

【新事実！“薄毛の人は頭皮が薄い”】
を知っている人はわずか5.7%という結果に
薄毛の人の頭皮の厚みは何ミリ？ 医師が解説
薄毛悩みがある男性の3人に1人が「何もしていない」という結果に
スカルプDが新提唱！「スカルプD 頭皮マッサージ」のHOW TO動画を公開

アンファー株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:吉田南音 以下「アンファー」)が展開するメンズスカルプシャンプーブランド「スカルプD」は、この度11月10日を「いい頭皮の日」として記念日制定いたしました。記念日制定に際して、20代～60代の男性300名に「薄毛」についてアンケート調査を実施いたしました。また、スカルプDが新たに考案した頭皮ケア「スカルプD頭皮マッサージ」の動画を公開いたします。

【調査概要】

2024年10月実施 WEB調査・全国20～60代男性300名

■薄毛の人は通常の人に比べ頭皮の厚みが2mm薄い！

アンファーのグループクリニックであるDクリニック東京の院長小山医師らは、AGA(男性型脱毛症)が頭皮の厚みにどのような関係がしているかについて研究^{※1}を行いました。その結果、AGAの人たちと、AGAではない人たちでは頭皮の厚みが異なることが分かりました。皮膚は上から表皮、真皮、皮下組織の3つの層からできており、表皮+真皮の厚みでは2つのグループに有意差はありませんでしたが、皮下組織の厚みにおいて有意差があることがわかりました。研究結果では、薄毛の人の頭皮の厚みは5.9mm、薄毛でない人の頭皮の厚みは7.8mmと、約2mmの差があることが分かりました。

※1:研究論文

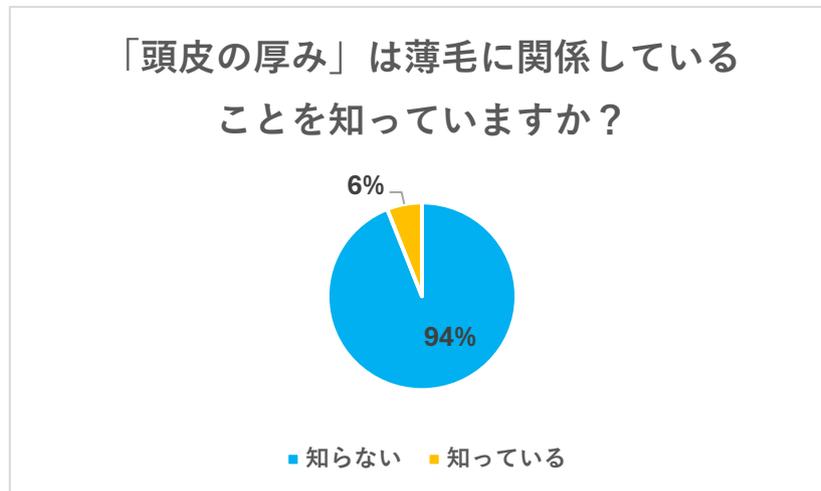
MR Imaging of Hair and Scalp for the Evaluation of Androgenetic Alopecia.Soga S, Koyama T, Mikoshi A, Arafune T, Kawashima M, Kobayashi K, Shinmoto H.Magn Reson Med Sci. 2021

Quantitative analysis of the anatomical changes in the scalp and hair follicles in androgenetic alopecia using magnetic resonance imaging.Soga S, Koyama T, Mikoshi A, Jinzaki M, Arafune T, Kawashima M, Kobayashi K, Shinmoto H.Skin Res Technol. 2021

