

国家試験
駆け込み
対策

試験に
出る

美容

用語集

課目

衛生管理	3
美容保健	63
美容理論	189
関係法規	426
物理・化学	491
五十音順索引	603

「衛生管理」 コンテンツ

[公衆衛生と生活習慣病]	4
[栄養と食べ物]	10
[公衆衛生の具体的な課題]	20
[感染症]	28

生活習慣病

ガン・脳卒中・心臓病のこと。
日本の死因第1位はガンとなっている

※戦後日本の死亡原因の1位は、結核→脳卒中→ガンと変化した

衛生管理－公衆衛生と生活習慣病

生活習慣病予防

これらの病気は食習慣や喫煙などが深く関係してるため、暴飲暴食をせず規則正しい生活を心がけることが大切。

1日の食塩の摂取量は10グラム未満が目安となっている

予防医学の段階

第1次予防＝健康を増進させるための栄養改善、運動など

第2次予防＝早期発見、早期治療。早めの治療によって病気の進行を防ぐ

第3次予防＝一度患った病気が再発しないように防止すること。後遺症などがある場合、リハビリテーションを行なうことも含まれる

衛生管理－公衆衛生と生活習慣病

ガン

生活習慣病のひとつで、死亡率のもっとも高いガンは、男性の場合は肺がん、女性の場合は胃ガンとなる。危険因子と考えられているものは以下のとおり。

ガン=喫煙、胃ガン=食塩のとりすぎ、肝臓ガン=肝炎ウイルス・大量の飲酒、乳ガン=高齢出産・動物性脂肪のとりすぎ・肥満、子宮ガン=未婚・妊娠経験がないことなど

衛生管理—公衆衛生と生活習慣病

脳卒中

生活習慣病のひとつ。脳の血管の障害によって起こる病気の総称。脳出血や脳梗塞、くも膜下出血など。

原因として考えられているのは、高血圧や動脈硬化

心臓病

生活習慣病の中では、虚血性心疾患（狭心症と心筋梗塞）が挙げられる。狭心症は、心臓に栄養を運んでくれる冠状動脈の異常により血液の流れが悪くなり起こる。さらに進行すると、冠状動脈に血液の塊がつまり血液の流れが妨げられ心筋梗塞を引き起こす

衛生管理—公衆衛生と生活習慣病

栄養素

タンパク質や脂肪、炭水化物、ビタミン、無機質（カルシウム）など。カルシウムは、日本人の栄養で不足しがちといわれている

※人間の身体は成人で水分が60～70%だが、栄養素とは別に取り扱われる

無機質

栄養素のひとつ。ミネラルとも。カルシウム・リン・鉄などの栄養素のこと。血液や骨などの成分であるため、動物にとって欠かせない栄養素。ただしエネルギーにはならない

ビタミン

栄養素のひとつ。ビタミン A、B1、C、D など。他の栄養素の働きを助け、身体の機能の調整を行なう。ほとんどのビタミンは体内では合成されないため、食べ物を通して摂取しなければならない。「脂溶性ビタミン」と「水溶性ビタミン」に分類できる

衛生管理－栄養と食べ物

ビタミンのおもな種類

ビタミン A=不足すると夜盲症になりやすい。肝油に多く含まれる／脂溶性

ビタミン B1=不足すると脚気になりやすい。米や麦などの胚芽、豚肉などに多く含まれる／水溶性

ビタミン C=不足すると壊血病になりやすい。緑黄色野菜や果物に多く含まれる／水溶性

ビタミン D=不足すると骨軟化症になりやすい。肝油や魚類に多く含まれる／紫外線により皮膚でつくられる

衛生管理－栄養と食べ物

タンパク質

栄養素のひとつ。人体の発育・発達に必要な栄養素。多くのアミノ酸が結合してできている。筋肉や皮膚、毛や爪などの人体の大部分をつくっており、エネルギー源にもなる。1日の必要量は青年期で体重 1kg につき 1g とされている

アミノ酸

アミノ基とカルボキシル基とをもつ有機化合物の総称。 α アミノ酸はタンパク質を構成している

必須アミノ酸

体内で合成されないアミノ酸のこと。ひとつでも欠けると身体の発育に支障が生じる。

イソロイシン・ロイシン・リジン・フェニルアラニン・メチオニン・スレオニン・トリプトファン・バリン・ヒスチジンの9種類

衛生管理－栄養と食べ物

炭水化物

栄養素のひとつ。糖類ともいい、脂肪とともに活動のエネルギー源として重要。おもなものとしては、デンプン・砂糖(ショ糖)などで、米、麦、イモ類に多く含まれる。体内で消化され、おもにブドウ糖に分解される。ブドウ糖を取りすぎると一部は脂肪に変化し、内臓周囲や皮下脂肪などとして体内に蓄えられる。植物性食品に多く含まれるセルロースも炭水化物の一種となる

衛生管理－栄養と食べ物

脂肪

栄養素のひとつ。体内で吸収されエネルギー源となる。あまりにも多く取りすぎるとエネルギー源として使い切れず、体内に蓄えられる

栄養素と関係する物質

タンパク質=アミノ酸、脂肪=脂肪酸・グリセリン、炭水化物=ブドウ糖、無機質=カルシウム・リン・ナトリウム

公衆衛生水準

公衆衛生の良し悪しの判断水準のこと。

指標は、(1) 死亡率、(2) 乳児死亡率、(3) 平均寿命

※出生率は含まれない

衛生管理－公衆衛生の具体的な課題

死亡率

その地域の人口に対する死亡数の割合。公衆衛生水準のひとつとなる

衛生管理－公衆衛生の具体的な課題

乳児死亡率

0歳児についての死亡率のこと。新生児(生後4週間未満)は含まれない。現在、日本の乳児死亡率は低く、世界トップクラスの水準となっている。
公衆衛生水準のひとつ

衛生管理－公衆衛生の具体的な課題

平均寿命

0歳児の平均余命のこと。日本は世界トップクラスの水準となっている。男性より女性の方が平均寿命が長く、80歳を超えている。

公衆衛生水準のひとつ

衛生管理－公衆衛生の具体的な課題

介護保険制度

介護を事由に支給される保険についての制度のこと。理美容業界も、福祉理美容として出張カットなどを行なっている

衛生管理－公衆衛生の具体的な課題

老人保健

訪問介護サービスが実施されており、リハビリテーション施設も充実していきっている。介護の費用は一部を国が、一部を本人が負担する

衛生管理－公衆衛生の具体的な課題

精神保健

精神的障害に対処していくもので、保健所が担当する。本人の同意を得ずに、強制的に精神病院に入院させることもできる。精神病院は開放病棟も増えてきている

衛生管理－公衆衛生の具体的な課題

母子保健

妊娠、出産時期での健康管理に対処していくもの。日本の水準は概して高い。母子手帳は市町村から交付される。妊娠中毒症への対策はとくに重要

衛生管理－公衆衛生の具体的な課題

感染

病原体が人体に侵入し、一定の部位に定着し増加する状態のこと

※身体の表面にいただけでは感染ではない

感染症

感染した際に引き起こされる病症。感染症は「感染症の予防および感染症の患者に対する医療に関する法律」により、一類感染症から五類感染症までの5つに分類される

一類感染症

感染症の分類のひとつ。エボラ出血熱、ラッサ熱、クリミア・コンゴ出血熱、マールブルグ病、ペスト、痘瘡（とうそう）、南米出血熱

二類感染症

感染症の分類のひとつ。ポリオ（急性灰白髄炎）、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群（SARS）、結核

三類感染症

感染症の分類のひとつ。腸管出血性大腸菌感染症、コレラ、細菌性赤痢、腸チフス、パラチフス

四類感染症

感染症の分類のひとつ。A型肝炎、E型肝炎、黄熱、Q熱、狂犬病、鳥インフルエンザ、マラリア、デング熱、レジオネラ症など30疾患に、平成19年4月より、オムスク出血熱、キャサヌル森林病、西部ウマ脳炎、ダニ媒介脳炎、東部ウマ脳炎、鼻疽、ベネズエラウマ脳炎、ヘンドラウイルス感染症、リフトバレー熱、類鼻疽、ロッキー山紅斑熱の11疾患を追加した41疾患

衛生管理－感染症

五類感染症

感染症の分類のひとつ。後天的免疫不全症候群（エイズ）、梅毒、麻しん、肝炎、インフルエンザ

感染症の分類 病原体の侵入門戸

呼吸器系感染症、消化器系感染症、動物の媒介する感染症、その他の感染症の4つに分かれる

衛生管理－感染症

感染症の分類

呼吸器系感染症

病原体の侵入門戸のうち、鼻、咽喉、気管など呼吸器系で感染するもの。麻しん、結核、ジフテリア、インフルエンザ、百日咳、痘瘡、重症急性呼吸器症候群（SARS）など

感染症の分類

消化器系感染症

病原体の侵入門戸のうち、口腔、咽頭、食道、胃、小腸、大腸など消化器系で感染するもの。コレラ、細菌性赤痢、腸チフス、急性灰白髄炎（ポリオ）、腸管出血性大腸菌感染症など

感染症の分類

動物の媒介する感染症

病原体の侵入門戸のうち、牛、犬、ねずみなどの動物や蚊、ハエ、ノミなどの節足動物で感染するもの。ペスト、ラッサ熱、黄熱、狂犬病、マラリアなど

感染症の分類

その他の感染症

病原体の侵入門戸のうち、粘膜や皮膚から病原体が侵入し感染するもの。

呼吸器系感染、消化器系感染、動物の媒介する感染以外。直接接触することで感染する性病、傷口から感染する破傷風など

病原微生物

感染症の原因とされる微生物のこと。

ウイルス、細菌、リケッチア、原虫、スピロヘータなど

感染症の分類 病原体の種別

ウイルス=急性灰白髄炎（ポリオ）・狂犬病・インフルエンザ・後天的免疫不全症候群（エイズ）・麻しん・ラッサ熱

細菌=腸チフス・ジフテリア・コレラ・ペスト・結核

リケッチア=Q熱・つつが虫病

原虫=マラリア

スピロヘータ=梅毒・ワイル病

不顕性感染(ふけんせいかんせん)

感染はしたが、発病していない状態のこと。健康保菌者とも。感染源となつて、他人に感染する可能性もある

潜伏期間

病原体に感染し、発病するまでの期間のこと。感染症の種類によって異なる

持続性感染

感染を受けた宿主が、そのままの状態です長期間にわたり共存し続けている場合のこと。
この状態の宿主をキャリア（保有者）と呼ぶ

細菌

人工的な場所でも、生きた細胞内でも発育する。

成分の約80%は水分。必要な栄養をすべて水に溶けた状態で吸収するため、水分が欠かせない。多くは15～45℃の温度、pH7.0～pH7.4（中性か弱アルカリ性）で発育。鞭毛を動かし運動を行なう。紫外線が有害となる

衛生管理－感染症

芽胞（がほう）

細菌が生きていくのに困難な状況下においてつくる形で、一時休眠状態となる。熱や乾燥に対して強い抵抗を持つ

好気性細菌

発育のために酸素が必要である細菌のこと

嫌気性細菌

酸素があると発育できない細菌のこと。破傷風菌などがある

通性嫌気性細菌

酸素の有無に関係なく発育する細菌のこと

衛生管理－感染症

ウイルス

生きた細胞内でのみ発育する。基本構造は核酸とそれを保護するタンパク質からなる。核酸はDNAとRNAの2種類あるが、ウイルスはそのどちらか一方だけしか持っていない。もっとも小さい微生物であるが、電子顕微鏡で確認することはできる。形状は球形の他、四角形・円筒形などさまざま。生活環境により、抗原変異を起こす

衛生管理－感染症

微生物の大きさ比較



衛生管理—感染症

免疫

感染、病気、望まれない侵入生物を回避するために、抵抗力を持っている状態

先天的免疫

生まれながらにして、ある種の
伝染病に罹りにくい性質のこと

後天的免疫

生後、特定の感染症に対して抵抗力を持つこと

※生後4カ月くらいの、すべての乳児が母親から受け継ぐ免疫もこれに含まれる

予防接種

人工的に免疫をつくり、感染症を予防すること。すべてが注射によって行なわれるわけではない。強制的ではないが、予防接種法で定期の予防接種が行なわれるものは、ジフテリア・百日咳・ポリオ・麻しん・風しん・日本脳炎・破傷風・インフルエンザの 8 種類

ワクチン

予防接種に使用する製剤。生ワクチン（生菌の毒性を弱めたもの）、死菌ワクチン（死菌を利用したもの）、トキソイド（毒素をもとにしたもの）などがある

感染経路

病原体が到達して感染を起こす経路。接触感染、垂直感染、介達感染、飛沫感染、ベクター感染などがあり、複数の経路を介して感染することがある

接触感染

感染経路の中で、直接接触することで感染すること。性交など、直接接触しなければ感染することはない。

梅毒、エイズ、B型肝炎など、また土を媒介にして感染する破傷風もこれにあたる

垂直感染

感染経路のひとつで、胎内感染とも。母体が感染症に感染している場合、妊娠中の母体から胎児へ感染すること。梅毒、エイズ、B型肝炎など。

ただし B 型肝炎は胎児へのワクチン投与で予防できる

介達感染

感染経路の中で、汚染された飲食物から感染すること。赤痢やコレラがこれにあたる。手洗いや調理時の十分な加熱が大切。また飲料水などの水が病原体に汚染されて感染する場合には水系感染といい、井戸水などの消毒が必要となる

飛沫感染

感染経路の中で、咳やくしゃみなどに含まれる病原体が、空気中に飛散し感染すること。結核や風しん、百日咳など。

うがいやマスクの使用が大切となる

ベクター感染

感染経路の中で、他の動物（とくに節足動物）が媒介者（ベクター）となり感染すること。マラリアの病原体はマラリア原虫で、蚊を介して感染する。日本脳炎も蚊を介して、ペストはノミ、発しんはしらみ、つつが虫病はダニによって媒介される

「美容保健」 コンテンツ

[ひとのからだ]	64
[9つの系統]	77
[皮膚の構造]	127
[皮膚の働き]	161
[皮膚疾患]	176

正中（せいちゅう）

正中とは、人体の左右両面を等しく半分に分ける線。または面のこと

美容保健－ひとのからだ

矢状（しじょう）

矢状とは、正中に平行な線または面の方向。正中に近い側を内側（ないそく）。正中から遠い側が外側（がいそく）。また、正中の右は右側（うそく）、左は左側（さそく）として体の前面を腹側（ふくそく）、後面を背側（せそく）、頭部に近い側を頭方（とうほう）または上（じょう）、足部に近い側を尾方（びぼう）もしくは下（か）という

美容保健－ひとのからだ

からだ

からだとは、系統の集合体のこと。系統は器官の集合体。器官は組織の集合体。組織は細胞の集合体

美容保健－ひとのからだ

組織（そしき）

組織とは、同じ種類の細胞の集合体。たとえば、体の表面を包んで体を守る壁をつくることで集まった細胞たちが上皮組織となる。体の隅々までに広がって、一日中伝言ゲームを行なっているのが神経組織

美容保健－ひとのからだ

器官（きかん）

器官とは、色々な組織が力を合わせて共同作業を行なっているところ。胃という器官を例に挙げると、胃壁を守りながら胃液を分泌する上皮組織、中に入ってきたモノを混ぜ合わせる筋組織、コントロールする神経組織、栄養分を運搬する血管などの血管組織という4つの組織から成り立っている

美容保健－ひとのからだ

系統（けいとう）

系統とは、同じ目的のために共同して働いている器官の集まり。たとえば胃や口腔（こうくう）、食道や腸、肝臓、すい臓などと力を合わせて食物を消化・吸収するために働いている系統を消化器系となる

美容保健－ひとのからだ

体液（たいえき）

体液とは、人間の体重の約60%を占める水分。体液は約40%の細胞内液と約20%の細胞外液から成り立つ。細胞内液は細胞に含まれる水分。

一方、組織液やリンパ液などは細胞外液と呼ばれる。また、赤血球などの血液成分を除いた血漿（けっしょう）と呼ばれる液体成分だけが細胞外液になる

美容保健－ひとのからだ

赤血球（せっけっきゅう）

赤血球とは、円盤状でヘモグロビンという袋に酸素をつめて体の隅々まで運ぶ運送屋さん。炭酸ガスの回収も忘れない

美容保健－ひとのからだ

白血球（はっけっきゅう）

白血球は球状で、細菌や異物を取り込むとアメーバ状に変化する。外敵と相打ちになっても体を守ろうとするガードマン

美容保健－ひとのからだ

血小板（けっしょうばん）

血小板は、血液凝固に深く関与している。血管が破裂したときに集合して塞ぐなど、出血を止める役割を担っている

美容保健－ひとのからだ

フィブリノゲン

フィブリノゲンとは、止血に関与する血液凝固因子のうちの12種類の蛋白質のひとつ。血小板と共に血液凝固を担う

美容保健－ひとのからだ

血漿（けっしょう）

血漿とは、血液から赤血球、白血球、血小板などの血球を除去した残りの液体成分。体重の約5%程度

美容保健－ひとのからだ

血清（けっせい）

血清とは、血を放置するとサラサラの部分とベタベタの部分に分離してくる。このサラサラの部分のこと

美容保健－ひとのからだ

不動結合(ふどうけつごう)

不動結合とは、結合組織で連結したり軟骨または骨そのもので連結していて、2つの骨の間で、ほとんど運動が行なわれない結びつき

可動結合 (かどうけつごう)

可動結合とは、関節のこと。骨と骨の間にすき間があり運動できる結合

縫合（ほうごう）

縫合とは、頭蓋骨の結合。ギザギザに縫い合わせたような結び方

軟骨結合（なんこつけつごう）

軟骨結合とは、胸郭や脊柱（せきちゅう）など骨の間が軟骨で結び合っていること

美容保健－ 9つの系統

骨結合（こっけつごう）

骨結合とは、腸骨、坐骨（ざこつ）、恥骨（ちこつ）など軟骨が完全に化骨（かこつ）して結びつくこと

関節結合 (かんせつけつごう)

関節結合とは、関節の内腔（ないくう）で互いに向かい合った骨端（こつたん）。一方が凸面、他方がそれに合った凹面を作っている

骨格筋（こっかくきん）

骨格筋とは、自分の意思で動かせる筋。随意筋（ずいいきん）ともいう。運動を行なう筋肉で、手足を曲げる際に働いている

心筋（しんきん）

心筋とは、心臓の筋肉で自律神経のコントロールを受けているため、自分の意思では動かしたり、動きを止めることができない。不随意筋とも呼ばれている

顔面骨（がんめんこつ）

頭蓋（ずがい）における下面の顔をつくる部分。上顎骨（じょうがくこつ）や下顎骨（かがくこつ）、頬骨など頭蓋骨以外の箇所を指す

咀嚼筋（そしゃくきん）

咀嚼筋とは、ものを噛み砕いたり、飲み込んだりするときを使う筋肉

広頸筋（こうけいきん）

広頸筋とは、頸部（首）の一番表層にある幅の広い筋。口角を下方に引く働きを持つため、その性質は表情筋に近い

胸鎖乳突筋 (きょうさにゅうとつきん)

