

# 紅の橋通信

No. 3



## “抜け毛の季節”到来

ブラッシングするたび、毛が抜けて「薄くなった」と感じたり、パサパサしてヘアスタイルが決まらないなんてことがありますよね。

### トラブルヘアに ホームカラーは過酷



抜毛やパサつきは、髪からのSOSですから、ホームカラー(自宅で染める)で負担をかけるのはやめましょう。

ただでさえ弱っている秋の髪と頭皮に、市販のカラー剤は刺激が強すぎます。市販のカラー剤で頭皮がヒリヒリしたり痒くなる方は、すぐに相談してください。

ホームカラーを長く続けると、抜毛・薄毛の原因にもなります。**(要注意)**

### シャンプー剤を見直しましょう

秋に入り抜け毛が増えたと感じるなら、シャンプー剤の見直しをすることをおススメします。

選び方のポイントは、お悩みに合わせて変わってきますが、抜毛やパサつきを感じる人は、ダメージケア機能プラス頭皮の保湿を意識したシャンプーが良いと思います。

抜け毛については次のページで更に詳しく書いてますので、気になる方は是非、目を通しておいて下さいね♥

### 物思いにふける秋

先日映画『STAND BY ME ドラえもん』を観に行きました。

『ドラ泣き』したくて…

ドラ泣きとは？涙腺が崩壊するほど泣くこと。のようです。

意味もなく、無性に泣きたいときってありませんか？泣いたらスッキリするだろうなあ…みたいなとき。

しかし、結果、泣けませんでした((+\_+))

理由としては、映像が『2D』だったことで内容以外のいろんなことに意識をうばわれてしまったからかな？と思います。

立体的になったドラえもんを見ながら「ドラえもんの唇は斜め横から見ると、こうなのかあ」とか「何年の設定なのかな？」等、ストーリーに関係ないことばかりが気になりました(笑)

泣けるはずないですよ(\*\_\*)

私が子供の頃テレビで見ていた、ちょっと昔風な生活様式。それが、のび太が大人になった時の変容ぶりは凄まじいものがありました。子供の頃には想像もしてなかったテクノロジーが【当たり前】になっている「今」でさえ、びみょ〜に置いていかれている感がある私は、20年、30年後、更なる進化を遂げた【当たり前】についていけるのか？心配になりました(ドラ泣)

### ◆ 発行元 ◆

美と健康を考える会

編集長 阿比留多恵子

《ディアーナ内》

若松区本町3丁目8-19

さらに詳しく！！

秋は抜毛が増える季節！

シャンプー&コンディショナーを見直して“秋の抜毛対策”

秋は1年のうちで、

最も抜毛が増えるシーズンです

万全の対策で抜毛を最小限に抑えたいところ  
です！よね？

秋の抜毛、どこから危険信号？

単なる「秋の抜毛」ではなく「脱毛症」が潜  
んでいることもあるので注意が必要。

- 一度にごっそりと抜ける
- 一度抜けたところからなかなか毛が生えて  
こない
- 抜毛の毛根の膨らみが小さい
- 抜毛の毛先が尖っている

などの症状があった場合は**危険信号**

シャンプー&コンディショナーを、あなたに  
合った製品に変えて“抜毛予防”を・・・！

“秋”のシャンプー選び

何を基準にシャンプーを選びますか？

香りですか？

それとも、値段ですか？

それとも、何も考えてないですか？

“何を基準に選ぼうか、何を使おうか勝手に  
しょ！”と言われれば確かにそうかもしれま  
せん。髪の毛に対する考えた方や価値観、香  
りや使用感の好みは十人十色ですものね…

値段が高くて、みんなが「このシャンプーは  
最高だ！」といっても、自分の髪の毛や好み  
には合わないかもしれないし、値段が安くて  
みんなが「このシャンプーは最悪だ！」と  
いっても自分は大好き♡かも知れません。

今の髪の毛や頭皮の状態を、いま一度、確か  
めていただきたいのです。

髪の毛や頭皮、その他の皮膚（顔や首～背  
中）などに何も不安や問題がないのであれば  
今のままので当面はOKだと思います。

反対に少しでも不安や問題が  
あるのであれば、その状態を緩和するための  
ものに変えてみるのもいいかもしれません。

不安や問題

頭皮について考えられること

- ベタベタしている
- 乾燥している
- ふけが多い
- カユミがある
- 炎症がある
- ただれている
- その他



髪の毛について考えられること

- ベタベタしている
- 乾燥している
- カラーやパーマで傷んでいる
- ゴワゴワしている
- 少ない、または、少なくなり始めた
- ボリュームがない
- その他

