＼タイの水＆気候での／
髪のお手入れと最近の白髪染め事情



菅原 将人（すがわら まさと）

Hair Salon SO 店長

来タイ後、当時の日系人気美容室で店長を務め、2017 年にソイ 24 に Hair Salon SO をオープン。駅近でアットホームな雰囲気のサロンは、幅広い年代・性別・国籍のお客様の憩いの場に。お客様の髪質やお悩みに合わせたカットと施術、そして長年のタイでの経験を踏まえたアドバイスに定評あり。

Hair Salon SO 店長の菅原です。様々な髪の毛のお悩みの中で、お客様に特にたくさんご相談頂くのが、日本と違うタイでのヘアケアと自然な白髪染め。今回はこの２つのテーマを掘り下げてみます。

1 タイの水だとなぜ髪がパサつくの？

「日本にいた時より髪がパサつく」「湿気でまとまりにくい」。バンコクで感じる髪の変化には、水の性質や気候、毎日のお手入れが関係しています。

水の「硬度」は、主にカルシウムやマグネシウムの量で決まりますが、日本は一般に軟水が多く、東京の水道水の平均硬度は約 60mg/L。一方で、バンコクの水道水は硬水の場合が多く、硬度は平均90mg/L（2025 年水道局報告）です。

硬水でシャンプーをしていると、カルシウムやマグネシウムが髪に蓄積し、手触りに影響する可能性があります。シャンプーや石鹸が、ミネラルと反応して残留物ができやすく、きしみにつながることがあります。また、特にカラーやパーマをした髪はミネラルを取り込みやすいことが分かっています。

2 タイで気を付けるべきヘアケアは？

水だけではなく、タイでは湿気と紫外線も強敵です。湿度が高いと髪が水分を吸い、くせやうねり、広がりが出やすくなります。水分があっても毛流れが乱れることで、パサついて感じる場合があるのです。紫外線は、髪のタンパク質やキューティクルに影響するため、紫外線の多いバンコクでは、帽子や日傘で髪を守る事も大事です。

こうした環境では、ナノバブルや炭酸を日々のケアに取り入れることをおすすめしています。ナノバブル（非常に細かな気泡）を利用してシャンプーをすると、皮脂などの汚れを洗い流す補助が期待されています。頭皮のべたつきや髪に残る汚れが気になる時に、洗い上がりを整える選択肢になります。また、髪のキューティクルに入り込む位の細かな気泡なので、トリートメントをキューティクルの中まで浸透させ、保湿効果も上がります。

炭酸を使ったケアには、二酸化炭素を溶かしたお湯を使う「炭酸泉」と、炭酸ガスを含む泡で洗う「炭酸シャンプー」があります。パーマやカラーなどのアルカリ剤を使った施術後のアルカリ除去にも最適です。頭皮の血行促進効果もあり、ナノバブルと同様に髪や頭皮の汚れも落とします。

おうちでも、髪に合った成分の製品を選び、適温のお湯でやさしく洗い、過度な熱や摩擦を避けて乾かしましょう。環境と髪の状態に合うケアを、美容師と一緒に見つけてみて下さいね。

ナノバブルシャワーヘッド＆炭酸



Before　After

水分量の調整と炭酸で広がりとパサつきが収まります。
※シャンプー不使用

3 自然に白髪を染めるには？

最近は、白髪をしっかり染めるだけでなく、「白髪ぼかし」という染め方を選ぶ方も増えています。

一般的な白髪染めは、白髪にしっかり色を入れてカバーし、全体の色を均一に整える染め方で、白髪をしっかり隠したい、落ち着いた髪色が好きという方におすすめです。

一方、白髪ぼかしは、白髪を自然になじませ、目立ちにくくする染め方です。明るめのカラーやハイライトなどを使い、白髪と周りの髪の明るさの差を小さくすることで、伸びてきた根元との境目も気になりにくくします。明るい髪色も楽しみたい、根元が伸びても目立ちにくくしたい、白髪を活かした髪色にしていきたいという方には、白髪ぼかしが選択肢の一つです。

