



ヘナは天然でも安心じゃない？

― ヘアカラーリング製品の注意 (3) ―

ヘアカラーリング製品について、これまで「ヘアカラー」「ヘアブリーチ」を取り上げてきました。当センターにも、「植物由来で安心だと思いヘナで染めたら、頭皮がかぶれてしまった」という相談が寄せられています。第3弾となる今回は、「植物由来で安心」というイメージで知られる「ヘナ」の仕組みと、今、特に注意したい思わぬリスクについて取り上げます。

■ ヘナとはどんな植物か

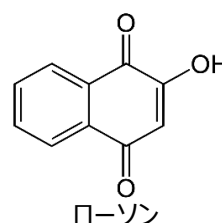
ヘナ（ヘンナ、学名：Lawsonia inermis、日本名：指甲花（シコウカ）、ツマクレンアイノキ）は、ミソハギ科の植物で、インドや中東を原産とする低木です。ミソハギ科は、ちょうど今頃、街路樹などで鮮やかな花を咲かせるサルスベリ（百日紅）や、果実でおなじみのザクロなどと同じ仲間です。その歴史は非常に古く、古代エジプト時代から染料として使われていたとされ、クレオパトラが爪や髪を染めていたという話も伝えられています。現在でも、南アジアや中東では、結婚式などの祝い事に手足へのヘナタトゥー（メヘンディアート）を施す習慣が続いています。



ヘナ（イメージ）

■ ヘナが髪を染める仕組み ― ローソンとケラチンの結合

ヘナの葉には、ローソン（lawsone）という赤橙色の色素成分が含まれています。化学的には2-ヒドロキシ-1,4-ナフトキノンと呼ばれ、ナフトキノン骨格を持つ化合物です。



ローソン

このローソンが髪を染める仕組みは、ヘアカラー（染毛剤）とは異なります。ヘアカラーは毛髪内部でアルカリ剤と酸化剤を作用させ、酸化反応によって発色します。一方、ローソンはキノン構造を持ち、毛髪を構成するケラチンタンパク質中のアミノ基などと反応し、毛髪に定着します。その結果、毛髪が赤橙色に染まります。ただし、実際の発色の見え方は、髪にもともと存在するメラニン色素の量に大きく左右されます。そのため、白髪やブリーチ毛などでは赤橙色が現れやすい一方、黒髪では色の変化はあまり目立ちません。また、ヘナには脱色作用がないため、黒髪を明るくすることはできません。

■ 黒く染めるために ―インディゴとの組み合わせ

ヘナを使って毛髪を黒や茶色に仕上げるためには、別の工夫が必要です。黒く染めるためには、インディゴ（藍）との組み合わせが使われます。インディゴはジーンズの青としてもおなじみの染料で、古くから布や髪を青く染めるために世界中で利用されてきました。インディゴは塗布後、空気中の酸素により酸化されて青色に発色し、その後時間とともに色が深まっていきます。この青色とヘナの赤橙色が重なることで、茶色から黒に近い色に仕上がります。このように、ヘナとインディゴの組み合わせは、酸化染料を

使わずに黒系の色を表現できる方法として注目されています。

■ 「染毛剤」ではなく「染毛料」

ヘナを用いた製品は、毛髪内部で酸化反応を伴わないため、薬機法上は化粧品の「染毛料」に分類されます。以前取り上げた染毛剤（ヘアカラー）のような医薬部外品ではありません。ただし、天然植物由来の成分であっても、体質によってはヘナに含まれる成分が肌にあわず、かぶれなどの皮膚トラブルやアレルギーを生じることがあります。厚生労働省の行政通知に基づき、業界団体（日本化粧品工業会など）の自主基準でも、ヘナ製品の容器や説明書には「使用前に必ず皮膚試験（パッチテスト）を行うこと」の表示が求められています。「植物由来だから安心」と過信することは禁物です。

■ 「かつら用」に潜む思わぬリスク

さらに注意が必要なのが、「かつら用（ウィッグ用）」として販売されているヘナ製品です。人の頭髮に使用する染毛料（化粧品）と異なり、かつら用として販売される製品は、薬機法の対象となる化粧品ではなく、「雑貨」として販売されています。こうした製品の中には、酸化染料（ジアミン系成分など）が含まれているものも確認されています。

2026 年 5 月、国民生活センターは、かつら用のヘナ製品を頭髮に使用したことでアナフィラキシーショックを発症した事例が発生したとして、注意喚起を行いました。雑貨として販売されている製品は、人体への使用を前提とした化粧品のような安全性の確認や全成分表示が義務付けられていません。そのため、一般消費者だけでなく、一部の美容現場でも、「ヘナ＝安全」という思い込みから、成分を確認しないまま「かつら用製品」を頭髮に使用し、トラブルとなるケースが報告されています。

■ まとめ：ヘナを使うときに確認したいこと

ヘナは長い歴史を持つ天然染料ですが、「植物由来だから安心」と思い込んでしまうのは危険です。

- ・ ヘナを配合した染毛料（化粧品）は、使用前にパッチテストを行いましょう。
- ・ 「かつら用」「ウィッグ用」のヘナ製品を頭髮に使用することは避けましょう。
- ・ 製品を購入・使用、また施術を受ける際は、「頭髮用」の化粧品または医薬部外品として販売されているものかどうかを確認しましょう。
- ・ 使用後に皮膚の異常（かゆみ・赤みなど）が現れた場合は、すぐに使用を中止し、皮膚科を受診してください。

ヘナやインディゴは、染毛剤とは異なり、化学的な酸化反応を伴わずに髪を彩る「染毛料」です。しかし、天然成分であっても体質によってはアレルギーを引き起こす可能性は十分にあります。これまでのヘアカラーやブリーチ、そして今回のヘナなど、それぞれの特徴やリスクを正しく理解し、ご自身の体質や肌の状態に合ったカラーリング剤を選ぶことで、安全に自分らしい髪色を楽しんでください。

参考にした情報

- ・ 国民生活センター「酸化染料を含むヘナ製品によるアナフィラキシーが発生 かつら用の製品を頭髮に使ってはいけません」（2026 年 5 月 20 日）https://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20260520_2.html
- ・ 国民生活センター「ヘナ配合の白髪染めをうたった商品―染毛効果を中心に―」（2006 年 9 月）https://warp.ndl.go.jp/web/20200117171034/http://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20060906_1.html

※ 本稿中のヘナのイラストは生成 AI により作成しました。