

ヘア&スキン セルフチェック

あなたの髪と頭皮は大丈夫！？

1. 生活習慣チェック

- 睡眠が不足しがち。
- ストレスをため込んでしまう。
- 油ものが好き。
- インスタント製品や外食が多い。
- たばこをよく吸う。
- 帽子をかぶっている事が多い。
- 食事の時間が不規則。
- すぐにイライラする。
- コーヒーやアルコールをよく飲む。
- あまり運動しない。
- 意思表示をするのが苦手。

2. 髪と頭皮・体質チェック

- 最近抜け毛が増えた。
- 髪にコシが無くなってきた。
- 家族に薄毛が多い。
- 頭皮が脂っぼい。
- 頭皮が硬い。
- 髪が臭う時がある。
- 髪の立ち上がりが悪くなってきた。
- フケが多い。
- 頻繁にカラーやパーマをする。
- 髪を洗うのは朝が多い。
- 頭皮のかゆみや炎症が気になる。

チェックが11個以上

危険度…★★★★★

【進行群】…長期改善の必要性
すでに脱毛が進行している可能性が高いです。
遅くなればなるほど、脱毛は進行してしまうので早急に
生活習慣の改善や頭皮のケアを行なっていきましょう。

チェックが5～10個

危険度…★★★★☆☆

【予備群】…定期的な予防・改善の必要性
生活習慣の乱れや頭皮の状態に気になる所が多く
ありませんか？脱毛が進行する前に今の状態を正
確に理解する必要があります。

チェックが0～4個

危険度…★★☆☆☆☆

【予防】…普段からの予防
あなたの髪の毛は正常な状態です。
生活習慣に気をつけて現在の状態を維持
して下さい。