胸鎖乳突筋とは、頸の両側から中央にかけて走る太い筋肉のこと

中枢神経（ちゅうすうしんけい）

中枢神経とは、人の神経機能の中枢。脳幹と脊髄（せきずい）からなる。脳は大脳、小脳、間脳、中、橋、延髄から成り立っている。間脳の視床下部は自律神経の中枢

美容保健－9つの系統

末梢神経（まっしょうしんけい）

末梢神経とは、末端の器官と中枢神経を結ぶ。脳神経は 12 対の末梢神経、脊髄神経は 31 対の末梢神経ができています。

末梢神経の働きは大きく分類すると体性神経、自律神経、反射の 3 つ

知覚神経(ちかくしんけい)

知覚神経とは、感覚器で受け止めた興奮を中枢神経へ伝達する神経のこと。求心性神経

美容保健－9つの系統

運動神経（うんどうしんけい）

運動神経とは、たとえば腕を動かす際の命令を、中枢神経から骨格筋に伝える神経のこと。遠心性神経

美容保健－9つの系統

深部感覚（しんぶかんかく）

深部感覚とは、手足の位置や運動、筋の緊張状態を感じる感覚

内臓感覚 (ないぞうかんかく)

内臓感覚とは、内臓の痛み、頭痛、満腹感、のどの渴き、尿意、便意などの感覚のこと

交感神経（こうかんしんけい）

交感神経とは、闘争の神経のこと。交感神経が優位に機能すると瞳孔が拡大し外敵の動きが良く見えるようになる。対照的に胃腸など急を要さない臓器の働きは抑制される

美容保健－ 9つの系統

副交感神経 (ふくこうかんしんけい)

副交感神経とは、攻撃的な活動を抑制して沈静化へと向かわせる神経。心筋や骨格筋の血管は収縮する一方、胃腸では消化液の分泌が促進される

反射（はんしゃ）

反射とは、知覚神経から求心性の興奮が大脳以外の中樞神経で伝えられ、すぐに遠心性に指令が伝達されることによって筋収縮や腺の分泌が起こる現象のこと

動脈（どうみゃく）

動脈とは、心臓から出て行く血管のこと

静脈（じょうみやく）

静脈とは、心臓に向かう血管のこと

美容保健－ 9 つの系統

大循環（だいじゅんかん）

大循環とは、左心室から大動脈、動脈、全身の毛細血管、静脈、右心房という血液の流れ。体循環とも表現

小循環（しょうじゅんかん）

小循環とは、右心室から肺動脈、肺の毛細血管、肺静脈、左心房という血液の流れ。肺循環とも表現する

門脈循環 (もんみやくじゅんかん)

門脈循環とは、大循環のうちで胃や腸へ分布する動脈から肝臓の静脈に至るまでのバイパスのような循環経路。胃腸から吸収した食物中の栄養分を肝臓に運ぶ循環。腸間膜動脈から腸の毛細血管、門脈、肝臓の毛細血管、肝静脈という流れ

美容保健－ 9 つの系統

静脈血(じょうみやくけつ)

静脈血とは、心臓から出る肺動脈に流れる血液

美容保健－ 9 つの系統

動脈血（どうみやくけつ）

動脈血とは、心臓へ帰る肺静脈に流れる血液

美容保健－ 9つの系統

収縮期血圧（しゅうしゅくきけつあつ）

収縮期血圧とは、最高血圧もしくは最大血圧のこと。心筋（左心房）が収縮して血液を大動脈中へ押し出したときの一番高い血圧のこと

美容保健－ 9 つの系統

拡張期血圧（かくちょう きけつあつ）

拡張期血圧とは、最低血圧もしくは最小血圧のこと。心筋が力を弱めてゆるんだときの一番低い血圧のこと

脈拍（みやくはく）

脈拍とは、1 拍道ごとに 1 回起こる心臓の波動のこと

心音（しんおん）

心音とは、心臓が収縮の度にたてる音のこと

心電図（しんでんず）

心電図とは、心臓が発する電気の電位差の変化を記録したものの。手足の一定部分に電極を置き電氣的に拡大することで記録が得られる

リンパ管系（りんぱかんけい）

リンパ管系とは、リンパを流す構造でリンパ管とリンパ節から成り立っていること

美容保健－9つの系統

リンパ管（りんぱかん）

リンパ管とは、血管、とくに静脈に似ているリンパを流す管

美容保健－ 9 つの系統

リンパ節（りんぱせつ）

リンパ節とは、リンパ管の途中にあり細菌や固形物をこしとる場所。頭部、頸部、腋窩部（えきかぶ）、鼠径部（そけいぶ）などに密集している

美容保健－9つの系統

脾臓（ひぞう）

脾臓とは、腹腔左上部にある楕円形、暗赤色のリンパ節に似た構造の器官。リンパ球を生成するとともに血球を貯蔵する器官。古い赤血球を破壊する作用もある

吸気（きゅうき）

吸気とは、吸い込む空気のこと

美容保健－9つの系統

呼気（こき）

呼気とは、吐き出す空気のこと

美容保健－ 9 つの系統

呼吸運動（こきゅううんどう）

呼吸運動とは、息を吸う運動と吐き出す1組の連続して行なう行動

美容保健－9つの系統

組織呼吸(そしきこきゅう)

組織呼吸とは、各細胞と毛細血管の間で行なわれる行為。細胞に酸素を受け渡すこと

ガス交換（がすこうかん）

ガス交換とは、呼気による酸素と炭酸ガスを入れ替えること。吸気で外界の空気を吸い、呼気で炭酸ガスを発して交換する

消化（しょうか）

消化とは、三大栄養素である、たんぱく質や脂肪、炭水化物を体内に取り入れるために分解すること

消化管（しょうかかん）

消化管とは、口から肛門まで続く約9メートルの長い管のことを指す

美容保健－9つの系統

消化腺（しょうかせん）

消化腺とは、消化管に付随する肝臓やすい臓、唾液腺などの消化に関係を持つ腺

美容保健－ 9 つの系統

内分泌腺(ないぶんびつせん)

内分泌腺とは、内分泌系の諸器官のこと

美容保健－ 9 つの系統

ホルモン

ホルモンとは、内分泌腺で生産され分泌される化学物質。血管内に分泌される

美容保健－9つの系統

外分泌（がいぶんびつ）

外分泌とは、消化腺や汗腺が生産する化学物質を導管で直接腺外（せんがい）に出す作用

内分泌（ないぶんびつ）

内分泌とは、ホルモンが血管内に放出されること

美容保健－9つの系統

下垂体（かすいたい）

下垂体とは、脳下垂体とも呼ばれている。頭蓋骨の底で、鼻骨の高さの中央にあたる骨のくぼみにホオズキのような形をして脳の中央部から垂れ下がった器官

美容保健－9つの系統

皮膚（ひふ）

皮膚とは、体の表面を覆っている器官。表皮、真皮、皮下組織の3層に分かれている。厚みは表皮と真皮をあわせて約2～2.2 mm。一般的に男子は女子より厚くなる

美容保健－皮膚の構造

表皮（ひょうひ）

表皮とは、角質層、淡明層（たんめいそう）、顆粒層（かりゅうそう）、有棘層（ゆうきよくそう）、基底層の5層に分かれている組織

美容保健－皮膚の構造

角化（かくか）

角化とは、基底層の細胞からエスカレーターのように上に押し上げられる現象のこと。約 28 日周期で新しい細胞に生まれ変わる

美容保健－皮膚の構造

真皮（しんぴ）

真皮とは、乳頭層、乳頭下層、網状層に分かれている表皮よりも数倍の厚みがある組織

美容保健－皮膚の構造

皮下組織（ひかそしき）

皮下組織とは、真皮の下方にある多量の脂肪を含んだ組織

美容保健－皮膚の構造

皮下脂肪（ひかしぼう）

皮下脂肪とは、外界からの機械的外力が直接内部に及ばないようにクッションの作用をする組織。外界の温度変化に対する断熱材の役割、余分な栄養物質を脂肪として蓄える役目も担っている

美容保健－皮膚の構造

顔面筋（がんめんきん）

顔面筋とは、表情筋とも呼ばれ骨から起こって皮膚の真皮に終わっている

美容保健－皮膚の構造

皮膚の付属器管 (ひふのふぞくきかん)

皮膚の付属器管とは、表皮や真皮、皮下組織の他に脂腺、汗腺、毛、爪などを総称した呼び方

美容保健－皮膚の構造

脂腺（しせん）

脂腺とは、皮膚内部にあり皮脂を分泌する腺。皮膚や毛に与える脂を排出する

汗腺（かんせん）

汗腺とは、皮膚内部にあり汗を分泌する腺。細長い管状の分泌腺で汗を分泌する汗腺体と、分泌された汗を皮膚表面に運ぶ汗管（かんかん）からなる

大汗腺（だいかんせん）

大汗腺（アポクリン腺）とは、わきの下などに多い汗腺。小汗腺よりも濃く、独特の香りを発する

小汗腺（しょうかんせん）

小汗腺（エクリン腺）とは、手掌と足底に多い汗腺

美容保健－皮膚の構造

爪（つめ）

爪とは、表皮の角質層の変形したもので手足の指先の背面部にある。その成分はケラチンで爪郭（そうかく）、爪根（そうこん）、爪母（そうぼ）、半月（はんげつ）、爪体（そうたい）、爪床（そうしょう）、爪上皮（そうじょうひ）から成り立っている。ビタミンAが欠乏すると薄く、もろくなる。1日に約0.1mm伸び、加齢と共に伸びるスピードが早くなる。水分量は7～12%。脂肪分は0.15～0.76%程度

美容保健—皮膚の構造

直毛（ちよくもう）

直毛とは、まっすぐに伸びた毛のこと。断面は円形

美容保健－皮膚の構造

波状毛（はじょうもう）

波状毛とは、波状にうねりウエーブした毛のこと。断面は楕円形や三角形

美容保健－皮膚の構造

球状毛（きゅうじょうもう）

球状毛とは、縮れた毛のこと。
断面は楕円形や三角形

美容保健－皮膚の構造

睫毛（しょうもう）

睫毛とは、まつげのこと。まぶたの端に生える体毛。一般的な体毛より太い。上下の眼瞼に3～4列の幅をもって生えている毛で、上眼瞼の方が下眼瞼よりも長い

毛流（もうりゅう）

毛流とは、毛の生える方向のこと。毛流は皮膚の部位においてほぼ一定している。割線方向とほぼ一致

毛渦（もうか）

毛渦とは、頭頂部や腋窩（わきのした）、腋窩部（両足ふとももの付け根）などで渦巻いている毛流

毛幹（もうかん）

毛幹とは、皮膚表面に出ている部分の毛

美容保健－皮膚の構造

毛根（もうこん）

毛根とは、皮膚内部にある毛の部分

美容保健－皮膚の構造

毛球（もうきゅう）

毛球とは、毛根下端にあるフラスコ状にふくらんでいる部分

美容保健—皮膚の構造

毛乳頭（もうにゅうとう）

毛乳頭とは、毛の栄養をつかさどる血管や神経が来ている部分

美容保健－皮膚の構造

毛母（もうぼ）

毛母とは、細胞の分裂増殖が盛んに行なわれて、毛の細胞が作られている部分。メラニンを作る色素細胞が多数存在し毛の細胞に色素を与えている

毛包（もうほう）

毛包とは、毛根の外側をさやのように包んでいる組織。皮膚における表皮と真皮と同じ性質を持つ2つの部分がある

毛孔（もうこう）

毛孔とは、けあなのこと。毛包の皮膚表面に開くところ

美容保健－皮膚の構造

毛髄質（もうずいしつ）

毛髄質とは、毛の中心をなす部分。メデュラとも呼ばれる。細い毛には含まれない場合もある

毛皮質（もうひしつ）

毛皮質とは、毛の中間層部分のこと。コルテックスとも呼ばれる。メラニン色素を含む細い繊維状のタンパク質が集まり束になっている

毛小皮（もうしょうひ）

毛小皮とは、毛の表面にある部分。うろこのように角化した、透明な核のない細胞が毛の根元から先端に向かって1列に重なり合って並んでいる

毳毛（ぜいもう）

毳毛とは、母親の胎内にいる4～5ヵ月までにほぼ全身に発毛する、うぶ毛のこと。出産前後に毛がわりを通じて脱毛する

軟毛（なんもう）

軟毛とは、毳毛（ぜいもう）が抜けた後に生えてくる、うぶ毛のこと。毛髄質（メデュラ）がなくメラニン色素も少ない

硬毛（こうもう）

硬毛とは、思春期前後に身体の一部で、軟毛が黒く長く変化した毛。毛髄質を有しメラニン色素に富んでいる

美容保健－皮膚の構造

毛の生長周期 (けのせいち ようしゅうき)

毛の生長周期とは、生長・退
行・休止この3つの周期のこ
と。健康な成人の頭毛では生長
期が85～90%、退行期が1%、
休止期が9～14%となってい
る

美容保健—皮膚の構造

立毛筋（りつもうきん）

立毛筋とは、真皮の乳頭部分から斜めに下降し、脂腺の下で毛包についている平滑筋（へいかつきん）。立毛筋が収縮すると毛が直立して毛孔部分が持ち上がる。これが鳥肌と呼ばれる現象

保護作用（ほごさよう）

保護作用とは、さまざまな外部の刺激から身を守ろうとする機能

美容保健－皮膚の働き

体温調節作用 (たいおんち ょうせつさよう)

体温調節作用とは、体温を一定
に保とうとする機能

美容保健－皮膚の働き

知覚作用と皮膚反射(ちかくさようとひふはんしゃ)

知覚作用と皮膚反射とは、皮膚の表面で温度や痛みを感じる機能。反射は、それに対する反応（鳥肌など）

美容保健－皮膚の働き

分泌排泄作用(ぶんぴつはいせつさよう)

分泌排泄作用とは、脂腺から皮脂、汗腺から汗を分泌する機能

美容保健—皮膚の働き

呼吸作用(こきゅうさよう)

呼吸作用とは、皮膚表面で呼吸する機能。人間では、あまり行なわれていない

美容保健－皮膚の働き

吸収作用（きゅうしゅうさ よう）

吸収作用とは、皮膚表面から物
質を取り入れる機能

美容保健－皮膚の働き

貯蔵作用(ちょぞうさよう)

貯蔵作用とは、栄養物資を皮下脂肪として蓄える機能

美容保健—皮膚の働き

免疫・解毒・排除作用 (めんえき・げどく・はいじょさよう)

免疫・解毒・排除作用とは、皮膚表面のバリアを越えた異物を排除しようとする機能

美容保健－皮膚の働き

ビタミン D 形成作用 (びたみん D けいせいさよう)

ビタミン D 形成作用とは、紫外線を受け、プロビタミン D からビタミン D を作る機能

美容保健－皮膚の働き

表情作用 (ひょうじょうさよう)

表情作用とは、顔の表情を表す機能。顔面筋と深い関わりを持つ

美容保健—皮膚の働き

再生作用(さいせいさよう)

再生作用とは、皮膚を新しく生まれ変わらす機能

美容保健－皮膚の働き

機械的外力に対する保護作用 (きかいてきがいきよくにたいするほごさよう)

機械的外力に対する保護作用とは、クッションのように身体を守ること。皮下脂肪。表皮角質層。各繊維

美容保健—皮膚の働き

光線に対する保護作用 (こうせんにたいするほごさよう)

光線に対する保護作用とは、紫外線から身体を守ること。メラニン。汗や角質層、ヘモグロビン

美容保健—皮膚の働き

化学的刺激に対する 保護作用（かがくてきしげ きにたいするほごさよう）

化学的刺激に対する保護作用
とは、アルカリを中和するこ
と。皮脂膜（汗と皮脂）

美容保健－皮膚の働き

細菌など微生物に対する 保護作用（さいきんなどびせ いぶつにたいするほごさよう）

細菌など微生物に対する保護作用とは、細菌や真菌などの発育を防ぐこと

美容保健－皮膚の働き

接触皮膚炎 (せっしょくひふえん)

接触皮膚炎とは、カブレのこと。外部からのさまざまな化学物質や薬物によるもので、カブレを起こす物質の作用により、一次性刺激物質によるカブレとアレルギー性におけるカブレがある

美容保健—皮膚疾患

一次性刺激物質によるカブレ(いちじせいしげきぶっしつによるかぶれ)

一次性刺激物質によるカブレとは、物質そのものが毒物であり、大部分の人が炎症を起こすこと

美容保健一皮膚疾患

アレルギー性のかぶれ (アレルギー性のかぶれ)

アレルギー性のかぶれとは、アレルギー反応によるかぶれのこと。薄い濃度でも発生する

化粧カブレ(けしょうかぶれ)

化粧カブレとは、化粧品に含まれる薬物や香料、色素が原因で起こるカブレ

美容保健一皮膚疾患

ベルロック皮膚炎(べるろっくひふえん)

ベルロック皮膚炎とは、香水やオーデコロンに含まれているベルガモット油が原因。直射日光が当たると赤くなり、その後シミになる

染毛剤によるカブレ(せんもうざいによるかぶれ)

染毛剤によるカブレとは、パラフェニレンジアミンがもっともカブレを起こしやすい

日光皮膚炎 (にっこうひふえん)

日光皮膚炎とは、皮膚が日光によって過敏になり、日光に当たることによって炎症を起こすこと。原因は色々あるが、化粧品に含まれる香料と日光の作用によって起こるものもある

美容保健一皮膚疾患

小児湿疹(しょうにしっしん)

小児湿疹とは、乳幼児（生後まもなく～数ヶ月後）に見られる湿疹（しっしん）で、一般的な皮膚疾患。乳が原因のアトピー性の場合以外は、多くはすぐに治る

美容保健一皮膚疾患

アトピー性皮膚炎 (あと びーせいひふえん)

アトピー性皮膚炎とは、かゆみが非常に強く、症状は年齢によって変化する。乳児期から症状が出続け治りにくい疾患ではあるが、大部分は思春期までに治る。中高年期になって発症するケースもある

美容保健一皮膚疾患

脂漏性皮膚(しろうせいひふ)

脂漏性皮膚とは、フケ性やあぶら性に多い皮膚炎で、頭や小鼻脇などの皮脂が多く分泌される部位に起きやすい皮膚疾患

美容保健一皮膚疾患

ウィダール苔癬（ういだーるたいせん）

ウィダール苔癬（慢性単純性苔癬）とは、成人女性の側頭部にでき、はじめに強いかゆみが出る。その後、円形の発疹ができ皮膚の表面が硬く盛り上がる。常時、乾燥した状態になっている

美容保健一皮膚疾患

蕁麻疹（じんましん）

蕁麻疹とは、軽度の膨（ふく）らみを持ったミミズ腫れが特徴の膨疹（ぼうしん）。30分から3時間で自然と消え、長く続いても1日で症状が治まる

薬疹（やくしん）

薬疹とは、薬物の内服、または注射によって起こる発疹。薬疹には、全国に広がるものと、一定の部位にのみ現れるものがある。後者は、固定薬疹と呼ばれ治ったのちに色素沈着を残す

美容保健一皮膚疾患

「美容理論」 コンテンツ

[序章]	190
[ヘアカット]	197
[ヘアカラーリング]	235
[パーマネントウェーブ]	250
[シャンプーイング]	258
[ヘアセッティング]	283
[エステティック]	326
[ネイル技術]	344
[日本髪]	358
[着付け]	370
[メイクアップ]	388

