

薄毛は遺伝するの？ 育毛剤は効果あるの？ 体毛が濃い人はハゲやすいの？ 抜け毛・薄毛・脱毛について、まことしやかな「7の伝説」をあばく 【頭髪に関する調査結果】を医学博士に聞いてみた

2014年10月11日 男性専門院「ゴリラクリニック池袋本院」名称変更のお知らせ

男性にとって二大恐怖と言われる「薄毛」と「メタボ」。特に「頭髪の悩み」はなかなか人には相談しづらいものです。「薄毛は遺伝するのかわ？」「育毛剤じゃ効果ない？」「胸毛やひげが濃い人はハゲやすい？」ほか髪が薄くなると気になりがちな巷で噂される「7の伝説」を一般男性は一体どこまで信じているのでしょうか。またそれは正しい情報なのでしょうか。2014年8月1日（金）に男性専門院へリニューアルオープンし、このたび10月11日（土）正式に名称変更する『ゴリラクリニック 池袋本院』（東京イセアクリニック・旧池袋院／医療法人社団十二会・東京都港区、総院長 松本直純）では、日本人男性107名を対象にした『頭髪・薄毛に関するアンケート調査』を実施。まことしやかに語られる伝説はどこまで信じられているのかを調査しました。また「調査結果に関し、それは真実なのか？」を、同院顧問の久保明（くぼ・あきら）医学博士が解説します。（アンケート対象期間：2014年9月16日（火）～9月29日（月）の14日間）

◆頭髪にまつわるウワサを検証！日本人男性限定【頭髪・薄毛に関するアンケート調査】概要（別頁詳細）

- 【頭髪の悩み】「薄毛の症状があり悩んでいる人」が全体の3割以上！トップ世代は「25～29歳」で44.4%！
- 【もしも薄毛なら？】「薄毛になりたくない・治したい人」半数超えるも「仕方ないと諦める人」36.4%も！！
- 【薄毛になりたくない理由！それは…？】 「かっこよくないから」が全体の7割以上！
- 薄毛でも似合っている有名人：トップ3は、渡辺謙さん、竹中直人さん、所ジョージさん！（上位3名）

抜け毛・薄毛・脱毛について、まことしやかな「7の伝説」を医学博士に聞く！

◆伝説①－「遺伝でハゲる」… AGA型には△、円形脱毛症には×

- ・遺伝で薄毛になる【そう思う81.3%】 ・祖父（父親）が薄毛なら子孫も必ず薄毛になる【そう思う52.3%】

◆伝説②－「体毛が濃いとハゲる」… AGA型には○、円形脱毛症には×

- ・胸毛やヒゲなど体毛が濃い人は薄毛になる【そう思う61.7%】

◆伝説③－「スカルプケアや育毛剤は、ハゲに効く」… △

- ・スカルプケアは効果がない？【そう思わない72.9%】 ・育毛剤では改善しない？【そう思わない58.9%】

◆伝説④－「食事の不摂生でハゲる」… ◎「バランス良い食生活は大事！」

- ・栄養バランスが悪い食事をする人は薄毛になりやすい【そう思う86.0%】

◆伝説⑤－「ワカメはハゲに効く」… ×

- ・ワカメなどの海藻類は髪への育成に良い【そう思う68.2%】

◆伝説⑥－「不摂生は、ハゲる」… AGA型、円形脱毛症、炎症を中心とした脱毛、ともに◎

- ・喫煙・飲酒・睡眠不足は薄毛の原因になる【そう思う85.0%】

◆伝説⑦－「ストレスでハゲる」…AGA型は△、円形脱毛症は◎

- ・ストレス（精神的・肉体的）は薄毛の原因になる【そう思う95.3%】

◆20代から50代の日本人男性107名に聞く【頭髪・薄毛に関するアンケート調査】

- ・調査主体：「ゴリラクリニック 池袋本院」調べ <http://www.gorilla-clinic.com/>
- ・対象期間：2014年9月16日（火）～29日（月）の14日間（自社HP、SNSサイト等インターネット調査）

◆抜け毛・薄毛・脱毛…、頭髪に関するまことしやかな「7の伝説」を医学博士に聞く！

はじめに、巷で噂される頭髪に関してまことしやかに語られる「7の伝説」についての解説を語る前に、まず事前に【**男性の薄毛・脱毛について主な3種類がある**】ことを理解する必要があります。この脱毛タイプにより、効果／結果の回答が変わるため、「AGA に関してはいいづらいいけれども円形脱毛症に関しては一定の効果は期待できる」といった形で、関係の深いものを優先に回答いたします。



◆解説／【東京イセアクリニック・ゴリラクリニック特別顧問・医学博士：久保明】

1979年慶應義塾大学医学部卒業。アンチエイジングやダイエットに詳しくメディアにも多数出演。人の老化度を測る「健康寿命ドック」を開発し、その結果に基づいたソリューション（運動や栄養指導）を実践。著書に『名医が教える一生寝たきりにならない「動ける身体」の作り方』（永岡書店）ほか多数。

①「AGA（男性型脱毛症）」

男性に最も多くみられる進行性の脱毛症のことをいい、薄毛で悩む男性のほとんどがAGA であると考えられています。思春期以降、主に前頭部（額の生え際・剃りこみ部分）から頭頂部の髪がどちらか一方、または双方から薄く後退し、抜け毛がゆっくりと進行していくといった特徴があります。

主要因に、男性ホルモンが深く関与していることから「AndroGenetic Alopecia (AGA)」と呼ばれています。薄毛になりつつあっても毛包が存在している限り髪の毛はたく長く育つ可能性があるため、早めに医療機関へ相談し、治療・ケアすることで改善できる場合も。今の時代、AGA はあきらめる必要がありません。