今回、“薄毛の人は頭皮が薄い”という事実を踏まえて、20代～60代の男性300名に「薄毛や頭皮ケア」についてアンケート調査を実施いたしました。

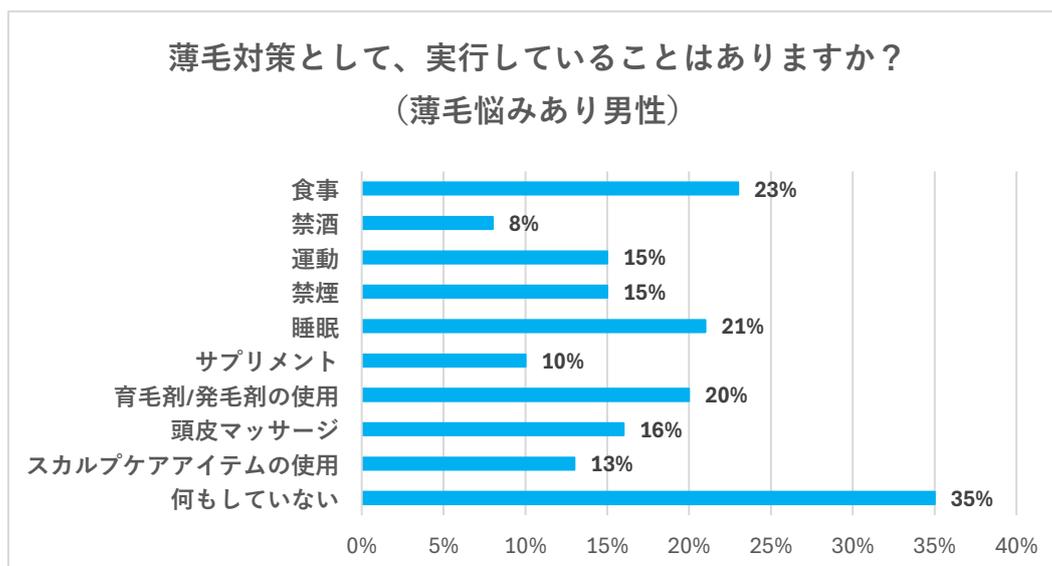
■“薄毛の人は頭皮が薄い”という事実を知っている人はわずか5.7%！

まず、薄毛の要因として当てはまると思うものの中で「頭皮の厚み」と回答した人は、わずか5.7%でした。最も多い回答としては、「ストレス(49.7%)」が挙げられ、次に「遺伝(34%)」、「男性ホルモン(26.7%)」、「睡眠(23.3%)」と続きました。やはり、頭皮の厚みが薄毛に関係していると思っている人はまだまだ少なく、ストレスや睡眠、食事など生活習慣に関連することが薄毛につながると考えている人が多いようです。



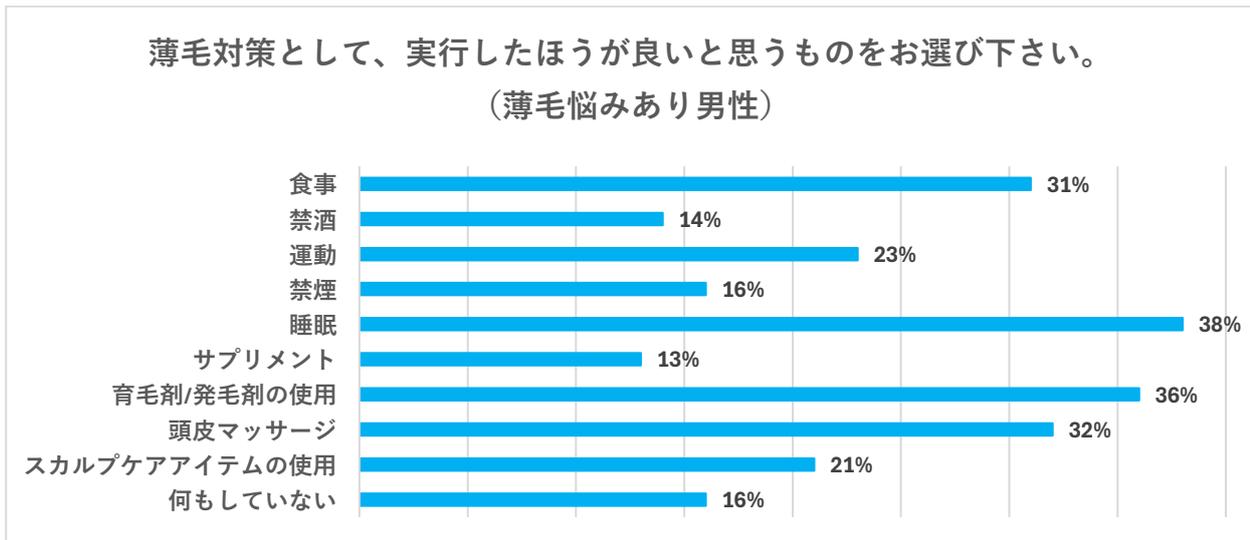
■薄毛悩みを抱えている約3人に1人の男性は「何も薄毛対策をしていない」！

続いて、実際の薄毛対策について調査をしたところ、「薄毛対策として実行していることはありますか」という設問に対して、薄毛悩みを抱えている約3人に1人は「何もしていない」と回答しました。また、薄毛悩みを抱えている男性は「食事」や「睡眠」の改善には取り組んでいるものの、「スカルプケアアイテムの使用」や「頭皮マッサージ」などの頭皮ケアについては実践できていないということも分かりました。