美容とは

パーマメントウェーブ、結髪、化粧等の方法により容姿を美しくすること（美容師法第2条）

美容理論一序章

作業姿勢-1

(美容師に適した作業姿勢)

技術者の重心から下ろした垂線が、両足に囲まれた領域内にあること

作業姿勢-2

(美容師に適した作業姿勢)

技術を施す箇所に正対して作業する。また心臓の高さにおいて技術を施すことが望ましい

作業姿勢-3

(美容師に適した作業姿勢)

肩の関節を固定させて手を動かす作業を行なうときは、肘を伸ばして作業する場合よりも、肘に余裕をもたせて手先を動かすほうが作業も容易である

作業姿勢 3

* 引っかけ問題例

肩の関節を固定させて手を動かす作業を行なうときは、肘を曲げて作業する場合よりも、肘を伸ばして手先を動かすほうが作業も容易である

これは×なので注意が必要

用具-1

(美容の用具分類)

道具＝手に持って使えるモノ

器具＝器状になっているモノ。

シャンプーボウルや椅子なども含む

機械＝動力によって動く装置

用具-2

(使用上の注意点)

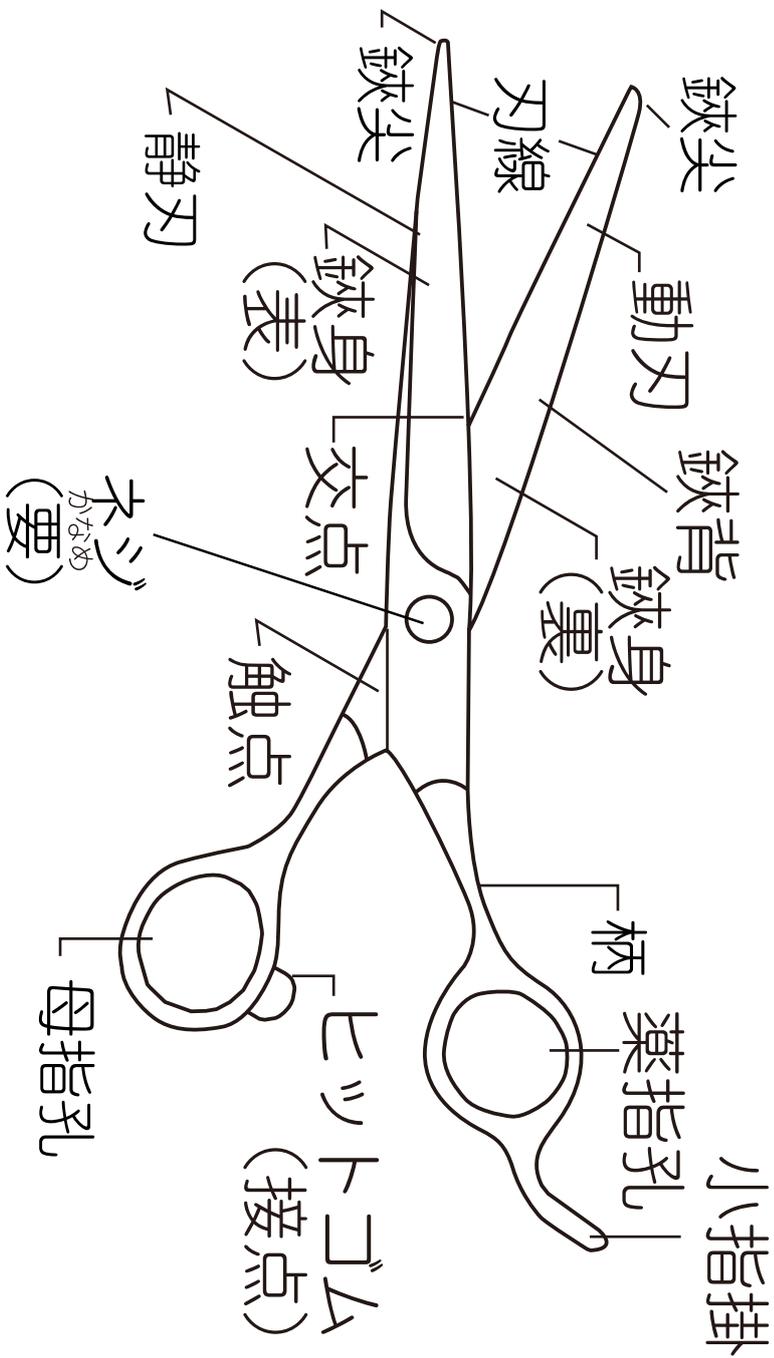
- 1：つねに清潔に保つこと
- 2：用具に付着した水分などは使用のつど、拭き取ること
- 3：保管はかならず清潔で安全なケースに入れて整理しておくこと

シザーズの各部名称

鋏尖、動刃、鋏背、鋏身（裏）、
刃線、静刃、鋏身（表）、交点、
ネジ（要）、触点、柄、薬指孔、
小指掛、ヒットゴム（接点）、母
指孔

次ページイラスト参照

シザーズ各部名称のイラスト



セニングシザーズ

毛量を調節するためのシザーズ

美容理論－ヘアカット

カッティングシザーズ

操作しやすく、細かいカット
ができるシザーズ

美容理論－ヘアカット

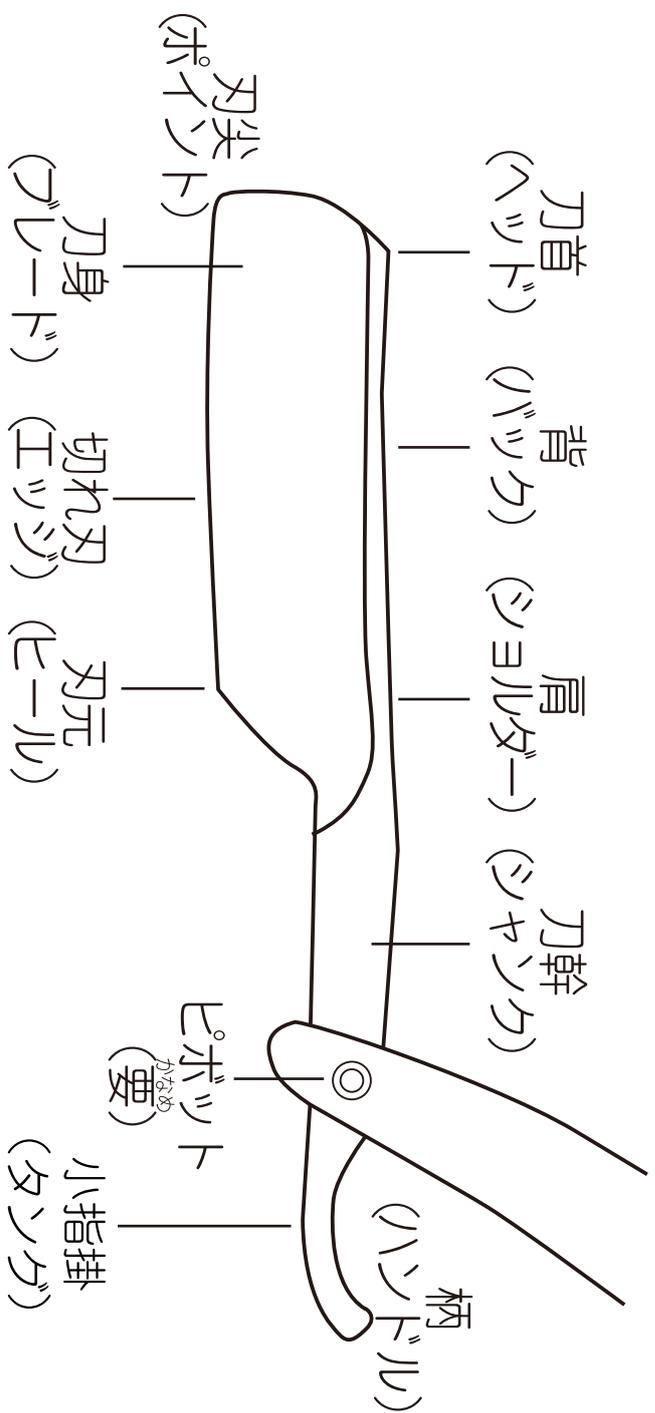
レーザーの各部名称

刀首 (ヘッド)、背 (バック)、肩 (ショルダー)、刀幹 (シャンク)、刃尖 (ポイント)、刀身 (ブレード)、切れ刃 (エッジ)、元刃 (ヒール)、要 (ピボット)、柄 (ハンドル)、小指掛 (タング)

次ページイラスト参照

美容理論－ヘアカット

レーザー各部名称のイラスト



本レーザー

刃とハンドルが一体になって、
細かい技術ができるレーザー

美容理論－ヘアカット

替え刃のシェービング レーザー

安全カバーが付いていて、刃に
当たる毛が制限されて安全性
が高いレーザー

美容理論－ヘアカット

クリッパー

シザーズと同じ役目をする道具

美容理論－ヘアカット

トリマー

レーザーの役目をし、ネープや耳周りのむだ毛処理に使われる道具

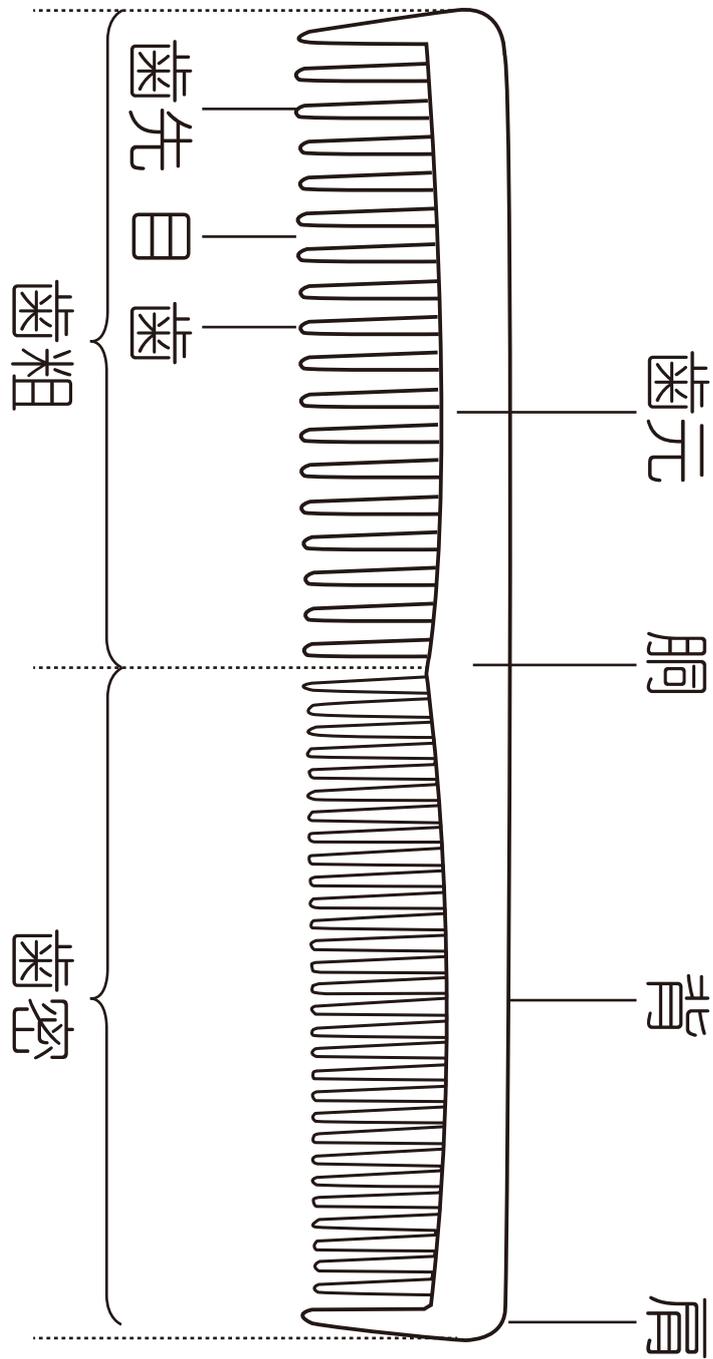
美容理論－ヘアカット

コーム各部名称

歯元、胴、背、肩、歯先、目、歯、
歯粗、歯密

次ページイラスト参照

コーム各部名称のイラスト



コーム

ヘアカッティングやヘアセッティングで使う道具。歯先が尖りすぎたり、丸すぎたりしないことが大切

美容理論－ヘアカット

コーム各部位の役割

歯先＝髪のを引き起こす

歯＝髪のを両側から支えて、
そろえる

歯元＝目に入った髪のを一
線にそろえる

胴＝コーム全体の支え

ウェットカッティング

髪の毛を濡らしてカットすること。とくにレーザーを使ってカットするときはウェットカッティングを行なう

美容理論－ヘアカット

ドライカット

髪の毛が乾いた状態でカットすること

美容理論－ヘアカット

ヘアカットの4つの目的

- ・ 毛髪の長さを調節
- ・ 毛髪の量を調節
- ・ 毛髪を形づける
- ・ 毛髪に方向性を与える

美容理論－ヘアカット

グラデーションカット

段差のついたスタイルで、下の髪の毛より上の髪の毛のほうが長いスタイルをつくる技法

美容理論－ヘアカット

レイヤーカット

下の髪の毛よりも上の髪の毛のほうが短いスタイルをつくる技法。グラデーショナルカットもレイヤーカットも、(1)スライスの仕方、(2)パネルの長さ、(3)パネルの角度と方向のうち、(3)パネルの角度と方向で決まる

美容理論－ヘアカット

セームレングス

髪の毛全体をほぼ同じ長さにしたスタイル

美容理論－ヘアカット

ブランクカット

シザーズで直線でぶつ切りに
するカット技法のこと

美容理論－ヘアカット

ストロークカット

軽さや方向性が生み出され毛量調節が同時に行なえるカット技法のひとつ

美容理論－ヘアカット

ポイントイングカット

毛先を尖らせたり、軽くするためのカット技法

美容理論－ヘアカット

スライシングカット

長さを変えずに毛先だけを軽くするカット技法

美容理論－ヘアカット

クリッピングカット

傷んだ髪の毛（裂毛等）を取り除くカット技法

美容理論－ヘアカット

トリミングカット

チェックカットとも言う。カッティングされたラインをさらにカットし、修正して仕上げること

美容理論－ヘアカット

ショートストロークカット

毛先だけを軽くするカット技法

美容理論－ヘアカット

ミディアムストローク カット

毛の1/2より先を軽くするカ
ット技法

美容理論－ヘアカット

ロングストロークカット

全体的に軽やかな動きを出す
ときのカット技法

美容理論－ヘアカット

テーパーカット

レーザーを使っての代表的なカッティング技法。毛先をそいで先細りにするときに使う。深さによって分類され、エンドテーパー、ノーマルテーパー、ディープテーパーの順に深くなる

美容理論－ヘアカット

エンドテーパー

毛先をそぐときのレーザーカット技法のひとつ

美容理論－ヘアカット

ノーマルテーパー

レーザーカット技法のひとつ

美容理論－ヘアカット

ディープテーパー

根元近くからそぐときのレーザーカット技法のひとつ

美容理論－ヘアカット

アウトサイドテーパー

テーパーカットの面による分類のひとつで、パネルの外側（持った毛束の表面）からテーパーすることで、上側の髪の毛が短くなり、結果的に外にはねるような動きをする技法

美容理論－ヘアカット

インサイドテーパー

アウトサイドテーパーの逆の
技法

美容理論－ヘアカット

ボスサイドテーパー

アウトサイドとインサイドの
両方をテーパーカットする技
法

美容理論－ヘアカット

レフトサイドテーパー

テーパーカットの方向による分類のひとつ。パネルの左からテーパーすることで、毛先が右に流れる動きをする

ライトサイドテーパー

レフトサイドテーパーの逆の技法。毛先が左に流れる

*テーパーカットの方向による分類では、レーザーを入れる方向とは逆に毛先が動くことに注意

美容理論－ヘアカット

ヘアカラーの2つの目的

- ・ 髪の毛に色をつける
- ・ 髪の毛から色を抜く

美容理論－ヘアカラーリング

染毛剤

長期間、もしくはは一時的に髪に色をつける薬剤のこと。永久染毛剤、半永久染毛剤、一時染毛剤などがある

脱色剤（脱染剤）

髪の毛の色を抜くための薬剤のこと。ヘアブリーチ（脱色剤）、ヘアライトナー（脱染剤）などがある

酸化染料

ヘアカラー剤の主成分のひとつ。酸素と結びついて発色する。この酸化染料がアレルギー性のかぶれの一因となっている

アルカリ剤

ヘアカラー剤の主成分のひとつ。キューティクルを開いて薬剤を浸透させる働きを持つ

酸性染料

ヘアカラー剤の主成分のひとつ。イオン結合という方法で髪を染める（イオン結合については物理化学編を参照）

過酸化水素

ヘアカラー剤の主成分のひとつ。2剤として使用する薬剤はすべてこの過酸化水素。アルカリ剤と反応して、水と酸素を発生させる

美容理論－ヘアカラーリング

ヘアブリーチ

脱色剤の一種。アルカリ剤＋過酸化水素で構成される薬剤。アルカリ剤によってキューティクルが開いて薬剤が浸透。発生した酸素が髪の毛のメラニン色素を内側から脱色する、というのがそのメカニズム

美容理論－ヘアカラーリング

ヘアライトナー

一度染めた髪から染料を抜くための薬剤。ヘアブリーチとの違いに注意

美容理論－ヘアカラーリング

ヘアブリーチのポイント

- ・ ブロッキングは細かく
- ・ 塗布はスピーディに
- ・ 染まりにくい場所、ネープから塗布する
- ・ 最初に塗布する部分を少なく、徐々に多くしていく
- ・ 根元 0.5cm は塗布しない

永久染毛剤

酸化染料＋アルカリ剤＋過酸化水素で構成される薬剤。髪の毛を明るくすると同時に、毛髪内部にまで染料が浸透するため、2～3カ月効果が持続する。ただし酸化染料はかぶれの原因になるので、毎回（リタッチ時も）かならず、48時間前にパッチテストが必要

半永久染毛剤

代表的なものとしてはヘアマニキュアがあるが、その他、酸性カラー、カラーリンス、カラートリートメントなども含まれる。ブリーチ効果もキューティクルを開く効果もないため、色持ちは2～4週間程度

美容理論－ヘアカラーリング

薬剤の注意点

- ・メーカーの指示に従う
- ・体調が正常でない場合は使用を控える
- ・前後1週間はパーマはかけない
- ・まゆ毛やまつ毛には使用しない。目に入った場合はすぐに洗い流し眼科へ
- ・薬剤は冷暗所に保管し、使う直前調合。残った調合剤は廃棄する

美容理論－ヘアカラーリング

塗布のポイント-1

染まりやすい髪の状態＝髪の色が明るい、乾燥している、傷んでいる、細い、軟らかい、髪の量が少ない

塗布のポイント-2

染まりやすい場所＝根元、こめ
かみ、頭頂部周辺。塗布順や塗
布量で調整する

美容理論－ヘアカラーリング

ロッド

パーマで使用する道具のひとつ。金属製だと腐食してしまうので、一般的には合成樹脂でできている

美容理論ーパーマネントウェーブ

遠赤外線

パーマで使用する道具のひとつ。赤外線の効果で熱を発生させる装置。加温式パーマメントウエーブのときにだけ、60℃の熱で使う。他のパーマ剤のときは室温設定のため、無理に熱を加えない