4 カラー剤にも種類があるの？

染め方だけでなく、使うカラー剤にもそれぞれ特徴があります。

ヘアマニキュア
髪の表面付近を中心に色を入れるタイプ。黒髪を明るくせず、白髪に色をつけることができます。

オーガニックカラー
オーガニックの植物成分などを配合したカラー剤。天然由来成分の割合や特徴は、製品によって異なります。

ヘナ
植物のヘナの葉を乾燥させ、粉末にしたもの。髪を明るくする力はなく、製品の配合によって色味や染まり方が異なります。

当店のオーガニックカラーは、92%天然由来の処方で、植物由来の保湿・保護成分を配合した「ヴィラロドラ」を使用しています。白髪もしっかり染めながら、艶やかな仕上がりを楽しめます。ジャパンヘナのヘナも取り扱っていますので、植物由来のカラーを取り入れたい方はぜひお試し下さい。

白髪の量や今までのカラー履歴によって、できる明るさや仕上がりは変わります。また、白髪をしっかり染めるのも、自然になじませるのも、ご自身に合っていることが大切です。好きな髪色や普段のお手入れ、ご来店のペースに合わせて、染め方を考えていきますので、ぜひお気軽にご相談下さいね。

オーガニックカラーでの白髪染め
（オリーブブラウン・8レベル）



Before　After

お問合せ＆ご予約はお気軽にインスタDMで♪

お店の詳細はこちら♪ ご来店お待ちしています！↓

不動産　主婦の味方！



ヘアサロン　確かなカット！





ボイス発行のタイ語書籍一覧

Amazon のタイ語カテゴリーで１位や上位に多々ランクインしているボイス出版のタイ語書籍。「種類が多くてどれを選べば良いか分からない」という方向けに、レベル・目的別に全てご紹介します★独学の方もタイ語学校に通われる方も、辞書と参考書を組み合わせて使うと、より効率良く学べます。ご自身の学習状況に合ったものを見つけて下さいね♪

辞書



マストな一冊！　持ち運びたい方はMini版を♪

日タイ実用辞典（左）日本語→タイ語
日タイ Mini 辞典（右）日本語→タイ語

タイ語を学ぶ上で、必ず持っておきたいのが日本語をタイ語に訳すための日タイ辞典。日常の生活や仕事場で役立つことを主眼に作ったこの辞書は、「長年愛用しています」というメッセージを多く頂くロングセラー。タイ文字には全て発音記号を併記しているため初心者でも安心。単なる単語集ではなく、ニュアンスの違いも説明しているところがポイント♪

初級～上級　初級～上級



音で引く・タイ日実用辞典 聞こえた音→日本語

タイ文字が読めなくても引ける！

耳にしたタイ語を「発音記号」と「OKA式音引き検索」の両方で引ける画期的なタイ日辞典。文字が読めなくてもローマ字に近い発音記号の基礎を押さえておけば簡単に引けます♪巻末の「検索リスト」を使えば、タイ人の普段のスピードの崩れた発音からも検索できる優れもの。辞書を引きながら似た発音の単語の違いも学習すると、更にレベルアップできますね★

初級～上級



タイ語検索 Book 聞こえた音→日本語

著者イチオシの画期的な一冊★

聞こえた音をそのまま「OKA 式音引き検索」でローマ字感覚で引ける辞書！ネイティブのスピードや音の欠落により違う聞こえ方をする単語も、自分が一番近いと感じたローマ字で引けるので、正しい発音で聞き取れなくても意味が検索できるのです♪「音で引く・タイ日実用辞典」巻末の「検索リスト」拡張版。発音記号が苦手な人にもオススメ♪