など、色々あると思います。

このような状態を緩和する方法は一つではあ  
りませんが、シャンプーやコンディショナー  
を変えることで解消することもあります。

チョットでも不安を感じ  
たら、お気軽にご相談  
くださいね☆☆☆



あなたと髪の毛は  
一生のお付き合いなの  
ですから♡♡

## 明日、誰かに話したくなる“うんちく”

恥ずかしい顔が赤くなる理由は？

人間の体には、自分の意志では制御できない神経「自律神経」があり、さらに自律神経は交感神経と副交感神経の二種類に分かれていて、顔色が赤くなったり青くなったりするのは、この二つの神経が大きく関わっています。たとえば「恥ずかしい」と感じたときには副交感神経が働き、顔の血管が広がり血液の流量が増加して顔が赤くなり、反対に、怒ったり恐怖を感じたときは、交感神経の働きで血管が収縮して血液の流量が少なるので顔が青さめるのだそうです。

お腹が減ると鳴きだす腹の虫の正体は？

この『腹の虫』生命を維持するためにはなくてはならない存在だったのです。お腹が減るといふことは、血液中の血糖値が少なくなり、このまま放置しておくと命が危ない状態になります。脳から指令を受けた胃は「飢餓収縮」という動きを始め、やがては腸をも巻き込み、腸にたまっていくガスがあちこちに移動しはじめます。それがグーという音になるそうですよ。

なぜ、体脂肪率体重計は乗るだけで脂肪率がわかる？

「体脂肪率体重計」には、筋肉に比べて脂肪は電気を通しにくいという性質が利用されています。体重計に乗ると、両足の間に電流が流れ、その「流れにくさ」で脂肪の量を測るといふ仕組みになっています。この数値に、身長、体重を加味して、脂肪率を割り出しているのです。エライ♪

## 命を守るための防災

今年もあちらこちらで、大きな被害を出した災害が多発しました。

これから先も、突然襲ってくる災害は、地震や台風、大雨、土砂崩れだけではないかも知れません。

そこで、いつ起こるか分からない災害について考えてみませんか？



### 「もしも…」でイメージ

パニックは思わぬ事故を引き起こします。自宅・学校・職場にはどんな災害の危険があるか？を考えてみましょう。

落ち着いて行動できるように「もしもこの川が氾濫したら？」「もしもこのスーパーで火災がおきたら？」と考えるクセをつけ、避難方法をイメージしておくといいですね。

### 援助を受けられるまでの物資を準備

必要な物や量は、季節や場所、家族構成、災害の規模によって大きく違ってきます。各家庭の状況に合わせて準備しておきたいですね。

『備えあれば憂いなし』

### 家族でルールを決めておく

家族がそれぞれ別の場所で被災した場合に備えて、どうなったら避難するか？

どこに避難するか？

どうやって落ち合うか？

どうやって連絡を取り合うか？

などを話し合っておきましょう！！

### 「自分で守る」意識を持つ

自治体が出しているハザードマップを参考に、地域の情報を収集し状況を把握する。

台風や大雨、大雪は事前にある程度予測することもできる災害ですので、日頃から気象予報を見ておきましょう。

### 万が一災害にあってしまったら

- 命を最優先に落ち着いて行動する。
- 災害時は情報が不足して不安になっているためデマが広がりやすいので、正しい情報を得る。
- 柔軟に考えて対応する。
- 助け合って出来ること、行政に頼ることを判断する。

北九州は大きな災害には縁がないので、有難いことですが、命を守る為、『万が一』に備えておきましょうね。

## 送別会 in ミル・エルブ (千草ホテル)

9月3日、先月退社した中田さんの送別会を八幡東区の千草ホテル内にあるフランス料理店『ミル・エルブ』にて行いました！

「ソースの1滴1滴にまでこだわりぬいた」と謳っているだけあって、何もかもが激ウマっ！でした♡♡♡

途中、魚料理に使うナイフの一部が凹んでいるのは何の為か？という、言わばどうでも良い話にかなり盛り上がり…ウェイターさんに尋ねたところ「元々は魚の骨をとる際に使われていたようですが、最近では料理の段階で骨はとってしまうので使うことはないですね」だそう…

勉強になりました(うんちくGET!!)

ほぼ、貸切状態だったので終始、笑いの絶えない楽しい会になりました。

特別な日はちょっと贅沢に♡♡  
非日常を味わいたいですよね(\*´▽`\*)

ミル・エルブ…おススメです☆



撮影・編集☆谷口 (写真左奥)

## 「〇〇らしいよ～」掲示板

江戸時代 日本人は歩く時、手と足は同じ方を出していたらしいよ。

自分でネイルを塗る時は、テニスボールを握ってからすると塗りやすいらしいよ。

若松井筒屋駐車場の跡地に市営住宅らしき建物が建設中らしいよ。

この「〇〇らしいよ掲示板」が、一番、時間がわかるらしいよ。  
理由は、ネタが見つからないから…らしいよ (笑) 情報求む!!

この掲示板の情報はあくまでも「〇〇らしいよ」という噂話です  
新たな情報・正しい情報をお持ちの方は…ご一報下さい♪

十月一日 水曜日