美容理論ーパーマメントウエーブ

パーマでのシャンプー、トリートメント、リンス

汚れを落とすだけなので、刺激の強いタイプは使わない。酸性やアルカリ性の非中性シャンプーやトニックシャンプー、殺菌剤の入ったフケ取り用シャンプー、オイル分の強いシャンプーなどは不使用。トリートメントは、パーマ施術後の抜け落ちた油分を補うもの、リンスは酸性効果が高いものを使用する

美容理論ーパーマネットウエーブ

還元

パーマ1液（アルカリ剤）の働きによって、髪の毛のシスチン結合を切断すること。1液のおもな成分はチオグリコール酸、システインなど

美容理論ーパーマメントウエーブ

酸化

切断されたシスチン結合をパーマ2液（酸化剤）によってふたたび結びつけること。2液のおもな成分は臭素酸塩、過酸化水素など

美容理論ーパーマントウエーブ

パーマ液

1液=還元(アルカリ剤)と2液
=酸化(酸化剤)がある

美容理論ーパーマメントウエーブ

パーマの手順 (1-18)

- 1=毛髪診断
- 2=シャンプーイング
- 3=プレ処理
- 4=ヘアカッティング
- 5=ロッドの選定
- 6=ブロッキング
- 7=ワインディング
- 8=1 液塗布
- 9=放置タイム
- 10=テストカール
- 11=中間リンス
- 12=水分除去

美容理論—パーマメントウエーブ

13=2 液塗布

14=ロッドオフ

15=プレーンリンス

16=アフタートリートメント
(またはリンス)

17=ウェーブチェック

18=スタイリング

美容理論ーパーマネントウェーブ

洗淨（効果）シャンプー

脂性（脂っぽい）の頭皮頭毛に
使う

美容理論－シャンプーイング

油性（効果）シャンプー

カラーやパーマなどで乾燥した頭皮頭毛に油分を補うラノリンやレシチンが入ったシャンプー

美容理論－シャンプーイング

酸性（効果）シャンプー

カラー、パーマの後、アルカリ性に傾いた頭毛に使う

美容理論－シャンプーイング

シャンプーの仕方

1=毎日行なう

2=湯温は 38～40℃

3=爪は立てず髪の毛を強く
こすり合わせない

4=シャンプー液は控えめに
使う

美容理論－シャンプーイング

シャンプーの目的

- ・頭皮や毛髪の汚れを落とし、清潔で美しくすること
- ・他の施術作業を行ないやすくすること
- ・リラクゼーション効果
- ・毛髪の発育を促すこと

頭皮頭毛が汚れる原因

1=体内からの分泌物
(汗やフケなど)

2=ワックスやヘアスプレー
などの残留物

3=空気中のゴミやホコリ、
生活臭

美容理論－シャンプーイング

リンス

髪の毛に柔軟性と光沢を与える
ために行なう作業

美容理論－シャンプーイング

プレーンリンス

リンス剤を使わずに髪の毛を
水やお湯ですすぐこと

美容理論－シャンプーイング

コンディショナー

リンスの効果に保湿力を加えたもの

美容理論－シャンプーイング

トリートメント

コンディショナーの効果に、光沢が失われている、乾燥し裂毛になっている、弾力性がなくウェーブが出にくいなどの症状に対する修復効果を加えたもの

美容理論－シャンプーイング

カチオン界面活性剤

髪のも表面に膜をつくり、静電気を防止してホコリなどが付着しにくくする成分。リンス、コンディショナー、トリートメントなどに含まれる

カチオンポリマー

カチオン界面活性剤とほぼ同
様

美容理論－シャンプーイング

帯電防止効果

髪の毛の表面に膜をつくって、静電気を防止する効果。この効果を持つリンス（コンディショナー、トリートメント）は、薬剤が髪内部に浸透しにくくなるので中間リンスとしては使用できない

PPT（ポリペプチド）

傷んだ髪の毛にタンパク質を補充する成分。リンス、コンディショナー、トリートメントなどに含まれる

髪が傷む外的要因

- ・強いシャンプーやパーマ、カラー剤などの化粧品、薬剤の連続使用
- ・ヘアドライヤーの温風の当てすぎ、不十分なタオルドライ後のドライヤー使用などの加熱
- ・カット、パーマ、ブラッシング、バックコーミングなどでの技術不足
- ・長時間の直射日光や海水浴、プール浴などの環境

美容理論－シャンプーイング

スカルプトリートメント

頭皮頭毛を健康に、美しく保つために行なう施術のこと。薬品を使って健康を保持する化学的方法と、ブラッシングやマッサージ、ヘアスチーマーの湿熱、遠赤外線の温熱などを使って頭皮に刺激を与え生理機能をも高める物理的方法のふたつの方法がある。一般に、シャンプーはスカルプトリートメントには入らないので注意が必要

美容理論－シャンプーイング

ノーマルスカルプ トリートメント

頭皮が健康な状態のときに、それを維持するために行なうスカルプトリートメントのこと。健康な頭皮とは正常角化作用が行なわれている状態のことを言う

美容理論－シャンプーイング

オイリースカルプ トリートメント

脂性の頭皮に対して行なうスカルプトリートメントのこと。皮脂の分泌が多くフケが大きい頭皮などが対象

美容理論－シャンプーイング

ドライスカルプ トリートメント

乾性の頭皮に対して行なうスカルプトリートメントのこと。皮脂の分泌が少なく、フケが細かい頭皮が対象

美容理論－シャンプーイング

ダンドラフスキャルプ トリートメント

フケ症の頭皮に対して行なう
スキャルプトリートメントの
こと。フケを除去するときに行
なう

美容理論－シャンプーイング

軽擦法

スカルプマッサージの方法のひとつ。頭皮を指で軽く擦るように行なう

美容理論－シャンプーイング

強擦法

スカルプマッサージの方法のひとつ。頭皮を押さえつけながら強く擦るようにして行なう

揉撚法

スカルプマッサージの方法のひとつ。頭皮をもみほぐすようにして行なう

美容理論－シャンプーイング

振動法

スカルプマッサージの方法のひとつ。頭皮に振動を与えるようにして行なう

美容理論－シャンプーイング

スキャルプマッサージ

スキャルプトリートメントでは、さまざまなマッサージ法を用いて血液の循環を盛んにし、頭皮に弾力を与え健康な状態に保つ。そのマッサージ法の総称のこと。軽擦法、強擦法、揉撚法、振動法のほかに、叩打法、圧迫法などがある

美容理論－シャンプーイング

ヘアセッティングで 使う道具

コーム、ブラシ、ヘアアイロン、
ヘアドライヤー、ローラーなど

美容理論－ヘアセッティング

コーム

ヘアカットの章を参照

美容理論－ヘアセッティング

ブラシ

ブラシは用途によってさまざまな形状、種類、材質がある。ヘアセッティングではヘア用ブラシを使用するが、材質は柔らかすぎると頭皮まで通らないので、ある程度硬くて弾力のあるものが良いとされる。ブラシ使用後は指で揉んだり、洗淨ブラシなどで汚れを落とすうえで、ブラシの毛を下にして乾燥させること

美容理論－ヘアセッティング

ヘアアイロン

以前は火熱式と電熱式があったが、現在は電熱式が主流。カールやウェーブ、ロールをつくるのはもちろん、現在はストレートにする目的でも使われる。またその用途によって形状もさまざまとなっている

美容理論－ヘアセッティング

ブロータイプ (ヘアドライヤー)

一般的に使われているのがブロータイプのハンドドライヤーで、1200W が主流。以下のような特徴をもつ

- ・ 風を直接吹きつける
- ・ 音が静か
- ・ 髪の毛が乱れにくい
- ・ 乾燥にやや時間がかかる
(タービネートタイプと比較)

タービネートタイプ (ヘアドライヤー)

サロンでオリジナルセットをした髪を乾かすときなどに使われる。吹きつけた風を再度吸い込んで、ふたたび送り出すのが特徴

ローラー

髪の毛にボリュームを持たせるときに使われる。穴が開いていて、短い繊維がついているので滑らずに巻くことが可能で、さらに早く乾燥させることができる

カール

カールとは、ひとつのストランド（毛束）がループ状や渦巻き状になっており、ループ、ベース、ピボットポイントなどの各部からなる巻き髪のこと

美容理論－ヘアセッティング

カールの各部名称

1=ループ

2=ベース

3=ピボットポイント

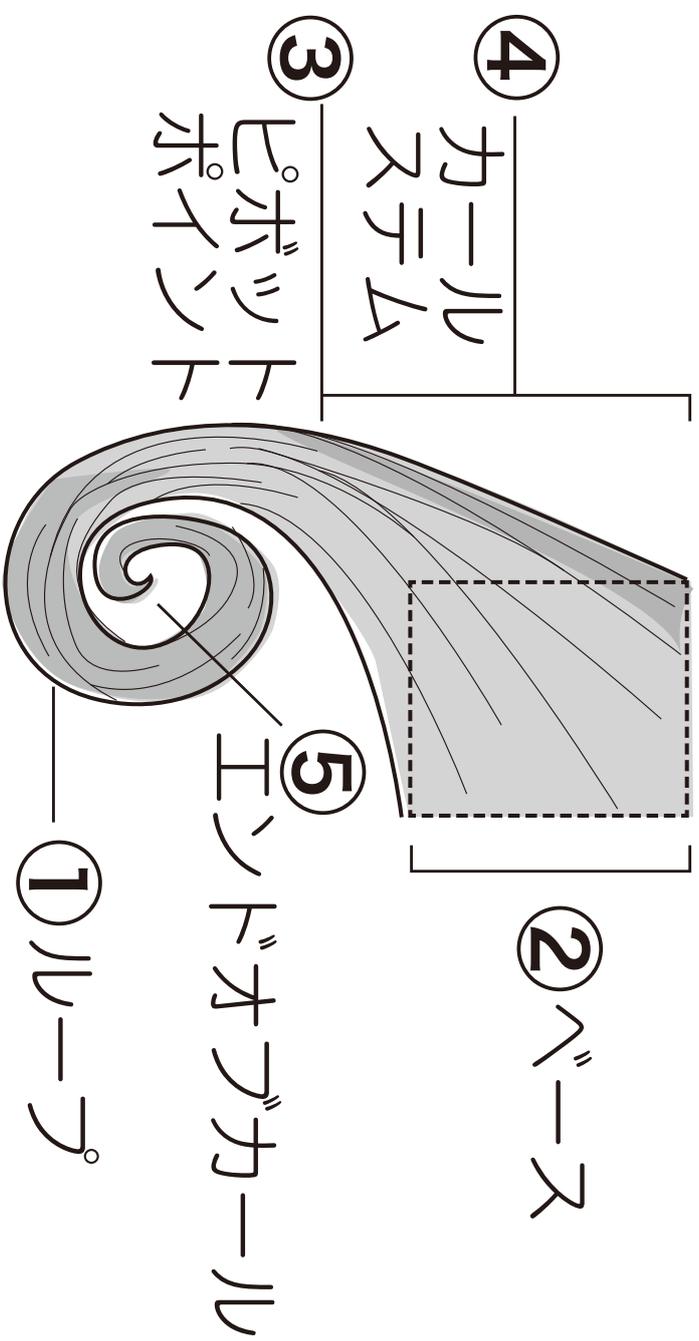
4=カールシステム

5=エンドオブカール

次ページイラスト参照

美容理論－ヘアセッティング

カール各部名称のイラスト



美容理論－ヘアセッティング

ループ

カールの円形の部分

美容理論－ヘアセッティング

ベース

カールの根元の部分

美容理論－ヘアセッティング

ピボットポイント

カールに巻き始められる点

美容理論－ヘアセッティング

カールシステム

カールのベースからピボット
ポイントまでの部分

美容理論－ヘアセッティング

エンドオブカール

カールの毛先のこと

美容理論－ヘアセッティング

カールの構成要素

1=ヘアシェーピング

2=スライシング

3=ベース

4=ステムの方向と角度

5=テンション

6=ループの大きさ

7=毛先の扱い

美容理論－ヘアセッティング

ベース

ストランド（毛束）の根元のこと
で、この根元をどうつくるか
でカール（名）が違ってくる

美容理論－ヘアセッティング

シェーピングカール

ベースを形つくるのではなく、スライスのみでつくるカールのこと。代表的なものに、スカルプチュアカールがある

ストランドカール

ベースをいろんな形にとって
つくるカールのこと

美容理論－ヘアセッティング

スクエア（正方形）ベース

ストランドカールのベースのひとつ。平均したカールなどを出せる

オブロング（長方形）ベース

ストランドカールのベースのひとつ。方向性を決めやすい

トライアングュラ (三角形) ベース

割れ目をつくらないのが特徴。
額の生え際などに使われる

美容理論－ヘアセッティング

パラレログラム (平行四辺形) ベース

ストランドカールのベースのひとつ。オーバーラップさせやすく、仕上がりが割れにくいという特徴を持つ

アーク（弧形）ベース

ストランドカールのベースのひとつ。コームアウトで放射状の広がりを表現しやすい

スカルプチュアカール

314 ページイラスト参照

美容理論－ヘアセッティング

メイポールカール

314 ページイラスト参照

美容理論－ヘアセッティング

クロツキノールカール

314 ページイラスト参照

美容理論－ヘアセッティング

ラリアットカール

314 ページイラスト参照

美容理論－ヘアセッティング

リフトカール

スタンドアップカールのひとつ

314 ページイラスト参照

美容理論－ヘアセッティング

スタンドアップカール

ボリュームを出すためのループが立っているカールのこと。他に、リフトカール、バレルカールもその一種

314 ページイラスト参照

美容理論－ヘアセッティング

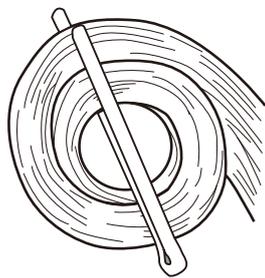
バレルカール

スタンドアップカールのひとつ

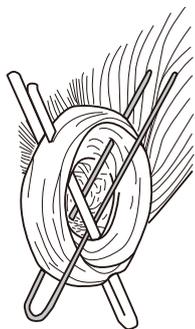
314 ページイラスト参照

美容理論－ヘアセッティング

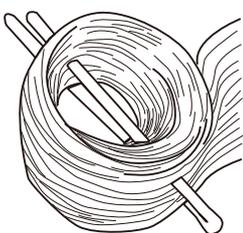
カールの種類別イラスト



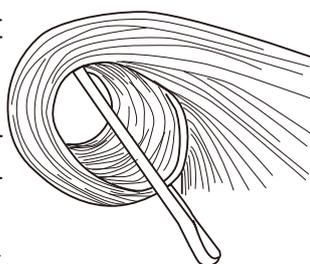
スカルプチュアカール



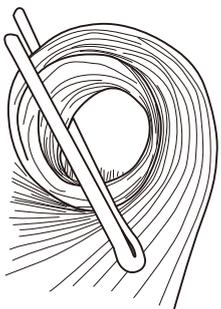
メイポールカール



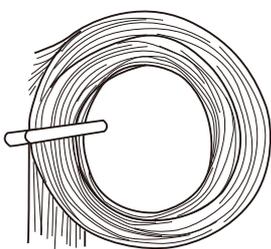
クロッキノールカール



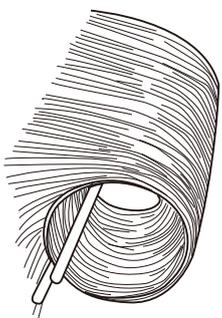
ラリアットカール



リアトカール



スタンプアツカール



バブルカール

美容理論－ヘアセッティング

フラットカール

頭皮に平らについているカールのこと

美容理論－ヘアセッティング

クロックワイズワインド カール

時計の針が動く方向、つまり右回りに巻かれているカールのこと

美容理論－ヘアセッティング

カウンター・クロック ワイズワインドカール

時計の歯が動く方向と反対の、
左回りに巻かれているカールの
こと。クロックワイズワイン
ドカールの反対

美容理論－ヘアセッティング

フォワードカール

前から耳に髪の毛をかける方向に巻かれているカールのこと

美容理論－ヘアセッティング

リバースカール

後ろから耳に髪の毛をかける方向に巻かれているカールのこと。フォワードカールの反対

美容理論－ヘアセッティング

ヘアウエーブの名称

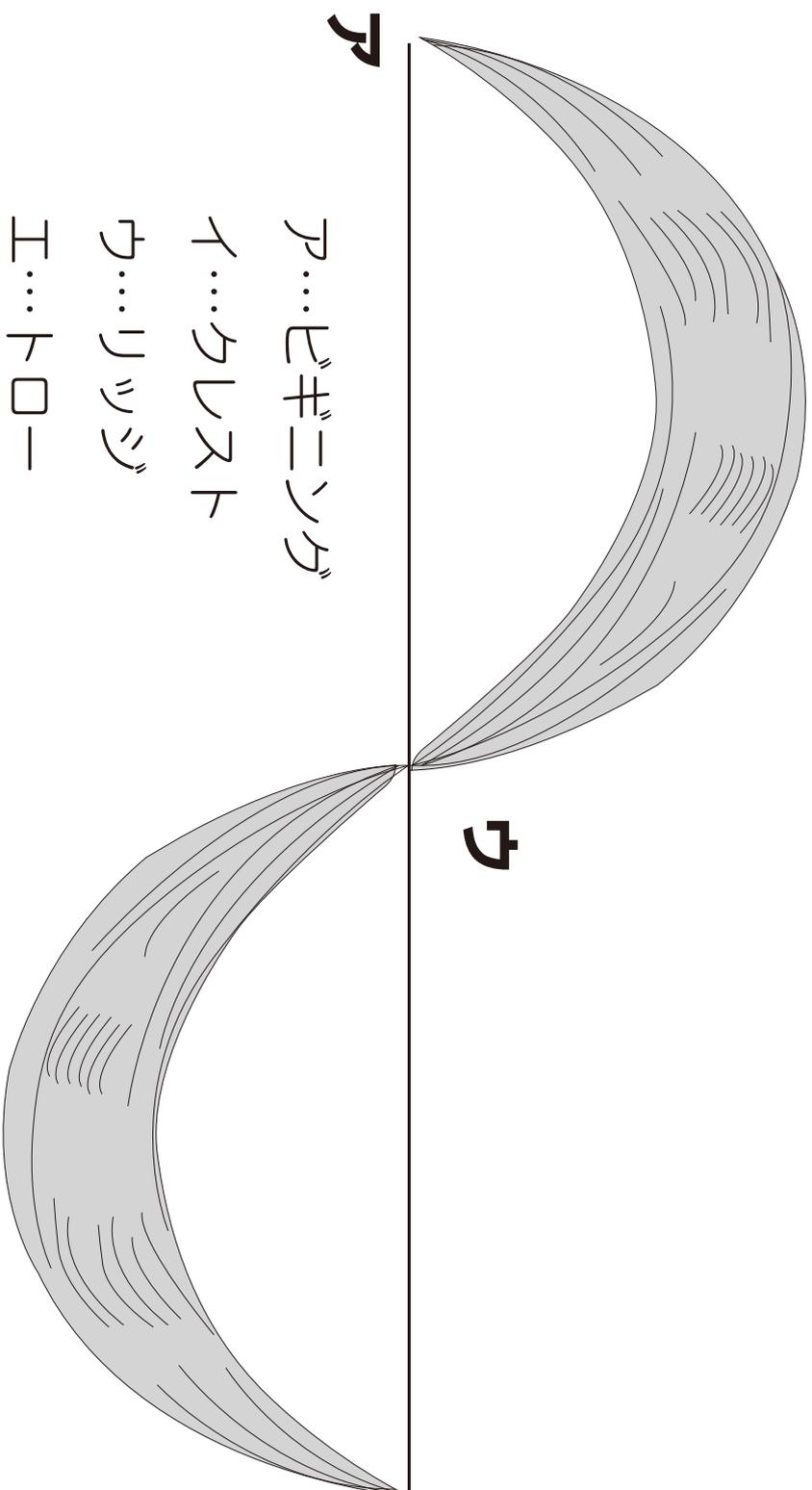
ビギニング、クレスト、リッジ、
トロー、エンディングビギニン
グ、クレスト、リッジ、トロー、
エンディング