■薄毛対策として、スカルプケアアイテムを使用している人は13%！

「薄毛対策として、実行したほうが良いと思うものをお選び下さい」という設問に対しては、「睡眠(34.3%)」、「食事(27.7%)」といった生活習慣に関連することがこれまで同様上位に挙げられました。その中でも「頭皮マッサージ(29.7%)」は2番目に多い回答となりました。また、「スカルプケアアイテムの使用」については重要視している人が少ない結果となりました。重要と感じながらも着手できていない人が多い「頭皮マッサージ」や、未だ重要と感じる人が少ない「スカルプケアアイテムの使用」など、頭皮ケアについてはまだまだ浸透していないことも分かりました。



■Dクリニック東京 院長 小山医師コメント

今回の研究では、“薄毛の人は頭皮が薄い”、そしてその差が2mmであるということが分かりました。

患者様にも日頃お伝えしていますが、薄毛対策には日頃の頭皮ケアも大切です。まずは、3つのケアから始めてみると良いでしょう。一点目は、「生活習慣の見直し」です。ストレスや睡眠不足、食生活の偏りは、一時的に抜け毛に繋がる可能性があるため、規則正しい生活を送ることは重要です。次に「シャンプー」です。洗髪は、髪ではなく頭皮を洗うことを意識してみてください。髪の毛や頭皮をかいたり、こすったりするのではなく、指の腹で毛穴汚れを揉み出す感覚で丁寧に洗うと良いでしょう。

最後に、「頭皮マッサージ」です。頭皮をマッサージすることで頭皮の血行を促進することや、リラックス効果を期待できます。簡単に始められるのでシャンプー時など取り入れてみると良いでしょう。

まずはできることから始めて、それでも髪や頭皮悩みを解決できない場合は医療機関を受診してみてください。



■スカルプDが新提唱！「スカルプD頭皮マッサージ」

スカルプD頭皮マッサージは、スカルプDシャンプーとパックコンディショナーを使用した頭皮マッサージです。独自成分である「アミノDウォッシュ」配合の濃密な弾力泡で、頭皮を摩擦等で傷つけずにマッサージを行います。また、パックコンディショナーを頭皮につけながらマッサージすることで、頭皮に潤いを与えながら、マッサージすることができます。



【マッサージ方法】

シャンプー編

STEP①シャンプーでしっかりと毛穴汚れを落とします。

STEP②頭皮全体を揉み込むように指の腹でまんべんなくほぐしましょう。

STEP③後頭部、側頭部、こめかみ/生え際、頭頂部の大きき4つに分けて部位別にマッサージを行きましょう。

パックコンディショナー編

STEP①パックコンディショナーを頭皮につけ、しっかりと保湿しましょう。

STEP②後頭部、側頭部、こめかみ/生え際、頭頂部の大きき4つに分けて部位別にマッサージを行きましょう。

STEP③最後に、手のひらの付け根で包み込むように、頭皮全体をプレスしていきましょう。

【ポイント】

①指の腹に力を入れて、爪を立てないようにしましょう。

②髪の毛ではなく、頭皮を動かすように意識しましょう。

③痛すぎない、気持ち良い程度の圧をかけましょう。

④時短でマッサージを行いたい場合は、“カニの手”がおすすです。



YouTubeリンク：<https://youtu.be/vtRCDKoKp2E>

アンファー株式会社について

アンファー株式会社は、1987年に会社設立。「予防医学」をタグラインに掲げ、“「いつまでも美しく、健やかに生きる」というエイジングケア・ライフスタイルの実現を目指す”トータルヘルスケア・カンパニーです。多くの医師や臨床機関・研究機関との密接なリレーションを構築しながら、「スカルプD」シリーズをはじめ、化粧品、食品等、様々なエイジングケア商品・サービスの企画・研究開発および販売を行っております。2019年4月10日より、“Dクリニックグループ”※に参画しました。

※Dクリニックグループは、「医学」を背景として、共通の目的と理念を実現するために、企業、クリニック、NPO法人団体等により発足したグループです。

【報道関係者お問合わせ先】	【お客様からのお問合わせ先】
アンファー株式会社 PR課 TEL:03-3213-8882 FAX:03-3215-6155 Email:pr1@angfa.jp	アンファー株式会社 〒100-7026 東京都千代田区丸の内2-7-2 JPタワー26F TEL:0120-722-002 [営業時間:午前9時～午後6時 (年末年始を除く)]