

【HAIRS】はげ予防チェックリスト

No.	区分	すべきこと	チェック
1	1. 食事	1-1. 週1回でいいので食事に納豆を追加する	
2		1-2. のりとゴマを食卓に用意する	
3		1-3. おやつに煮干しを食べる	
4		1-4. カップラーメンは控える	
5		1-5. ラーメンは「薄め」「少なめ」を意識する	
6		1-6. 忙しくても1日3食を意識する	
7		1-7. はげ予防に必要な栄養を理解する	
8		1-8. 足りなければサプリで補う	
9		1-9. 面倒なら育毛サプリを飲む	
10		1-10. 朝起きてからと夜寝る前に水を飲む	
11	2. 生活習慣	2-1. 90分の睡眠サイクルを意識する	
12		2-2. ゴールデンタイムに寝る	
13		2-3. 寝る前はスマホをいじらない	
14		2-4. 寝る前にホットミルクを飲んでみる	
15		2-5. サウナに行く	
16		2-6. 週に1度ウォーキングをする	
17		2-7. 帽子やヘルメットを被る時は空気の入替えを意識する	
18		2-8. きつい帽子は避ける	
19		2-9. できるだけ紫外線は避ける	
20		2-10. ストレス発散の方法を見つける	
21		2-11. 予防目的で育毛剤を使う	
22	3. 入浴	3-1. 風呂に入る前に髪をとかす	
23		3-2. シャンプーの前はぬるめのお湯でよく流す	
24		3-3. シャンプーは手でよく泡立ててから頭につける	
25		3-4. 爪は立てずにさっと洗う	
26		3-5. ブラシを使ってシャンプーをする	
27		3-6. シャンプーを流すときは洗い残しのないように特に注意する	
28		3-7. ドライヤーは8割まで	
29		3-8. 温風と冷風を交互に使う	
30		3-9. 朝シャンするときはシャンプーを使わない	
31		3-10. リンスやコンディショナーは頭皮につけない	
32		3-11. 合成界面活性剤入りのシャンプーは避ける	
33		3-12. アミノ酸系のシャンプーを探す	
34	4. その他	4-1. 頭皮の血行が悪くなっていないかを定期的にチェックする	
35		4-2. 頭皮マッサージをする	
36		4-3. 飲酒はほどほどに	
37		4-4. 禁煙にトライする	
38		4-5. パーマやヘアカラーはほどほどに	
39		4-6. 美容院でヘッドスパを追加する	
40		4-7. 少しはげてきても気にしない	