次ページイラスト参照

美容理論－ヘアセッティング

ヘアウエーブ各部名称のイラスト

イ



ア

ア…ビギニング

イ…クレスト

ウ…リッツ

エ…トロー

オ…エンディング

ウ

オ

エ

美容理論－ヘアセッティング

ブロードライの目的

- ・ ツヤを出す
- ・ ストレートに伸ばす
- ・ 方向付けをする
- ・ 内巻きにしたり外はね、
カールをつくる
- ・ ボリュームの調整

美容理論－ヘアセッティング

ブロードライの注意点

- ・ タオルドライを充分に行なう
- ・ フェイスライン、耳周り、襟足から乾かす
- ・ おおまかに乾かすときや簡単なスタイリングでは、スケルトンブラシや目の粗いコームを使う
- ・ 風の吹き出し口は頭皮から毛先に向ける
- ・ 温風を一箇所になく長く当てない
- ・ 冷風を当てて形を固定させる

美容理論－ヘアセッティング

ローラーカーリング

ローラーを使って安定したボリュームとカールをつくる技法のこと。オンベース（135度）に巻くとボリュームが出て、反対にベースから外して（45度ロングステムローラーカールと言う）巻くと、ボリュームは抑えられる

美容理論－ヘアセッティング

バックコーミング

ボリュームやシルエットをつくったり、流れを固定し、毛髪に自在感を与えるための逆毛をつくること。ただしやたらに行なうと髪の毛が傷むので注意が必要。以下の点を意識してで行なう

- ・小さいストローク
- ・固まりや空間ができないように
- ・根元は強く、徐々に弱めて

美容理論－ヘアセッティング

ソワン・エステティック

心に満足感や快感を与えることで身体のバランスを整え、内面からの美しさを表現することを目的としたエステティック。ヘアサロンで行なえるエステティック

美容理論－エステティック

メディカル・エステティック

手術法などを用いて、外見的な形を変え、美しさを表現することを目的としたエステティック。いわゆる整形手術のことで、行なうには医師免許が不可欠

美容理論－エステティック

軽擦法

(エステティック編)

軽く撫でたり、さすったりする
マッサージ法

美容理論－エステティック

強擦法 (エステティック編)

指先または手掌で円運動を行
なうマッサージ法

美容理論－エステティック

揉撚法 (エステティック編)

もみほぐすマッサージ法

美容理論－エステティック

振動法

(エステティック編)

手またはバイブレーターを使用して皮膚や下部組織に振動を伝えるマッサージ法

叩打法

(エステティック編)

こぶし、手掌、手掌側面、指の先端などで規則正しく打つマッサージ法

美容理論－エステティック

圧迫法 (エステティック編)

手掌全体や手指で圧迫するマ
ッサージ法

美容理論－エステティック

関節運動法 (エステティック編)

手足の関節を前後左右に動かす、または円運動させるマッサージ法

美容理論－エステティック

フェイシャルケアの順序

1=クレンジング

2=整肌（角質の柔軟）

3=フェイシャルマッサージ

4=フェイシャルパック

5=整肌（角質の収れん）

6=保湿（美容液・乳液・クリーム）

クレンジング

フェイシャルケアのメニューのひとつ。皮膚の深部や表面についている皮脂、汗、アカ、ファンデーションなどの汚れをクレンジングミルクやゼリーなどで浮かして、スポンジなどで除去すること。洗い流すのではない点に注意

整肌（角質の柔軟）

フェイシャルケアのメニューのひとつ。柔軟化粧水を塗って、角質を軟らかくし、毛孔を広げること。これによりマッサージ効果が高まる。

フェイシャルマッサージ

フェイシャルケアのメニューのひとつ。マッサージオイルやクリームを塗ってフェイシャルのマッサージを行なうこと。マッサージの方法は軽擦法（エステティック編）などを参照。なおオイルやクリームの量は、指先がスムーズにすべる程度で充分。あとは肌質や部位によって調整する

フェイシャルパック

フェイシャルケアのメニューのひとつ。保湿効果を高めたり、鎮静する目的で行なう。パック料を塗布すると皮膚の温度が高まるので、血液やリンパの循環が盛んになる。またパック料をはがしたり洗い流すときに、除去しにくい部分の汚れや老廃物も取り除かれる。パック料には「ピールオフタイプ」と、「ウォッシュオフタイプ」の2種類がある

美容理論－エステティック

ピールオフタイプ

エステティックなどで使うパック料のひとつ。皮膚に塗布し、赤外線を使って乾燥を速めてから放置し、その後、はがしとる。保湿、吸着効果があるが、取り除くのに「はがす」作業を行なうので、健康な角質であっても負担がかかってしまう。やりすぎないように十分に注意が必要

ウォッシュオフタイプ

エステティックなどで使うパック料のひとつ。油分や水分などを加えたペースト状、ゼリー状、粉末状にしたもので、保湿、吸着、鎮静効果がある。使用后、最後に拭き取って除去する

整肌（角質の収れん）

フェイシャルケアのメニューのひとつ。収れん化粧水を使って皮膚の表面を冷やすこと。血行が良くなる効果がある

保湿

(美容液・乳液・クリーム)

フェイシャルケアのメニューのひとつ。水分と油分を補って、皮膚の表面に保護膜をつくること

美容理論－エステティック

ネイル技術

ネイル技術=マニキュア+ネイルケア

美容理論－ネイル技術

ネイルの形状

- ・ スクエア
- ・ ラウンド
- ・ オーバル
- ・ ポイント

スクエア（ネイル編）

サイドとトップがストレートの形

美容理論－ネイル技術

ラウンド（ネイル編）

サイドはストレートでトップを丸くしたもの

オーバル（ネイル編）

サイドとトップに丸みをもた
せたもの

美容理論－ネイル技術

ポイント（ネイル編）

先に行くにつれて細くなった
アーモンド形

美容理論－ネイル技術

エメリーボード

ネイル技術で使用する道具のひとつ。爪の長さ、形を整えるためのやすり。爪のコーナーからセンターに向けてかけるか、一方向に力を入れないで、往復させないように使用する

キューティクルプッシャー

ネイル技術で使用する道具のひとつ。甘皮を押し上げるもの

美容理論－ネイル技術

キューティクルニッパー

ネイル技術で使用する道具のひとつ。甘皮を切る鋏

美容理論－ネイル技術

ネイルバッファー

ネイル技術で使用する道具のひとつ。爪の表面を磨くもの。薄い爪の場合は使わない

キューティクルリムーバー

ネイル技術で使う薬液のひとつ。
甘皮を柔らかくするもの

美容理論－ネイル技術

エナメルリムーバー

ネイル技術で使う薬液のひとつ。ネイルエナメルの除去に使用する

ベースコート

ネイル技術で使う薬液のひとつ。エナメルを塗る前に塗る薬液。エナメルのつきを良くする

トップコート

ネイル技術で使う薬液のひとつ。エナメルを塗った後に塗る薬液。エナメルを保護してツヤを与える

日本髪の型

現代の日本髪の最初の型とされるのは、寛永年間に現われた兵庫髷（ひょうごまげ）で、その構成は「前髪」「両鬢（りょうびん）」「髷（たぼ）」「髷」の5つの部分（髷は左右あるので、2つと数える）でできている

前髪（日本髪編）

兵庫髷（ひょうごまげ）の構成部分のひとつ。兵庫髷は現代の日本髪の最初の型とされる

両鬢（りょうびん）

兵庫髷（ひょうごまげ）の構成部分のひとつ。兵庫髷は現代の日本髪 of 最初の型とされる

鬘（たぼ）

兵庫鬘（ひょうごまげ）の構成部分のひとつ。兵庫鬘は現代の日本髪 of 最初の型とされる

鬘（まげ）

兵庫鬘（ひょうごまげ）の構成部分のひとつ。兵庫鬘は現代の日本髪 of 最初の型とされる

日本髪をつくる順番

根→髷（たぼ）→鬘（びん）→
前髪→髻（まげ）

美容理論—日本髪

日本髪の種類

日本髪に対する表現として、「つぶし島田」のように全体に丸みが少ないなど、全体の線がくっきり出た「粹な髪」と、全体がふっくらした感じの「上品な髪」の2種類の言葉がある

調和のとれた日本髪

- ・ 前髪の張り出しは鼻の高さと同じ線
- ・ 鬢（びん）の下端が鼻翼と同じ位置
- ・ 髷（たぼ）の下端は顎の位置にそろえるか少し上がった位置
- ・ 丸顔人はもみあげを長く、額の出ている人には前髪を少し出す

美容理論—日本髪

桃割れ

日本髪の髪型のひとつ。明治になってから少女が結うようになったもの。左右に毛を分けて輪にし後頭部で結び、鬢(まげ)をふっくらさせた髪型

銀杏返し

日本髪の髪型のひとつ。少女の髪型から年齢に制限なく結われるようになった。鬘(まげ)の上を2つに分け、左右に曲げて半円形に結んだ髪型

文金高島田

日本髪の髪型のひとつ。婚礼の
ときの髪型とされる

美容理論—日本髪

丸鬘（まるまげ）

日本髪（髪型）のひとつ。勝山鬘から変化したもので、明治時代になるとあたかも既婚女性の象徴的な髪型となった

黒羽二重五つ紋付羽織 (に袴)

和服における男子の礼装の姿。
この「黒羽二重五つ紋付羽織に
袴」が正式とされている

美容理論－着付け

黒振袖

和服で、未婚女性が着るもっとも格調高い礼装である本振袖のひとつ。袖丈は1m以上で、裾を引いて着ることができるようになっている。現在では婚礼の花嫁用としての用途が多い

色振袖

和服で、未婚女性が着るもっとも格調高い礼装である本振袖のひとつ。袖丈は1m以上で、裾を引いて着ることができるようになっている。現在では婚礼の花嫁用としての用途が多い

大振袖

和服で、振袖の袖の長さが
1m10cm 程度のもの

美容理論一着付け

中振袖

和服で、振袖の袖の長さが
90cm 程度のもの

美容理論一着付け

小振袖

和服で、振袖の袖の長さが
80cm 程度のもの

美容理論一着付け

黒留袖

和服で、既婚女性の礼装のひとつ。黒留袖と色留袖の五つ紋は同格と見られている。帯は丸帯か袋帯を使用し、帯揚げと帯締めは白を使う

色留袖

色留袖の五つ紋は、既婚女性の礼装である黒留袖と同格と見られているが、色留袖そのものは未婚女性も着用が可能となっている

礼装

和服で、正式な場に出るときなどに着る正装のこと。洋服で言うところのドレスやタキシードに当たる

準礼装

和服の中で、礼装ほどではないが、それに近い存在の装い

美容理論一着付け

帯の種類

- ・丸帯
- ・袋帯
- ・名古屋帯
- ・袋名古屋帯
- ・半幅帯
- ・細帯
- ・腹合わせ帯
- ・角帯
- ・兵児帯（へこおび）

美容理論一着付け

丸帯

和服の帯の一種。帯幅が普通の2倍に織られているので広帯とも言われる。帯の中でもっとも格調の高いタイプ。留袖や花嫁衣装に使われることが多い

袋帯

和服の帯の一種。袋状に織られた帯で、礼装用から外出用まで幅広く使われている帯

角帯

和服の帯の一種。男性用の帯で、中に芯が入っている

美容理論－着付け

和服着用時の注意点

- 1=目的、場所、季節、礼装なのか準礼装なのかを考えて着物を選ぶ
- 2=着崩れしないように、紐の位置に注意すること。さらに結び目が心臓部やミゾオチなどの中心部に当たらないようにすること
- 3=その着物、着る人の特徴に合わせる大切。身体の小さい人が帯を大きく結んだり、着物の紋や模様が隠れないようにすることにも注意

着付けの順序

1=足袋を履く

2=長襦袢を着付ける

3=振袖、留袖を着付ける

4=帯を選ぶ

足袋を最後に履くと着崩れを起こしてしまふ。裾除けをつけて、長襦袢を着たときにどこからも見えないように注意して肌襦袢を着る。長襦袢は胸紐は脇の下いっぱい高く締め、結び目は身体を中心を避ける

美容理論－着付け

行灯袴 (あんどんはかま)

卒業式などで見かける女子袴のひとつ。袴が筒状になっている。ズボン式になっているのは、乗馬用、作業用、武術用など

袴の注意点

- ・ 胴帯の上端が 1～1.5cm 出るようにする
- ・ 袴の結び目は、中心でも、左右でもどちらでも良い

メイク道具の選び方

コットンや綿棒、スポンジ、パフなどは繊維のきめが細かく、良質なものを選ぶ。ブラシは、天然毛（粉の付き方、ぼかしやすさ、肌への刺激、耐久性を考慮しながら）で、使う目的、場所にあったものを使い分ける。ブラシの毛は、太いものほど柔らかく、細いものほどコシのあるタイプを選ぶ。アイメイク用のブラシは、入れる場所や濃さに合わせて、大中小と3種類を揃えておく

美容理論ーメイクアップ

スキンケアの内容

メイクをする前に行なう作業。ステップは3つ。汚れやメイクをキレイに落として(クレンジング)、肌に水分を与え、毛穴を引き締めて(トーンニング)、水分の蒸発を防ぐ保護膜をつくる(プロテクティング)

美容理論ーメイクアップ

クレンジング (メイクアップ編)

スキンケアの1番目の作業。汚れやメイクをキレイに落とすこと

美容理論ーメイクアップ

トーンニング

スキンケアの2番目の作業。肌に水分を与え、毛穴を引き締めること

美容理論ーメイクアップ

プロテクティング

スキンケアの3番目の作業。水分の蒸発を防ぐ保護膜をつくること

美容理論ーメイクアップ

スキンケアのポイント

強くこすらずに、筋肉の流れに沿って頬や額、目の周りは中心から外側へ、唇の周りは唇に向かって行なう

美容理論ーメイクアップ

スキンケアの手順

1=ポイントクレンジング

2=オイル塗布

3=乳化

4=拭き取り

5=リクレンジング

6=トーンング

7=プロテクティング

美容理論ーメイクアップ

ポイントクレンジング (メイクアップ編)

通常のクレンジングでは落としにくいマスカラ、口紅などを最初に落とすこと

美容理論ーメイクアップ

オイル塗布 (メイクアップ編)

クレンジングオイルを使用して肌の汚れを取り除くこと

美容理論ーメイクアップ

乳化(メイクアップ編)

クレンジングオイルに水を加えて肌の汚れを浮き上がらせること

美容理論ーメイクアップ

拭き取り (メイクアップ編)

乳化で浮き上がった汚れを拭き取ること

美容理論ーメイクアップ

リクレンジング (メイクアップ編)

拭き残した部分の汚れを完全に落とすため、再度拭き取る作業

美容理論ーメイクアップ

トーニング (メイクアップ編)

化粧水をパッティングして水分補給すること

美容理論ーメイクアップ

プロテクティング (メイクアップ編)

乳液を使用し、水分の蒸発を防ぐ膜をつくること

美容理論ーメイクアップ

ベースメイクアップの 4つの目的

- ・素肌よりも美しく、自然な感じのつややかな肌に整えること
- ・肌の色調や質感を美しく、肌のきめも整えること
- ・ホコリや風、紫外線や寒さなどの刺激を防ぐための薄い皮膜をつくること
- ・シミやキズ、ニキビ跡などの軽い欠点を目立たないようにすること

美容理論ーメイクアップ

ファンデーション (メイクアップ編)

- ・リキッドタイプ
- ・クリームタイプ
- ・スティックタイプ
- ・プレストパウダータイプ
- ・ケーキタイプ

ベースメイクアップで使うファンデーションの種類は、一般的に5種類。それぞれの特徴を生かし使い分けることが大切

美容理論－メイクアップ

リキッドタイプ (ファンデーション)

油分が少なくカバー力も弱い。
厚みをつけることはできない

美容理論ーメイクアップ

クリームタイプ (ファンデーション)

油分はやや多くカバー力もある。多少厚みをつけることができる

美容理論－メイクアップ

スティックタイプ (ファンデーション)

油分量も多くカバー力もある。
重ね塗りすると、より厚みをつ
けることができる

美容理論ーメイクアップ

プレストパウダータイプ (ファンデーション)

油分は少なくカバー力も弱い
が、手軽。厚みをつけることは
できない

美容理論－メイクアップ

ケーキタイプ (ファンデーション)

汗に強く、カバー力、耐久性もある。多少厚みをつけることができる

美容理論ーメイクアップ

ファンデーションの順序

頬→口周り→鼻周り→額→目の
の周り→首

美容理論－メイクアップ

ファンデーションの塗り方のポイント

- ・ 皮膚の動きの少ない頬は、厚めに塗る
- ・ 皮脂や汗の分泌の多い鼻周り、額は薄めに塗る
- ・ 皮膚の動きの激しい目や口周りは薄めに塗る
- ・ 首はフェイスラインにたまったファンデーションをぼかし込む

美容理論ーメイクアップ

アイメイクアップ

まぶたが立体的に、目の形がはっきりと美しく、目元の表情が豊かに見えるようにすることが目的。「アイシャドー」「カラーアイシャドー」「アイライン」「アイラッシュカール」「マスカラ」などが使われる

美容理論－メイクアップ

アイシャドー

アイメイクアップで使う化粧品のひとつ。目元のベースづくりとして、柔らかい陰をつけたり、立体感を強調するために用いる

カラーアイシャドー

アイメイクアップで使う化粧品のひとつ。目元にさまざまな表情を与えることができる

美容理論－メイクアップ

アイライン

アイメイクアップで使う化粧品のひとつ。目の形をはっきりと強調させることができる。初心者でも描きやすく、ラインの太さや濃さを調節できるペンシルタイプと、くっきりとしたラインが引けるため舞台メイクなどに重用されるリキッドタイプがある

美容理論ーメイクアップ

アイラッシュカーラー

アイメイクアップで使う化粧品のひとつ。まつげをカールさせ、目元を立体的に見せたり、大きく見せることができる。根元、中間、毛先の3段階にわけてカールさせる

美容理論ーメイクアップ

マスカラ

アイメイクアップで使う化粧品のひとつ。まつげを長く太く見せ、ボリューム感を与えることで目の表情をイキイキと見せることができる。上まつげは、上側は多めに、下側は少なめに両側につける

