

頭皮環境チェックリスト

あなたはいくつ当てはまりますか？

頭皮は毛に覆われ蒸れやすく、皮脂や汗の刺激が強い為トラブルが起きやすい状態です。まずはご自身の現状を把握し、改善していきましょう！



- かゆみ・フケが出やすい
- 頭皮を触ると硬い
- ボリュームが減ってきた
- 髪の分け目が目立つ
- 親族に薄毛の人がいる
- 髪の傷み・枝毛が気になる
- 赤みや炎症が起きやすい
- 抜け毛・白髪が増えている
- 髪がぺったんこになりやすい
- 梅雨や夏場はニオイが気になる



- お酒が習慣になっている
- たんぱく質が不足している
- ビタミン・ミネラルが不足している
- 食品添加物の入ったモノをよく食べる
- 揚げ物やお肉を食べることが多い
- タバコを吸う



- 首や肩が凝りやすい
- ストレスを感じやすい
- 顔のたるみ・くすみが気になる
- 生理習慣や経血量が変化してきた
- 眠りが浅い、寝つきが良くない
- 手や足が冷えやすい



- シャンプー後すぐ乾かさない
- パーマやカラーの持ちが悪い
- パーマやカラーを頻繁に行う
- スタイリング剤を頻繁につける
- シャンプーはシリコン剤入りを使用している
- 帽子を長時間被ることが多い

気になる結果は裏面をチェック！

頭皮環境 チェックリスト 診断結果

あなたの
チェック数は？

レベル 1 チェック数 0~3 個

あなたの頭皮は
素晴らしく健康的です

ほとんど当てはまらなかったのは、正しい生活習慣や日々のお手入れが行き届いている証拠。
今後もケアを続けてキレイを維持していきましょう！

レベル 2 チェック数 4~9 個

これからのケア次第で
大きく変わります

生活習慣や身体のチェック項目に多く当てはまった場合はインナーケアを、頭皮や髪の項目に多く当てはまった場合はしっかりアウターケアをしましょう！

レベル 3 チェック数 10~15 個

トラブルに繋がる要因が
多く見受けられます

気温の変化やストレスの影響を受けやすく、不安定になってしまっているため、欠かさずケアを行っていく必要があります。今日から早速始めていきましょう！

レベル 4 チェック数 16 個以上

頭皮や髪から
SOSが出ています!!

このまま放置しているとますますひどい状態を招いてしまうため、今すぐケアを！シャンプー剤など表面的なアイテムを変えるのではなく、トラブルを根本的に改善するためには、インナーケアとアウターケアの両方を並行して行うことが大切です。

頭皮環境改善のポイント

アウターケア

皮脂が多すぎると毛穴のつまりやニオイに繋がり、乾燥するとフケや炎症を招いてしまいます。頭皮や髪をキレイに保つ秘訣は、しっかりと潤いを与えて保湿すること！

- 汗をかいたらすぐにオフする
- 洗浄力の強すぎるものは避ける
- シャンプー後はすぐに乾かす
- 赤みには抗炎症作用のあるものを
- 頭皮マッサージで血流アップ

インナーケア

髪には頭部の血管を通して酸素や栄養素が供給されるため、生活習慣の影響を大きく受けます。ヘッドスパやリラクゼーションを積極的に取り入れるのも効果的です！

- タバコ・アルコールは控えめに
- 糖質や脂質の過剰摂取を避ける
- 食品添加物はなるべく摂らない
- ストレスを溜めない
- 質の良い睡眠を心がける

頭皮専用ローションで より健康的な頭皮を!!

植物や海藻を中心とした保湿成分が頭皮のトラブルを軽減させ、健やかに保ちます。

ローションにはダマスクローズをメインに、100種の精油をオリジナルブレンド。

精油と9種の美容成分の相乗効果によって、美しい髪と頭皮へと導いてくれます。

Srotas
ヘッディマルローション
300ml 8,580円



詳しくは
専用ページをチェック

