外品)</p> 	<p>爽快、あぶらとり育毛トニック</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 抜け毛、ふけ、かゆみを防ぐ、ジェット式の薬用あぶらとり育毛トニック ・ パチパチ弾けて爽快な使い心地 	<p>150mL ノープリントプライス</p>

(余 白)

【洗顔料】

商品名	特長	容量 希望小売価格
資生堂メン クレンジングフォーム 	汗や皮脂によるべたつき、不要な角層の表面をとり除く。 きめ細やかな泡立ちで、シェービングフォームとしても使用できる。 洗顔後は、適度にうるおい、つっぱり感はなし。	130g 2,000 円(税抜)
資生堂メン ディープクレンジング スクラブ 	肌の汚れ、くすみの原因になる不要な角層の表面をとり除く。 ざらつきをとる植物性スクラブ、毛穴の汚れをとるマイクロスクラブ、皮脂を吸着する顆粒のトリプル効果を発揮。	125g 2,500 円(税抜)
ウーノ ホイップウォッシュ ブラック 	炭パウダー配合の濃密泡がアブラ・テカリをさっぱり落としてサラサラ肌へ！ ・クール ・スクラブなし ・普通肌/アブラ・テカリ肌におすすめ	130g ノープリントプライス
ウーノ ホイップウォッシュ スクラブ 	W スクラブ配合の濃密泡が毛穴の奥の汚れ・黒ずみ・ざらつきをゴツゴツ落としてツルツル肌へ！ ・超クール ・スクラブ入り ・ざらつき・黒ずみ肌におすすめ	
ウーノ ホイップウォッシュ モイスト 	M ヒアルロン酸(*)配合の濃密泡が、カサつく肌をしっとりさせてうるうる肌へ！ * 保湿:ヒアルロン酸 Na、グリセリン ・マイルド ・スクラブなし ・カサカサ肌/普通肌におすすめ	

(余 白)

【ボディークリーム】

商品名	特長	容量 希望小売価格
<p>専科 パーフェクトバブル フォーボディー</p> <div style="text-align: center;">  <hr/>  </div>	<p>洗うだけで、ニオイいつも安心 専科独自の香料技術「匂いチェンジセンサー」が汗などの不快な匂いを変えて、日中もずっと清潔感がキープできるボディー洗浄料</p>	<p>本体 500mL オープン価格</p> <hr/> <p>つめかえ用 350mL オープン価格</p>
<p>シーブリーズ ボディシャンプー クール&デオドラント ジャンボサイズ (医薬部外品)</p> <div style="text-align: center;">  <hr/>  </div>	<p>デオドラント成分の働きで、汗のニオイをしっかりおさえて、すっきり爽快感が持続する薬用ボディシャンプー</p>	<p>本体 600mL オープン価格</p> <hr/> <p>つめかえ用 400mL オープン価格</p>
<p>シーブリーズ スーパークールボディシャンプー</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>超クールな使い心地で爽やかに洗い上げ、全身に冷却感が続くボディシャンプー</p>	<p>600mL オープン価格</p>

(余 白)

資生堂トップヘア&メーキャップアーティスト 原田 忠 について



航空自衛隊航空管制官を経て、5年間のサロンワーク経験後、1999年SABFA^{※3}に入学。2000年の卒業と同時に(株)資生堂入社。2012年資生堂トップヘア&メーキャップアーティスト^{※4}就任。

資生堂「ウーノ」のヘア・ディレクターを担当。「資生堂プロフェッショナル」の宣伝広告のヘア&メーキャップ、ヘアスタイリング剤の商品開発も手がける。

ニューヨークやパリのコレクションでは、ヘア&メーキャップのチーフとしてデザイナーからの信頼も厚い。有名アーティストたちとの親交も多く、そのビジュアルアートやクリエイティブワークにも深く関わりをもつ。

ヘア&メーキャップによる表現の可能性を追求し、創作活動にも意欲的に取り組み、2008年には東京・表参道のギャラリー同潤会で初の個展『原田忠全部』を開催。その後、同展を進化させ、ヘア&メーキャップのライブと個展を融合させた創作展を福岡、大阪、群馬で開催。2013年には「JAPAN ORIGINAL BEAUTY 展」(東京・銀座)にて、日本発の「MANGA」文化として世界的にも高い評価を受けている『ジョジョの奇妙な冒険』(集英社)とのコラボレーション作品を発表。ヘア&メーキャップによる無限の可能性を世に知らしめ、多くの方から、その美容技術に裏付けられたクオリティーに驚嘆の声が寄せられた。2004年と2012年の二度にわたりJHA(Japan Hairdressing Awards)グランプリを獲得。その他受賞歴多数。著書に『一流の男のボディケア』(PHP 研究所)がある。

原田 忠 HP:<http://hma.shiseidogroup.jp/harada/>

原田 忠の著書『一流の男のボディケア』について

資生堂トップヘア&メーキャップアーティスト 原田 忠 は、PHP 研究所より『一流の男のボディケア』を刊行しています。

本書において原田は、「一流の男は、内面の美質を表現できる人」と定義し、「男性の内面の魅力を、外見を磨くことによって表に出す」という原田流の「男の美学」を語っています。これを実践する、毎日できるスキンケアやヘアケアのノウハウなどをわかりやすく解説しています。

◇定価 本体 1,300 円(税別)



※3 SABFA(Shiseido Academy of Beauty & Fashion)

資生堂が長年にわたり研究開発し蓄積してきた美容のノウハウを生かし、創造性豊かな美容のプロフェッショナルを育成する、美容師資格を有する方を対象としたスクール。

※4 資生堂トップヘア&メーキャップアーティスト

資生堂の美容技術専門職の頂点にあるヘア&メーキャップアーティスト。先進的な美を創造しグローバルに発信することで、資生堂のブランドや企業価値の向上に努めるとともに、美容業界全体の発展に寄与することをミッションとしている。現在、原田忠の他、岡元美也子、西島悦、計良宏文、鎌田由美子、神宮司芳子、大久保紀子、鈴木節子の計8名が就任している。