美容理論ーメイクアップ

アイブローメイクアップ

「アイブロー」とは眉のことで、ここでのメイクアップが顔の印象を決めるとされている。使われる道具に、「アイブローシザーズ」「トゥイザー」「アイブローペンシル」など

美容理論－メイクアップ

アイブローシザーズ

アイブローメイクアップで使う道具のひとつ。眉毛をカットするための鋏。これを使って、眉山から眉尻にかけて余分な厚みをカットし、とくに眉尻にいくにしたがって短くしていく

美容理論－メイクアップ

トウイザー

アイブローメイクアップで使う道具のひとつ。毛抜きのこと。これを使って、アイブローシザーズでカットできない眉毛を1本1本抜いていく

美容理論ーメイクアップ

アイブローペンシル

アイブローメイクアップで使う道具のひとつ。眉毛を描く鉛筆のこと。芯が柔らかすぎると濃くなるので、硬いものを選ぶ。描く順番は、眉山→眉尻（高さ）と長さ）、眉中→眉山（形）、眉頭→眉中（濃さ）

美容理論－メイクアップ

眉頭

小鼻の内側と外側の延長線の
間

美容理論－メイクアップ

眉山

黒目の外側と目尻の延長線の
間

美容理論－メイクアップ

眉尻

目尻の延長線と、小鼻と目尻を
結んだ延長線の間

美容理論－メイクアップ

リップメイクアップの 目的

リップメイクの目的は美しい唇に見えるようにすること。美しい唇の条件は「全体が整い、左右対称」「上唇と下唇の厚さが同じ」「上下の口角の厚さが同じ」であること

美容理論ーメイクアップ

リップメイクのポイント

- ・ 上唇の山の部分と、下唇の中央部分が同じ厚みになること
- ・ 口角の上下の厚みが同じになること
- ・ リップルージュが上唇と下唇の口角できちんとつながっていること

美容理論ーメイクアップ

「関係法規」 コンテンツ

[美容師法]	427
[美容業の衛生措置]	436
[美容師試験]	451
[免許取得後の手続き]	458
[管理美容師]	462
[美容所の開設]	466
[美容師法の罰則処分]	472
[関係法規]	480

美容師法の目的

「この法律は、美容師の資格を定めるとともに、美容の業務が適正に行なわれるように『規律』し、もつて『公衆衛生の向上』に資することを目的とする」(美容師法第1条)

関係法規一美容師法

美容の定義

美容とは、パーマネントウェーブ・結髪・化粧などの方法により容姿を「美しくする」ことをいう(美容師法第2条1項)。
整えるのではない

美容師の定義

美容師とは、「厚生労働大臣」の免許を受けて美容を業とする者をいう（美容師法第2条2項）。「業」とは「反復継続的」に行なっており、人間の「社会生活上のひとつの役割」を担っていること

美容所の定義

美容所とは、美容の業を行なうために設けられた「施設」をいう（美容師法第2条3項）。つまり「施設」とは、くし、はさみなどの物的設備があり、それを使用する美容師（そして養成機関で働く教員・生徒含め）が行なう、全体の活動をさす

関係法規一美容師法

無免許営業の禁止

美容師でなければ、美容を業としてはならない（美容師法第6条）。その条件は美容師試験に合格し、「厚生労働大臣」の免許を受けたものに限る

関係法規—美容師法

美容師になる条件

美容師試験に合格した者は、
「厚生労働大臣」の免許を受けて美容師になることができる
(美容師法第3条1項)

関係法規—美容師法

美容師法の構造

1=法律の目的および定義の規定
(美容師法第1条および第2条)

2=美容師に関する規定。美容師
免許、美容師養成施設、美容師
試験、指定試験機関、受験手
料、美容師名簿など(美容師法
第3条～第6条および第8条
～第10条)

3=美容所に関する規定。届出、
開設者の講ずべき措置、立入検
査(美容師法第7条および第
11条～第15条)

(つづく)

関係法規—美容師法

4=美容師会に関する規定(美容師法第16条)

5=罰則に関する規定(第17条の2～第21条)

関係法規一美容師法

欠落条件

国家試験に合格しても、免許がもらえない場合がある。

1=心身の障害により業務を適切に行なえない場合

2=業務停止処分に違反し、免許取り消し処分を受けた場合

3=無免許営業を行っていた場合

関係法規—美容師法

保健所の役割

保健所の役割の中で理美容に関する事項は、住宅、水道、廃棄物の処理、清掃その他環境の衛生に関する事項である

関係法規－美容業の衛生措置

換気

美容所内の換気に注意し、空気
1ℓ（リットル）中の「炭酸ガス」
の量を「5立方センチメートル」
以下に保たなければならない

関係法規－美容業の衛生措置

流水設備・床

洗い場は流水装置とし、床および腰板はタイル、コンクリート、リノリウム、板などの「不透水性材料」にする

関係法規－美容業の衛生措置

照明設備

美容師が美容のために直接作業を行なう場合、作業面の照度は 100 lx (ルクス) 以上とする

関係法規—美容業の衛生措置

皮膚に接するものの 衛生措置

皮膚に接する「布片」および「器具」は清潔にしておく。布片は客1人ごとに「取替え」。器具は客1人ごとに「消毒」する

関係法規－美容業の衛生措置

消毒・紫外線

紫外線消毒は「20分以上」、1平方センチメートルあたり、「85マイクロワット」以上の紫外線を照射する

関係法規－美容業の衛生措置

消毒・煮沸

煮沸消毒は沸騰後「2分以上」煮沸する消毒であり、紫外線消毒は「20分」、その他は「10分以上」消毒する。蒸気消毒は80度を越える湿熱に10分以上触れさせる

関係法規－美容業の衛生措置

消毒・布片

皮膚に接する「布片」は清潔にしておく。布片は客 1 人ごとに「取替える」。皮膚に接する布片（美容師法第 8 条 1 項）とは「枕カバー」、「乾燥タオル」、「蒸しタオル」、各種（カッティング、シャンプーなどで使用する）クロスなど

関係法規－美容業の衛生措置

消毒・器具

皮膚に接する器具（美容師法第8条1項2）とは「クリッパー」「はさみ」「くし」「はけ」「ふけ取り」「かみそり」。その他、ロッド、ローラー、マニキュア器具、脱毛器具、ヘアアイロンなど（施行規則第23条）

関係法規－美容業の衛生措置

立ち入り検査

環境衛生監視員（保健所）による立ち入りを拒否することは禁止されている。実際に衛生上の違反が発覚したわけではないので営業所の閉鎖処分を受けることはないが、罰金に処されることがある

関係法規－美容業の衛生措置

衛生法規の概観

一般衛生法規は、公衆衛生法規、医事法規、薬事法規の3つに分けられる。「公衆衛生法規」は、さらにこれを予防衛生法規、生活衛生法規、その他の公衆衛生法規の3つに分けることができる

関係法規－美容業の衛生措置

伝染病への対処

美容師は結核、皮膚疾患、その他厚生労働大臣の指定する伝染病を患っていると診断された場合には、都道府県知事が、営業するサロンに対して業務停止を命じる場合がある（美容師法第10条2項）

関係法規－美容業の衛生措置

予防衛生法規

予防接種法や結核予防法は公衆衛生法規の「予防衛生法規」に分類される。

関係法規－美容業の衛生措置

生活衛生法規

美容師法は、衛生法規の分類のうち公衆衛生法規の中の「生活衛生法規」に分類される

関係法規－美容業の衛生措置

WHO

国際連合の保健衛生に関する
専門機関のこと。日本語で世界
保健機関である

関係法規－美容業の衛生措置

免許取得の流れ

1. 高等学校卒業等の大学入学資格を有するものが、2. 美容師養成施設で必要な教育を受ける。3. 「厚生労働大臣（指定試験機関）」が行なう美容師試験に合格した後に、4. 美容師の免許を申請する。5. 厚生労働大臣から審査を受け問題がない場合、6. 美容師免許が交付される

関係法規—美容師試験

修行年数

美容師養成施設での修業期間は美容師法では、第4条3項の厚生労働省令で定める「昼間・夜間課程は2年以上」、「通信過程が3年」となっている（施行規則第11条）

美容師試験 1

美容師試験は、美容師として必要な「知識」および「技能」について行なう（美容師法第4条1項）

関係法規—美容師試験

美容師試験 2

美容師試験は「厚生労働大臣」が行ない、その指定する者（指定試験機関）に実施する事務を行なわせることができる（美容師法第4条の2-1項）

関係法規－美容師試験

美容師試験 3

美容師試験は学校教育法第 56 条に規定（高等学校卒業等の大学入学資格を有）する者であって、厚生労働大臣の指定した美容師養成施設において「厚生労働省令」で定める期間以上、美容師になるのに必要な知識および技能を習得したものでなければ受けることができない（美容師法第 4 条 3 項）

関係法規一美容師試験

受験資格と交付条件

年齢、性別は問わない。そして精神障害や伝染病を患っている場合、美容師試験を受験することは認められているが、試験に合格した後に免許をもらえない場合がある

関係法規—美容師試験

国内免許取得の義務

たとえ外国で美容免許を取得した者でも、日本で改めて美容師養成施設に入学し、美容免許を取得しなければ、日本で美容の業につくことはできない

関係法規一美容師試験

再交付

美容師が免許証を紛失した場合、「再交付」の申請をすることができる

関係法規一 免許取得後の手続き

再免許

免許取消しを受けても、改悛（過ちを反省し、心を入れ替えること）の情が見られるなどの場合は、再び免許をもらえる。これを「再免許」という。改めて美容師養成施設で学んだり、美容師試験を受けたりする必要はない。再交付との違いに注意

関係法規－免許取得後の手続き

免許証の返納

1=美容師が死亡した場合、30日以内の届出が必要

2=免許証を失い、再交付を受けたあとに、免許証を発見した場合、「5日以内」に発見した免許証を返納しなければならない

関係法規－免許取得後の手続き

免許取消し後の対応

美容師が免許取消し処分を受けた場合は、すみやかに「厚生労働大臣」に免許を返納しなければならない（美容師法施行規則第7条2項）

関係法規一 免許取得後の手続き

管理美容師になる条件

管理美容師の免許を取得するには、美容師の免許を取得してから「3年以上」の経験をもつ者が、厚生労働省の基準に従い、「都道府県知事の指定する講習」を受けなければならない

関係法規—管理美容師

管理美容師の役割

美容所という物的施設とその業務を衛生的に管理すること。衛生的に美容所の開設者が管理美容師を事業所に置かなかつた場合、その「事業所の閉鎖」を命じられることがある

関係法規—管理美容師

管理美容師の管理範囲

管理美容師は、1人につき1営業所を管理することができる。他店まで管理することは不可能として、支店を作る場合は別の管理美容師を採用しなければならない

関係法規—管理美容師

管理美容師の配置義務

美容師の免許を持っている者が2人以上いれば管理美容師を置かなければならない。美容免許を持っていない人間を雇った場合には、管理美容師を置く必要はない

関係法規—管理美容師

開設届出の変更と罰則

届出をする場合、位置や構造設備も含め、記載事項に変更が生じたときは、速やかに届出をしなければならない。開店前に届出を怠ったり、偽りの届出をすると30万円以下の罰則に処されることになる(美容師法第18条2号)

関係法規—美容所の開設

美容所開設の検査

美容所を開設しようとする者は、開設届けを申請しその美容所の構造・設備について「都道府県知事、政令市長等」の検査確認を受けなければ業務を開始することはできない。実際には所在地の地域を担当する保健所の職員が当たる

関係法規－美容所の開設

検査内容と基準

衛生措置を整えるのに適しているかを保健所の職員が検査する。美容所の建物（や作業スペース）の広さ、床の状態、換気や採光のための窓の位置および大きさ、消毒設備、排水設備等など。その他、都道府県が条例で定める衛生措置を講ずるのに適しているのか、検査し判断する

関係法規－美容所の開設

開設届出の義務

開設者は美容所の「位置」「構造設備」、管理美容師の住所と氏名、美容師の氏名および「登録番号」を記載しなければならない。そして、美容師以外の従業者については氏名を記載する。そして全員の「伝染性疾病の有無を明らかにした診断書」を添付の上、都道府県知事・政令市長などに届ける

関係法規－美容所の開設

免許申請

美容師の免許申請を行なうには、たとえ精神障害がない場合でも「障害なし」と書かれた内容の診断書を医師に添付しなければならない

関係法規－美容所の開設

開設者は経営者

美容所の開設者、つまり「経営者」にあたる人物は美容師免許を持たなくてもよい。しかし、みずからが営業所で働くのであれば、当然、免許は必要

関係法規－美容所の開設

両罰規定

美容師法第 18 条では罰金に値する規定、そして第 19 条には「両罰規定」といって、美容所で罰則を犯した本人だけでなく、その責任監督者でもある開設者（経営者）も処罰の対象とする規定がある

関係法規一美容師法の罰則処分

罰金・無免許営業の禁止 違反

美容師免許を取得せずに美容業をした者（美容師法第6条規定「無免許営業の禁止」違反）は、30万以下の罰金に処する

関係法規－美容師法の罰則処分

罰金・開設届出の違反

開設届出、変更事項届出、廃止届出をしなかった者、および虚偽届出をした者（美容法第11条規定違反）は、30万以下の罰金に処する

関係法規－美容師法の罰則処分

罰金・検査確認の放棄

都道府県知事・政令市長など
（保健所）の検査確認を受けな
いで、その美容所を使用した者
（美容師法第 12 条規定違反）
は、30 万以下の罰金に処する

関係法規－美容師法の罰則処分

罰金・検査確認の拒否

環境衛生監視委員（保健所）による美容所の立入検査を拒み、妨げ、忌避（嫌って避けること）した者（美容師法第14条1項規定違反）は、30万以下の罰金に処する

関係法規－美容師法の罰則処分

業務停止

美容師が伝染病にかかり、その就業が公衆衛生上不適當であった場合、「業務停止」処分を受ける場合がある

関係法規－美容師法の罰則処分

業務停止 2

美容師が政令で定める特別な事情（疾病、婚礼儀式の直前、社会福祉施設、災害時の避難所など）がないのに、美容所以外の場所でその業務を行なった場合、「業務停止」を命じられることがある

関係法規一美容師法の罰則処分

免許取り消し

業務期間停止中に、その処分に反して業務を行なった場合は「免許取り消し」処分が課される

関係法規—美容師法の罰則処分

美容師法施行令

美容師法施行令は、内閣が定める「政令」である。省令ではない

関係法規一関係法規

美容師法施行規則

美容師法施行規則は、厚生労働大臣が定める「省令」である。政令ではない

関係法規－関係法規

料金協定の禁止

一般に同業者同士が、「料金はいくら以下に設定する」、「客に対するサービスの方法を制限する」行為は、私的独占の禁止および公正取引の確保に関する法律（独禁法）で禁止されている。ただし生活衛生同業に加入する組合員はこれに拘束されない。

関係法規—関係法規

法の強制力

法律の強制力の強い順に並べると「憲法」→「法律」→「政令」→「省令」の順となる

関係法規—関係法規

出張施術

美容免許を取得していても、疾病その他の理由で美容所に来られない場合、結婚など儀式の直前という特別場合、都道府県が条例で定める社会福祉施設に出張した美容行為、災害の際、避難所において被災者に対しての美容行為でなければ出張施術は認められていない

関係法規一関係法規

理容師法との関係

この両者は、美容がパーマネントウエーブ、結髪、化粧等の方法により容姿を「美しくすること」をいうのに対し、理容師は頭髪の刈り込み、顔そり等の方法により容姿を「整えること」と区別されている

関係法規一関係法規

顔剃り禁止

理容師と美容師との両方の免許を取得している者は、当然 1 人で理容と美容の両方の業務ができる。美容師免許のみの取得である場合、とくに理容師の「顔そり等の方法」が禁じられる

関係法規—関係法規

生活衛生関係営業

生活衛生関係営業とは、公衆衛生を守る「美容業」「理容業」「クリーニング業」「公衆浴場業」「興行場営業」「旅館業」「飲食業」「飲食店営業」などの業種。生衛業、生活衛生業ともいう

関係法規一関係法規

生活衛生関係営業の運営の適正化及び振興に関する法律

この法律は美容業、理容業など、いわゆる生活衛生関係営業について、衛生施設の改善向上、経営の健全化、振興などを通じてその衛生水準の維持向上を図り、あわせて利用者、消費者の利益に資する（役立てる）ため、これらの「営業者の組織の自主的活動を促進する」とともに、「過度の競争がある

関係法規—関係法規

などの場合の料金などの規制」、「営業の振興の計画的推進」、「経営の健全化指導」などの措置を講じて、公衆衛生の向上および増進と国民生活の安定に寄与することを目的としている

関係法規一関係法規

生活衛生同業組合

「生活衛生関係営業の運営の適正化及び振興に関する法律」によって、営業者はそれぞれ業種ごとに都道府県内の同業者の3分の2以上の同意を得て、生活衛生同業組合という団体を各都道府県単位の1個ずつ設立することができる

関係法規一関係法規

「物理・化学」 コンテンツ

[力]	493
[熱]	504
[光]	523
[電気]	534
[物質の構造]	549
[溶液とコロイド]	561
[光酸と塩基と塩]	569
[酸化と還元]	571

(つづく)

[水]	575
[金属]	578
[化粧品原料]	583
[基礎化粧品]	595
[その他の化粧品]	599

力の 3 要素

力の大きさ・力の方向・作用点のこと。どれだけの力があるか、力を使ったかはこの3つで決まる

物理・化学—力

力の大きさ

力の3要素のひとつ。物を持ち上げたり、動かしたりする際、重量の軽いものと重いものを比べたときに、力の量は異なる

物理・化学—力

力の方向

力の3要素のひとつ。物を持ち上げるのか(上方向)、運ぶのか(横方向)で使用する力の量は異なる

物理・化学一力

作用点

力の3要素のひとつ。物のある地点まで運ぶとき、どの位置から運ぶのかで力の量は異なる

物理・化学一力

てこの原理

小さい力を大きい力に変える、物体の小さい動きを大きい動きに変えることができる。ハサミなどにこの原理が使われている。てこを使って何かを動かそうとしたとき、どのくらいの力が必要なのか。式は以下になる。