初級～上級



タイ日辞典 タイ文字→日本語

タイ文字で引きたいならコレ！

レベルアップして文字も読めるようになれば、街で見るタイ語の意味を調べたくなりますよね。そんな時に役に立つのがタイ文字から引くこの辞書。「音で引く・タイ日実用辞典」をタイ文字から引けるように再編集しています。タイ文字の学習をされている方やこれから始める方にオススメ♪

中級～上級

取り扱い店

ボイスホビークラブのメンバー様は、ボイス店頭で割引価格にてお買い求め頂けます♡
●タイ：ボイスホビークラブ・紀伊國屋書店（Kinokuniya Thailand）
●WEB：Amazon・Kindle

参考書

サバイバル用の初めの一冊！



後悔しない！タイ語の始め方

これからタイ語を始めたい！という方のための最初の一冊★タイ語学習の始め方のコツから基本的な文法、場面毎に必要な表現まで学べるので、タイ生活を始める時にまずは知っておきたい内容。音声無料ダウンロード付きなので、独学で学びたい方にもオススメ♪

初級　文法・シーン別フレーズ　音声ダウンロード　Kindle

じっくり基礎を身に付ける！



タイ語の覚え方・使い方 Book1

タイ語を基礎から Step by Step でじっくり身に付けるためのテキストです。基本的なあいさつや表現方法はもちろん、日本人に分かりやすい文法の解説や必要な単語の学習にもピッタリ♪Book 1 と Book 2 の 2 部構成のうち、Book 1 ではまず基本を押さえ、そこで出てきた基本の 850 語を元にあと少しのエネルギーを使うだけで語彙数を 1,700 語へ倍増させます★まずはこの一冊で基礎を固めましょう！

初級～中級　文法・単語　Kindle

もっと沢山の文法を学ぶ！

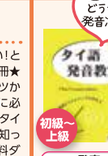


タイ語の覚え方・使い方 Book2

Book 1 で基礎を固めて語彙数を 1,700 語まで増やせたら、次は Book 2 で様々な文法を詳しく学んでいきましょう！理系の著者ならではのかゆい所に手が届く解説が好評☆文法だけではなく、似た単語の使い分けや似た発音の単語等、正しくコミュニケーションをするために必要な内容が盛り沢山！「タイに住んでいたからタイ語を話せます」と自信を持って言えるレベルを目指しましょう♪

初級～中級　文法・単語　Kindle

通じるかどうかは発音次第！



タイ語発音教室

通じるタイ語を話せるようになるために一番大切なのは、「発音」です。学んだタイ語を日本語のカタカナに当てはめて発音しようとしていませんか？タイ語の発音の基礎を、日本語の発音と対比させながら解説していく本書を学習すれば、きっと今まで通じなかった発音がネイティブにも通じるようになるはずです！発音が綺麗だと、お買い物もタイ人価格でお得になるかも？♡

初級～上級　発音　音声ダウンロード　Kindle

文字の基礎はコレで完璧★

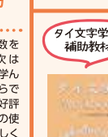


タイ文字教室

「見た目も可愛いから学んでみたい！」と人気のあるタイ文字ですが、一度は挫折する方が多いです（笑）。本書は、何を知っておけば良いのか、どんな覚え方をすれば効率的なのかを考えながら構成してあります。タイ文字の使用頻度のデータやタイ文字での辞書の引き方等も解説しているので、初心者にはもちろん、一度タイ文字を学んだことがある方にもオススメ♪「タイ文字練習帳」と「文字しおり」付き☆

中級～上級　文字　練習帳付　Kindle

タイ文字学習の補助教材！



タイ文字 Workbook

2023 年に発売★同社出版「タイ文字教室」の補助教材です。他書でタイ文字を学習された方も、お使い頂けます。タイ文字の基礎全般を復習後、実際にバンコクの街でよく見かける看板や標識、イラスト等を教材に復習と練習をする構成です♪（日本では Amazon 限定販売）
※タイ文字学習が初めての方は「タイ文字教室」から。

中級～上級　文字