支点から力点までの距離×力点に加える力
＝支点から作用点までのまでの距離×作用点にかかる力

物理・化学－力

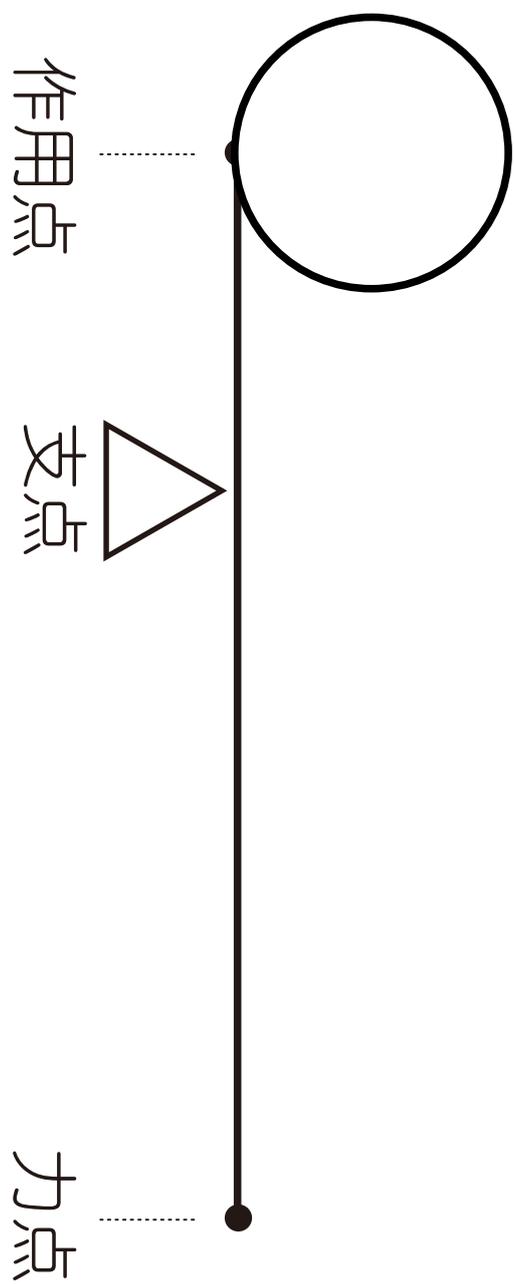
支点・力点・作用点

ここで、動かないように支える点のことを支点、力を加える点を力点、力を働かせる点を作用点という

図 1 参照

物理・化学一力

图 1



物理·化学—力

物体の変形

物が形を変えるときには、何らかの力が加わっている。

伸び：引っ張る力が働くときに起こる変形

縮み：押さえつける力が働くときに起こる変形

ずれ：反対向きの力が平行に働くときに起こる変形

たわみ：伸びと縮みが合わさって起こる変形

物理・化学－力

剪断（せんだん）

物に力が加わりちぎれてしまうこと。

引っ張る力、押さえつける力、反対向き平行に働く力が大きいと起こる

弾性（だんせい）

物体に力が加わって変形したとき、その力を取り去ると元に戻ろうとする性質

物理・化学一力

塑性（そせい）

物体に力が加わって変形したとき、元に戻らず変形が残る性質。粘土など

物理・化学一力

セルシウス温度

普段、一般的に使われている温度のこと。摂氏温度（せっしおんど）。単位は[°C]（度 C）。1気圧で水の氷点が 0°C、沸点が 100°Cと定め 100 等分したものの

氷点

1気圧で、純粋な水が固まり氷になるとき、氷が融けて水になるときの温度。また固体が液体に変わるときの温度のことは融点という

沸点

1気圧で、純粋な水が沸騰するときの温度

物理・化学—熱

絶対温度

セルシウス温度（摂氏温度）に273を足したものの。単位は[K]（ケルビン）。分子の運動がすべて停止する温度を絶対零度というが、これを0 [K]としている。

絶対温度[K]=セルシウス温度[°C]+273

温度計

熱や温度を計る物。代表的なものに液体温度計があり、水銀温度計やアルコール温度計が身近な温度計として知られる。

水銀温度計：水銀が封入されており、測定範囲は $-30\sim 350^{\circ}\text{C}$ 。体温計などに使われる

アルコール温度計：赤く着色されたエタノールが封入されており、測定範囲は $-100\sim 70^{\circ}\text{C}$ 。気温を計るのに使われる

物理・化学—熱

比熱

物質 1[g]を温度 1[K]上げるのに必要な熱量。物質により温度の上昇の仕方は異なる。比熱が大きい物質は温まりにくく、冷めにくい

熱容量

比熱が物質 1[g]であるのに対して、ある物質全体を 1[k]上げるのに必要な熱量のこと。単位は[J/K] (ジュール毎ケルビン)

熱量

物体間を伝わる熱や、そのものの持つ熱を比較したり測定するものとして捉えたもの。単位は[J]（ジュール）。

ある物質を目的の温度にするために必要な熱量を導き出す式は、

$$\text{熱量} = \text{重さ} \times \text{比熱} \times \text{温度差}$$

熱伝導率

物質の熱の伝わりやすさを数字で表わしたものの。伝えやすい物質を良導体、伝えにくい物質を不良導体という

伝導

熱が物体の内部を伝わって移動する現象のこと。同物質であれば、断面積が大きい方、温度差が大きい方が伝わりやすく、距離が短ければさらに伝わりやすい

対流

物質の流動（動くこと）によって熱が移動する現象のこと。空気や水の温度変化がこの現象

物理・化学—熱

放射

高温の物体から低温の物体へ、
熱が直接移動する現象のこと。
ストーブや太陽自身がこれに
あたる

保温

熱の伝導、対流、放射を抑えれば熱の移動が起こらなくなり、温度が変わらず保温できる。この原理を利用したものが魔法ビンとなる

物質の三態

固体・液体・気体。すべての物質はどれかの状態で存在する

物理・化学—熱

昇華

固体から気体、そして気体から
固体に直接なること

物理・化学—熱

融解

固体から液体になること。このときに必要な熱のことを融解熱という。融解熱は物質により異なる

凝固

液体から固体になること。このときに放出される熱のことを凝固熱という

凝縮

気体から液体になること

物理・化学—熱

蒸発

液体から気体になること

物理・化学—熱

光源

光を出す物体そのもののこと。
太陽や電灯、電球など。光はま
っすぐに進む性質がある

本影

輪郭がはっきりした影。光源が完全に遮断された状態で、影のもっとも暗い部分

可視光線

目に見える光のこと。見える範囲は $380\sim 770[\text{nm}]$ (ナノメートル / ナノ = 10 億分の 1) という波長で表される。紫、青、緑、黄、だいだい、赤までの色で見ることができる

複色光

太陽の光のように、さまざまな波長の集まった光のこと。太陽光はプリズムに当てると光は分散され、380～770[nm]の紫、青、緑、黄、だいだい、赤までの色で見ることがができる。物がこの分散された光のどの波長を反射するかで、色を認識することができる

単色光

ひとつの波長の光のこと

物理・化学—光

光の反射と吸収

光を反射せずに吸収する物質は、黒い色で認識される。またこの色のついた光がすべて合わさると白くなり、目には色のない光として感じる。

すべての光を反射（全反射）させた物が鏡で、光を反射しないガラスやアクリルの板などは透き通っているが、少しでも凹凸があれば光は乱反射や屈折し認識できる

物理・化学－光

光の屈折

空気中を進んできた光が水やガラスなど、それまで進んできた物質と異なる物質を通過するときにかかる

赤外線

目に見えない光。可視光線の赤い光より波長が長く、遠くまで届く。熱作用があるため、物の温度を高める働きをする。理容・美容でも薬剤の促進やエステティック技術で使われる

物理・化学—光

紫外線

目に見えない光。可視光線の紫の光より波長が短く、物質に吸収されやすいためガラスなどで遮ることができる。消毒・殺菌作用があり、ビタミンDを生成する作用も持つ

物理・化学—光

照度

ある面に照らされている明るさの度合い。単位は[lx]（ルクス）。理容・美容では、作業を行なうところが100[lx]以上であることが定められている。

計算式は、

照度[lx] = 光源の光度[cd] ÷ (光源からの距離[m] × 光源からの距離[m])

※距離は[m]（メートル）で計算する

物理・化学—光

光度

光源の明るさのこと。単位は [cd] (カンデラ)。光源の明るさが同一であれば距離が短い方が明るく、距離が同一であれば光源が明るい方が光がたくさん届く

導体

電気が伝わりやすい物質のこと。おもに金属や炭（炭素）、水溶液。人や地面も導体となる

不導体

電気を伝えにくい物質のこと。
おもにプラスチックやゴム、ガラス、アルコールや油

物理・化学—電気

電流

電気が流れる量のこと。単位は
[A] (アンペア)

物理・化学－電気

電圧

電気を押し出す力のこと。単位は[V]（ボルト）。電圧が高ければ電流も多くなる。同じ電圧であれば、太くて短い導線の方が電気が流れやすく、細くて長い導線は電気が流れにくい

抵抗

電気の流れにくさのこと。単位は[Ω] (オーム)。物質によって異なり、その値は抵抗値という。抵抗値の小さい物質は電気をよく通す導体となる

オームの法則

電圧・抵抗・電流の関係を表した法則。

公式は、

電圧 V [V] = 電流 I [A] × 抵抗 R [Ω]

電流の発熱作用

電流が抵抗で熱を発する現象のこと。これを利用したものがヘアアイロンなどになる。

異物質であれば抵抗が大きい方、同物質であれば強い電流を流した方、同物質・同電流の場合には流す時間が長い方が熱くなる性質がある

※ヘアドライヤーは空気を暖める熱作用と、その空気を噴出するための磁気作用の両方を利用している

物理・化学－電気

ジュールの法則

電流によって発生する熱についての法則。

公式は、

発熱量[J] = (電流[A] × 電流[A]) × 抵抗[Ω] × 時間

※時間は[秒]で計算する

電力

1秒間に電流がどれだけの仕事をするかを表した仕事率。単位は[W]（ワット）。

計算式は、

$$\text{電力}[W] = \text{電圧}[V] \times \text{電流}[A]$$

さらに、ある時間ではどれだけの仕事をして、熱量を発生させるかの計算式は、

$$\text{発熱量}[J] = \text{電力}[W] \times \text{時間}$$

となり、時間は[秒]で計算する

電力量

電流がある時間内にした仕事量のこと。単位は[kWh]（キロワット時）で、時間で計算する。

式は、電力量[kWh]=電力[W]×時間[h]

磁性

磁石などにおいて鉄を引きつける性質のこと

物理・化学—電気

磁気

磁石などが鉄をひきつける、磁性という性質の元となるもの

物理・化学—電気

磁気力

磁石などにおいて、磁性の強い部分、極（磁極）：N極とS極があるが、同極同士を近づけると反発しあい（斥力）、違う極では引き合う（引力）性質のこと

物理・化学－電気

磁界

磁気力が働いている空間のこと。磁石だけでなく、電流が導線を流れるときにも発生し、この性質を利用したものが電磁石となる

電流の磁気作用

電磁石は電流が流れることで磁石のようになり、モーターとして使われる。美容道具の中ではクリッパーやバイブレーターがこれにあたる

※ヘアドライヤーは空気を暖める熱作用と、その空気を噴出するための磁気作用の両方を利用している

物理・化学－電気

元素

物質を構成する成分のこと

物理・化学—物質の構造

元素記号

物質を構成する成分の元素を表した記号

例=H…水素、O…酸素、C…炭素、Na…ナトリウム、Fe…鉄

物理・化学—物質の構造

化学式

元素記号を組み合わせて物質を表したものの

例= H_2O …水、 O_2 …酸素

物理・化学—物質の構造

化合物

異なる元素が組み合わさって
できたもののこと

例=水 (H₂O)

物理・化学—物質の構造

単体

元素だけで存在するもののこと

例=酸素 (O₂)

物理・化学—物質の構造

有機化合物

炭素を含む化合物のこと

例=エタノール、シヨ糖、デンプン、タンパク質

物理・化学—物質の構造

無機化合物

基本的に、炭素を含まない化合物のこと。ただし炭素を含んでいるが無機化合物という例外もある。

炭素を含む無機化合物 例＝一酸化炭素、二酸化炭素、炭酸ナトリウム、炭酸カルシウム、シアン化合物

物理・化学－物質の構造

原子

元素の元になる微粒子のこと。中心には原子核があり、その周りを電気を帯びた電子が取り巻いている。原子核は正の電気を帯びた陽子と、電気を帯びていない中性子から成り立つ。原子が持っている陽子と電子は同数で、電子の種類によってその数は異なる

物理・化学—物質の構造

原子の安定した状態

原子は電子の放出や他からもらったりして、安定した状態になろうとする。安定した状態とは、元素が結合したときに持っている電子数が最初は2個、次から8個ずつ増えた数（2・10・18・26……）をいう

物理・化学—物質の構造

イオン結合

陽イオンと陰イオンの電気的な引力による結合のこと。 NaCl (塩化ナトリウム) や CaCl_2 (塩化カルシウム) などがある。半永久染毛料はイオン結合によって髪の毛を着色する

物理・化学—物質の構造

共有結合

2個の原子がそれぞれの荷電子を共有して結合すること。また電子同士ではなくても、たとえば水（ H_2O ）の場合、酸素（ O ）の原子は電子を8個持っているため、これに水素（ H ）が持つ電子1個が2つあれば安定した状態の10個になる。したがって $[\text{H} \times 2 + \text{O} = \text{H}_2\text{O}]$ となる

物理・化学—物質の構造

イオン

原子が電気を帯びたもの。正の電気を帯びているものを陽イオン、負の電気を帯びているものを陰イオンという

物理・化学—物質の構造

煙霧質（えんむしつ）

物質が溶け込んでいる液体のこと。エアロゾル

物理・化学－溶液とコロイド

水溶液

物質を水で溶かしている液体のこと。溶媒が水である溶液

物理・化学－溶液とコロイド

溶媒

物質を溶かしている液体を溶媒、溶けている物質を溶質という。水のように無機化合物で溶かしている液体を無機溶媒、エタノールなど、有機化合物で溶かしている液体を有機溶媒という。

物理・化学－溶液とコロイド

溶質

溶けている物質のこと。砂糖水
でいえば砂糖にあたる

物理・化学－溶液とコロイド

コロイド

物質がイオンや分子などの10～1000倍くらいの大きい粒子となり、他の物質中に分散しているもの

物理・化学－溶液とコロイド

エアロゾル

気体中に液体や固体の微粒子が分散している状態のこと。煙霧質（えんむしつ）

物理・化学－溶液とコロイド

サスペンション

液体中に固体のコロイド粒子が分散しているコロイド溶液のこと。懸濁液(けんたくえき)

物理・化学－溶液とコロイド

エマルジョン

液体中に溶けない液体がコロイド粒子の大きさで分散している状態。乳濁液

物理・化学－溶液とコロイド

pH (ピーエイチ / ペーハー)

水素イオン指数のこと。水素イオン濃度指数とも。物質の酸性、アルカリ性の度合いを 0～14 までで示す数値。pH7 が中性で、それより小さいと酸性、大きいとアルカリ性。青色リトマス試験紙が、赤く変化する物質が酸性となる

※ヘアマニキュアに使用されている染料は酸性染料

物理・化学－光酸と塩基と塩

フェノールフタレイン

pH 指示薬。pH8.3~10.0 の範囲（アルカリ性）で赤く反応する。酸性、中性では無色

物理・化学—光酸と塩基と塩

酸化

物質が酸素と結びつき、分子などが電子を失うこと。この反応でできた物質を酸化物という

物理・化学—酸化・還元

酸化剤

酸化反応を促す物質のこと。酸素、オゾン、過マンガン酸カリウム、過酸化水素水、塩素、臭素酸など。パーマ 2 剤の主液といえる成分。

過酸化水素は殺菌作用があり、3%の過酸化水素がオキシドールで、消毒液として使用される

物理・化学—酸化・還元

還元

酸素と結びついている物質が
酸素を失うこと、電子を得ること

物理・化学—酸化・還元

還元剤

還元反応を促す物質のこと。炭素、水素、硫化水素、一酸化炭素、二酸化硫黄、金属ナトリウム、チオグリコール酸、システインなど。パーマ1剤の主液といえる成分

物理・化学一酸化・還元

硬水

水に炭酸水素カルシウムや炭酸水素マグネシウム、硫酸カルシウムや硫酸マグネシウム、塩化カルシウムや塩化マグネシウムなど、カルシウムやマグネシウムが溶け込んでいる水のこと。

基本的に飲料や洗浄には適していない。

煮沸して軟化できるものを一時硬水、軟化しないものを永久硬水という

物理・化学－水

※水素イオンを持つ陽イオン交換樹脂、水酸化物イオンを持つ陰イオン交換樹脂を使って水を精製する方法もある

軟水

カルシウムやマグネシウムの金属イオンが少ない水のこと。飲料として、また泡立ちもよいため洗浄に適している。日本の水は軟水と言われている

軽金属

金属の中で、密度が $4\text{g}/\text{cm}^3$ より小さい物。

Na (ナトリウム)、K (カリウム)、Mg (マグネシウム)、Al (アルミニウム) などが挙げられる

重金属

金属の中で、密度が $4\text{g}/\text{cm}^3$ より大きい物。

Fe (鉄)、Cu (銅)、Au (金) などがある

化粧品

香料製品と化粧品の総称。一部の医薬部外品も含まれる

物理・化学－金属

化粧品の定義

薬事法に化粧品とは「人の身体を清潔にし、美化し、魅力を増し、容貌を変え、又は皮膚もしくは毛髪を健やかに保つために（使用目的）、身体に塗擦、散布その他これらに類似する方法で使用されることが目的とされるもので（用法）、人体に対する作用が緩和なものをいう（作用）」となっている

物理・化学－金属

医薬部外品

化粧品の能力をさらに高めたもの。医薬品と化粧品の中間的な分類。化粧品が誰でも気軽に使えるのに対して、医薬部外品は皮膚に対して作用が強いものがあるなど、使用の目的をさらに突き詰めたもの。カラー剤やパーマ剤もこれにあたる

※歯磨きで見ると、化粧品は「虫歯を防ぐ」、医薬部外品は「虫歯を防ぐ、歯周炎、歯肉炎を防ぐ」となる

物理・化学－金属

角質層

皮膚でもっとも外側にある細胞。10～20%の水分が含まれている。アミノ酸類、ピロリドンカルボン酸塩、乳酸塩、尿素などからなる、自然保湿因子と呼ばれる水分吸収物質がある

物理・化学—化粧品原料

モイスター効果

皮膚の水分を保持する作用のこと。皮膚の真皮ではヒアルロン酸などのムコ多糖類、コラーゲン、エラスチンなどのタンパク質で水分を保持している。皮膚表面では、皮脂や汗などの皮脂膜が皮膚表面を覆って、水分の蒸発を抑制している

物理・化学—化粧品原料

エタノール

1 価の低級アルコール。化粧水やオーデコロンの溶媒として用いられる。油性物質もよく溶かすため洗浄作用があり、揮発性も大きいので皮膚を引き締める収れん作用もある。

メタノールは同じ 1 価の低級アルコールだが、毒性が強いため化粧品では使用されない

※1 価＝水酸基がひとつ

※低級＝炭素数が少ない

物理・化学－化粧品原料

収れん作用

蒸発する際に熱を奪うことで冷感を与え、皮膚をひきしめる作用のこと。発汗抑制にもなる

物理・化学—化粧品原料

化粧品用原料の分類

保湿剤、防腐剤、殺菌剤、酸化防止剤、紫外線吸収剤、陰イオン型収れん剤、陽イオン型収れん剤など

物理・化学—化粧品原料

保湿剤

化粧品用原料のひとつで、製品の水分蒸発を防ぎ、また皮膚表面の水分を補給・保持させる薬剤のこと。吸湿性の高い水溶性物質。

グリセリン、プロピレングリコール、ポリエチレングリコール、ポリグリセリン、ヒアルロン酸ナトリウム、キシリット、マルチトールなど

※1 価の低級アルコールや水、保湿剤は水性原料

物理・化学—化粧品原料

防腐剤

香粧品用原料のひとつ。微生物などによる製品の変質などを防止するために用いる薬剤のこと。

パラオキシ安息香酸エステル（パラペン）など

物理・化学—香粧品原料

殺菌剤

化粧品用原料のひとつ。殺菌（病原性や有害性の微生物を殺す、もしくは増殖を抑制）に用いる薬剤のこと。細菌などが皮膚上で増殖するのを防ぐ。化粧品の殺菌剤は皮膚に無害で刺激のないことが条件となる。塩化ベンザルコニウム、トリクロサン、クロルヘキシジン、トリクロロカルバニリドなど

物理・化学—化粧品原料

酸化防止剤

化粧品用原料のひとつ。成分の酸化を防止する薬剤のこと。

ジブチルヒドロキシトルエン、
ブチルヒドロキシアニソール、
没食子酸プロピル、天然ビタミンEなど

物理・化学—化粧品原料

紫外線吸収剤

化粧品用原料のひとつで、紫外線を吸収する薬剤のこと。日焼け止めなどに使用される。

パラアミノ安息香酸のエステル類、ベンゾフェノン誘導体など

物理・化学—化粧品原料

陰イオン型収れん剤

香粧品用原料のひとつ。有機酸で、皮膚への収れん作用が緩和。皮膚の酸性維持にも用いられる。

クエン酸、酒石酸、乳酸、タンニン酸など

物理・化学—香粧品原料

陽イオン型収れん剤

化粧品用原料のひとつ。金属塩で、タンパク質を凝固・収縮させることで強力な収れん作用を得られるが、皮膚に対する刺激が強い。

パラフェノールスルホン酸亜鉛、アラントインクロールヒドロキシアルミニウムなど

物理・化学—化粧品原料

基礎化粧品

肌の汚れを落とす（洗浄効果）
石けんなど、肌の調子を整える
（整肌作用）化粧水など、肌を保護する（保護作用）乳液などの
総称

物理・化学—基礎化粧品

石けん

牛脂とヤシ油に水酸化ナトリウムや水酸化カリウムを加えてつくる。水酸化ナトリウムを加えると硬質石けん、水酸化カリウムを加えると軟質石けんとなる。

硬質石けんには殺菌、消毒、消臭を目的とした薬用石けんがある。殺菌剤やグリチルリチン酸塩、アラントインなどの消炎剤が使われている

物理・化学—基礎化粧品

化粧石けん

洗顔などに使われる石けん。刺激が少ないことが重要であるため、低級脂肪酸の少ない油脂を使用してつくられる。

ラノリンやオリーブ油、高級アルコールを配合して皮膚を保護するようにした、過脂肪石けんもある

物理・化学—基礎化粧品

整肌作用 (せいきさよう)

代表的な物は化粧水。洗淨効果があり汚れや香粧品、分泌過剰の皮脂をふき取る化粧水を洗淨用化粧水といい、アルコールや界面活性剤の濃度が高い。収れん性化粧水は水分と保湿成分を補い、皮膚を一時的に引き締め皮膚や汗の分泌を制御する。pH5~6の弱酸性で、アルコール分有量も比較的多い

物理・化学—基礎化粧品

芳香製品

化粧品のひとつで、何かのにおいを身体に付けるための製品全般のこと。代表例の香水はエタノールに15～25%程度の香料を溶かしたもの。香料を少なく配合したものがオーデコロンとなる

物理・化学－その他の化粧品

UV

ULTRA VIOLET。紫外線のこと。中波長で日焼けをし過ぎてサンバーンという火傷のような炎症を起こす UVB、長波長で肌は黒くするが炎症は起こさない(サンタン) UVA がある

※UVC (短波長紫外線) は、オゾン層を通過する際に散乱、吸収される

物理・化学－その他の化粧品

サンスクリーン製品

化粧品のひとつ。UVB、UVA の2つの紫外線をカットして日焼けを防止する製品。紫外線散乱剤の酸化チタンや酸化亜鉛を配合して、肌への刺激に対処したものもある

物理・化学－その他の化粧品

サンタン製品

化粧品のひとつ。炎症を起こすUVBという紫外線だけをカットする製品。日焼け用オイル、サンオイル

物理・化学－その他の化粧品

あ

アーク（弧形）ベース	306
アイシャドー	412
アイブローシザーズ	418
アイブローペンシル	420
アイブローメイクアップ	417
アイメイクアップ	411
アイライン	414
アイラッシュカーラー	415
アウトサイドテーパー	230
圧迫法（エステティック編）	333
アトピー性皮膚炎	184
アミノ酸	15
アルカリ剤	239
アレルギー性のカブレ	178
行灯袴（あんどんはかま）	386

い

イオン	560
イオン結合	558
一次性刺激物資によるカブレ	177
銀杏返し	367
一類感染症	30
医薬部外品	582
色留袖	377
色振袖	372
陰イオン型収れん剤	593
インサイドテーパー	231

う

ウィダール苔癬	186
ウイルス	50

ウェットカッティング	211
ウオッシュオフタイプ	341
運動神経	92

え

永久染毛剤	245
衛生管理コンテンツ	3
衛生法規の概観	446
栄養素	10
栄養素と関係する物質	19
エーロゾル	566
エタノール	585
エナメルリムーバー	355
エマルジョン	568
エメリーボード	350
遠赤外線	251
エンドオブカール	297

エンドテーパー	227
煙霧質（えんむしつ）	561

お

オイリースキヤルプトリートメント	275
オイル塗布（メイクアップ編）	396
オーバル（ネイル編）	348
大振袖	373
オームの法則	539
帯の種類	380
オブロング（長方形）ベース	303
温度計	508

か

カール	290
-----	-----

カールの各部名称	291
カール各部名称のイラスト	292
カールシステム	296
カールの構成要素	298
カールの種類別イラスト	314
介護保険制度	24
開設者は経営者	471
開設届出の義務	469
開設届出の変更と罰則	466
介達感染	60
外分泌	124
カウンター・クロックワイズwindカール	317
替え刃のシェービングレーザー	204
顔剃り禁止	486
化学式	551
化学的刺激に対する保護作用	174
角帯	383
角化	129
角質層	583

拡張期血圧	106
化合物	552
過酸化水素	241
可視光線	525
下垂体	126
ガス交換	118
カチオン界面活性剤	268
カチオンポリマー	269
カッティングシザーズ	200
可動結合	78
芽胞（がほう）	46
髪が傷む外的要因	272
課目	2
カラーアイシャドー	413
からだ	66
ガン	7
換気	437
関係法規コンテンツ	426
還元	253

還元（物理・化学編）	573
還元剤	574
関節運動法（エステティック編）	334
関節結合	82
汗腺	136
感染	28
感染経路	57
感染症	29
感染症の分類 病原体の種別	41
感染症の分類 呼吸器系感染症	36
感染症の分類 消化器系感染症	37
感染症の分類 その他の感染症	39
感染症の分類 動物の媒介する感染症	38
感染症の分類 病原体の侵入門戸	35
顔面骨	85
顔面筋	133
管理美容師になる条件	462
管理美容師の管理範囲	464
管理美容師の配置義務	465

管理美容師の役割 463

き

機械的外力に対する保護作用	172
器官	68
基礎化粧品	595
着付けの順序	385
吸気	114
吸収作用	166
球状毛	142
キューティクルニッパー	352
キューティクルプッシャー	351
キューティクルリムーバー	354
凝固	520
強擦法	279
強擦法（エステティック編）	329
胸鎖乳突筋	88

凝縮	521
業務停止 1	477
業務停止 2	478
共有結合	559



グラデーションカット	214
クリームタイプ (ファンデーション)	405
クリッパー	205
クリッピングカット	221
クレンジング	336
クレンジング (メイクアップ編)	390
クロッキノールカール	309
クロックワイズwindカール	316
黒留袖	376
黒羽二重五つ紋付羽織 (に袴)	370
黒振袖	371

け

軽金属	578
軽擦法	278
軽擦法 (エステティック編)	328
系統	69
ケーキタイプ (ファンデーション)	408
化粧カブレ	179
化粧石けん	597
化粧品の定義	581
血漿	75
血小板	73
血清	76
欠落条件	435
毛の生長周期	159
嫌気性細菌	48
検査内容と基準	468

原子	556
原子の安定した状態	557
元素	549
元素記号	550

こ

交感神経	95
好気性細菌	47
広頸筋	87
光源	523
公衆衛生水準	20
化粧品	580
化粧品用原料の分類	587
硬水 2-1	575
硬水 2-2	576
光線に対する保護作用	173
叩打法（エステティック編）	332

後天的免疫	54
光度	533
硬毛	158
コーム	209
コーム	284
コームの各部名称	207
コームの各部名称のイラスト	208
コーム各部位の役割	210
呼気	115
呼吸運動	116
呼吸作用	165
国内免許取得の義務	457
骨格筋	83
骨結合	81
小振袖	375
五類感染症	34
コロイド	565
コンディショナー	266

さ

細菌	45
細菌など微生物に対する保護作用	175
再交付	458
再生作用	171
再免許	459
作業姿勢-1 (美容師に摘した作業姿勢)	191
作業姿勢-2 (美容師に摘した作業姿勢)	192
作業姿勢-3 (美容師に摘した作業姿勢)	193
作業姿勢 3 *引っかけ問題例	194
サスペンション	567
殺菌剤	590
作用点	496
酸化	254

酸化	571
酸化剤	572
酸化染料	238
酸化防止剤	591
サンスクリーン製品	601
酸性（効果）シャンプー	260
酸性染料	240
サンタン製品	602
三類感染症	32

し

シェービングカール	300
磁界	547
紫外線	531
紫外線吸収剤	592
磁気	545
磁気力	546

シザーズの各部名称	197
シザーズの各部名称のイラスト	198
矢状	65
磁性	544
脂腺	135
持続性感染	44
支点・力点・作用点	498
支点・力点・作用点の図	499
脂肪	18
死亡率	21
シャンプーの仕方	261
シャンプーの目的	262
重金属	579
収縮期血圧	105
揉撚法	280
揉撚法（エステティック編）	330
ジュールの法則	541
収れん作用	586
修行年数	452

受験資格と交付条件	456
出張施術	484
準礼装	379
消化	119
昇華	518
消化管	120
消化腺	121
小汗腺	138
小循環	101
照度	532
消毒・器具	444
消毒・紫外線	441
消毒・煮沸	442
消毒・布片	443
小児湿疹	183
蒸発	522
静脈	99
静脈血	103
照明設備	439

睫毛	143
ショートストロークカット	223
脂漏性皮膚	185
心音	108
心筋	84
心臓病	9
心電図	109
振動法	281
振動法 (エステティック編)	331
真皮	130
深部感覚	93
蕁麻疹	187

す

垂直感染	59
水溶液	562
スカルプチュアカール	307

スカルプトリートメント	273
スカルプマッサージ	282
スキンケアの手順	394
スキンケアの内容	389
スキンケアのポイント	393
スクエア（ネイル編）	346
スクエア（正方形）ベース	302
スタンドアップカール	312
スティックタイプ（ファンデーション）	406
ストランドカール	301
ストロークカット	218
スライシングカット	220

せ

生活衛生関係営業	487
生活衛生関係営業の運営の 適正化及び振興に関する法律	488

生活衛生関係営業の運営の 適正化及び振興に関する法律	489
生活衛生同業組合	490
生活衛生法規	449
生活習慣病	4
生活習慣病予防	5
整肌（角質の柔軟）	337
整肌（角質の収れん）	342
整肌作用（せいきさよう）	598
精神保健	26
正中	64
セイムレンジス	216
毳毛	156
赤外線	530
赤血球	71
石けん	596
接触感染	58
接触皮膚炎	176
絶対温度	507

セニングシザーズ	199
セルシウス温度	504
洗淨（効果）シャンプー	258
剪断（せんだん）	501
先天的免疫	53
潜伏期間	43
染毛剤	236
染毛剤によるカブレ	181

そ

組織	67
組織呼吸	117
咀嚼筋	86
塑性（そせい）	503
ソワン・エステティック	326

た

タービネートタイプ (ヘアドライヤー)	288
体液	70
体温調節作用	162
大汗腺	137
大循環	100
帯電防止効果	270
対流	514
立ち入り検査	445
脱色剤 (脱染剤)	237
WHO	450
鬚 (たぼ)	361
単色光	527
炭水化物	17
弾性 (だんせい)	502
単体	553

ダンドラフスキャルプトリートメント	277
タンパク質	14

ち

知覚作用と皮膚反射	163
知覚神経	91
力の大きさ	494
力の3要素	493
力の方向	495
中枢神経	89
中振袖	374
調和のとれた日本髪	365
直毛	140
貯蔵作用	167

つ

通性嫌気性細菌	49
爪	139

て

ディープテーパー	229
抵抗	538
テーパーカット	226
てこの原理	497
電圧	537
伝染病への対処	447
伝導	513
電流	536
電流の磁気作用	548

電流の発熱作用	540
電力	542
電力量	543

と

トウイザー	419
導体	534
頭皮頭毛が汚れる原因	263
動脈	98
動脈血	104
トーニング	391
トーニング (メイクアップ編)	400
トップコート	357
塗布のポイント-1	248
塗布のポイント-2	249
トライアングュラ (三角形) ベース	304
ドライカット	212

ドライスカルプトトリートメント	276
トリートメント	267
トリマー	206
トリミングカット	222

な

内臓感覚	94
内分泌	125
内分泌腺	122
軟骨結合	80
軟水	577
軟毛	157

に

日光皮膚炎	182
-------	-----

日本髪 <small>の</small> 型	358
日本髪 <small>の</small> 種類	364
日本髪 <small>を</small> つくる順番	363
乳化 (メイクアップ編)	397
乳児死亡率	22
二類感染症	31

ね

ネイル技術	344
ネイルの形状	345
ネイルバッファー	353
熱伝導率	512
熱容量	510
熱量	511

の

脳卒中	8
ノーマルスカルプトリートメント	274
ノーマルテーパー	228

は

パーマ液	255
パーマでのシャンプー、 トリートメント、リンス	252
パーマの手順 1-18 (1-12)	256
パーマの手順 1-18 (13-18)	257
袴の注意点	387
波状毛	141
罰金・無免許営業の禁止違反	473
罰金・開設届出の違反	474

罰金・検査確認の拒否	476
罰金・検査確認の放棄	475
バックコーミング	325
白血球	72
パラレログラム (平行四辺形) ベース	305
バレルカール	313
半永久染毛剤	246
反射	97

ひ

pH (ピーエイチ／ペーハー)	569
PPT (ポリペプチド)	271
ピールオフタイプ	340
皮下脂肪	132
皮下組織	131
光の屈折	529
光の反射と吸収	528

微生物の大きさ比較	51
脾臓	113
ビタミン	12
ビタミン D 形成作用	169
ビタミンのおもな種類	13
必須アミノ酸	16
比熱	509
皮膚	127
皮膚に接するものの衛生措置	440
皮膚の付属器管	134
ピボットポイント	295
飛沫感染	61
病原微生物	40
表紙	1
美容師になる条件	432
美容師の定義	429
美容師試験 1	453
美容師試験 2	454
美容師試験 3	455

美容師法施行規則	481
美容師法施行令	480
美容師法の構造 1-5 (1-3)	433
美容師法の構造 1-5 (4-5)	434
表情作用	170
美容所開設の検査	467
美容所の定義	430
氷点	505
美容とは	190
美容の定義	428
表皮	128
美容師法の目的	427
美容保健コンテンツ	63
美容理論コンテンツ	189

ふ

ファンデーション (メイクアップ編)	403
--------------------	-----

ファンデーションの順序	409
ファンデーションの塗り方のポイント	410
フィブリノゲン	74
フェイシャルケアの順序	335
フェイシャルパック	339
フェイシャルマッサージ	338
フェノールフタレイン	570
フォワードカール	318
拭き取り (メイクアップ編)	398
副交感神経	96
複色光	526
袋帯	382
不顕性感染 (ふけんせいかんせん)	42
物質の三態	517
物体の変形	500
沸点	506
物理・化学コンテンツ 1	491
物理・化学コンテンツ 2	492
不動結合	77

不導体	535
ブラシ	285
フラットカール	315
ブラントカット	217
プレーンリンス	265
プレストパウダータイプ (ファンデーション)	407
ブロータイプ (ヘアドライヤー)	287
ブロードライの注意点	323
ブロードライの目的	322
プロテクティング	392
プロテクティング (メイクアップ編)	401
文金高島田	368
分泌排泄作用	164



ヘアアイロン	286
--------	-----

ヘアウェーブの名称	320
ヘアウェーブ各部名称のイラスト	321
ヘアカットの4つの目的	213
ヘアカラーの2つの目的	235
ヘアセッティングで使う道具	283
ヘアブリーチ	242
ヘアブリーチのポイント	244
ヘアライトナー	243
平均寿命	23
ベース	294
ベース	299
ベースコート	356
ベースメイクアップの4つの目的	402
ベクター感染	62
ベルロック皮膚炎	180

ほ

ポインティングカット	219
ポイント（ネイル編）	349
ポイントクレンジング（メイクアップ編）	395
縫合	79
芳香製品	599
放射	515
法の強制力	483
防腐剤	589
保温	516
保健所の役割	436
保護作用	161
保湿（美容液・乳液・クリーム）	343
保湿剤	588
母子保健	27
ボスサイドテーパー	232
ホルモン	123

本影	524
本レーザー	203

ま

前髪（日本髪編）	359
鬘（まげ）	362
マスカラ	416
末梢神経	90
眉頭	421
眉尻	423
眉山	422
丸帯	381
丸鬘（まるまげ）	369

み

ミディアムストロークカット	224
脈拍	107

む

無機化合物	555
無機質	11
無免許営業の禁止	431

め

メイク道具の選び方	388
メイポールカール	308
メディカル・エステティック	327

免疫	52
免疫・解毒・排除作用	168
免許証の返納	460
免許申請	470
免許取り消し	479
免許取消し後の対応	461
免許取得の流れ	451

も

モイスタチャー効果	584
毛渦	145
毛幹	146
毛球	148
毛孔	152
毛根	147
毛小皮	155
毛髄質	153

毛乳頭	149
毛皮質	154
毛母	150
毛包	151
毛流	144
桃割れ	366
門脈循環	102

や

薬剤の注意点	247
薬疹	188

ゆ

融解	519
有機化合物	554

UV	600
油性（効果）シャンプー	259

よ

陽イオン型収れん剤	594
用具-1（美容の用具分類）	195
用具-2（使用上の注意点）	196
溶質	564
溶媒	563
予防医学の段階	6
予防衛生法規	448
予防接種	55
四類感染症	33

ら

ライトサイドテーパー	234
ラウンド（ネイル編）	347
ラリアットカール	310

り

リキッドタイプ（ファンデーション）	404
リクレンジング（メイクアップ編）	399
リップメイクのポイント	425
リップメイクアップの目的	424
立毛筋	160
リバーズカール	319
リフトカール	311
流水設備・床	438
料金協定の禁止	482

理容師法との関係	485
両罰規定	472
両鬢（りょうびん）	360
リンス	264
リンパ管	111
リンパ管系	110
リンパ節	112

る

ループ	293
礼装	378

れ

レイヤーカット	215
レーザーの各部名称	201

レーザーの各部名称のイラスト	202
レフトサイドテーパー	233

る

老人保健	25
ローラー	289
ローラーカーリング	324
ロッド	250
ロングストロークカット	225

わ

ワクチン	56
和服着用時の注意点	384