- 「M字型」…前側頭部の剃りこみ部分が後退し、M字型に薄毛が進行する
- 「O字型」…額の両側の頭頂部を中心に薄毛が進行し、O字型に薄毛になる
- 「U字型」…額の真ん中から頭頂部にかけて、U字型に薄毛になる
- 「混合型」…O型とM型の混合型で、前頭部と頭頂部の両方から薄毛が進行する

Q. 薄毛は専門機関のAGA（男性型脱毛症）治療で治ると思う【そう思う 66.4%、そう思わない 33.6%】



②「円形脱毛症」

「円形脱毛症」はその名の通り、正常だった髪の毛が急に円形、また楕円形に抜け落ちてしまうのが特徴です。自覚症状なく、ある日突然発症することがあり、個数は1つだけでなく複数個が発生することもあります。男性ホルモンの変化により徐々に薄毛が進行するAGA とは異なる脱毛原因があり、円形脱毛症の場合「自己免疫機能」と「精神的なストレス」の2種との関係が深い症状だといわれていますが、実際のところ医学的には未だ明確に解明されていません。（※しかしながらストレスによって免疫機能異常を起こしやすくなるため、現状では一般的に「精神的ストレス」と「自己免疫疾患」が主な原因として考えられています。）円形脱毛症の皮下では毛を作る細胞は生きているため、ほとんどの場合は問題解決によりまた元通りに髪が生えてくる場合が期待できます。

③「“炎症”を中心とした脱毛」

円形脱毛症とは別に、生活習慣などの影響を受ける“炎症”を中心とした脱毛があります。

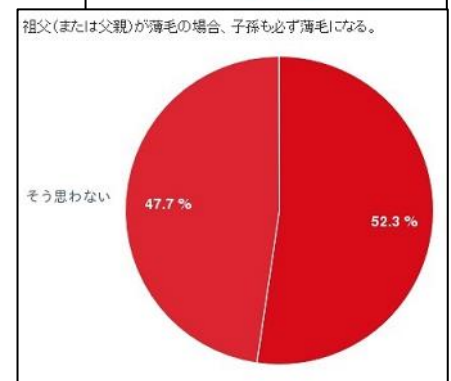
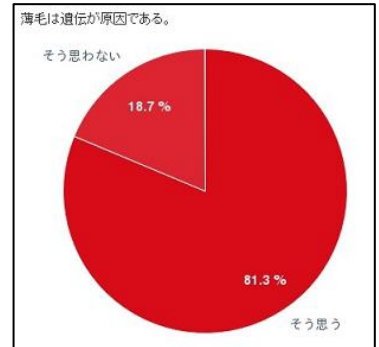
◆伝説①－「遺伝でハゲる」… AGA 型には△、円形脱毛症には×

●薄毛は遺伝が原因であると思う。【そう思う 81.3%、そう思わない 18.7%】

●祖父(または父親)が薄毛の場合、子孫も必ず薄毛になると思う。【そう思う 52.3%、そう思わない 47.7%】

昔から「父親が薄毛だから遺伝する」「隔世遺伝で薄毛は遺伝する」といった話題は尽きません。AGA の場合 3 つの原因「男性ホルモンの影響、遺伝的要因、加齢」が複雑にからみ、そこに生活習慣の乱れや血行不良、ストレス等も加わって進行するため、一概に「100% 遺伝が原因で薄毛になる」とは断言できません。薄毛になる原因はひとつではなく各個人でどの要素が一番強いかが異なります。

そもそも「遺伝」と「遺伝子」は似て非なるもの。そのため明らかな原因となる「薄毛の遺伝子」というものは存在せず、少なからず影響があって親から子へ遺伝する可能性があるものとしては「薄毛になりやすい体質であるかどうか」です。母方の祖父が薄毛だから、父親が薄毛だから「息子である自分が 100% 絶対に薄毛になる」とは、今の医学の解明においては「一言ではいいきれない」というのが正直なところです。また、「先天的遺伝(生まれつきのもの)」と「後天的遺伝(生まれてからの生活習慣等)」での影響があるため、日頃的生活習慣を見直し改善することも薄毛予防には大切なことであるといえます。



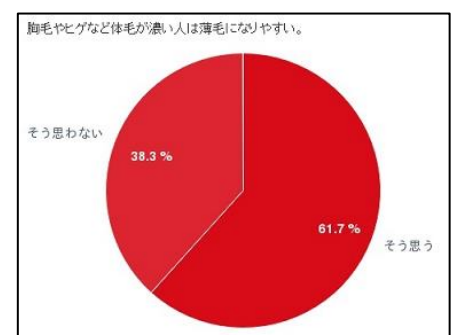
◆伝説②－「体毛が濃いとハゲる」… AGA 型には○、円形脱毛症には×

●胸毛やヒゲなど体毛が濃い人は薄毛になりやすいと思う。【そう思う 61.7%、そう思わない 38.3%】

男性ホルモンにはいくつか種類がありますが、中でも代表的なものが「テストステロン」と呼ばれるもの。骨や筋肉の骨格の形成、ひげや体毛の濃さなど外見だけではなく、試練や冒険を求めるチャレンジ精神といった内面においても、男性が本来持っている「男らしさ」を象徴するその根源にはこの「テストステロン」の働きが強く関係しています。

男性型脱毛症である AGA の特徴は、この男性にとって必要不可欠である「テストステロン」が、毛乳頭(毛を作る大事な部分)や皮脂腺に存在する「5αリダクターゼ」という脱毛を促進させる還元酵素により、薄毛の原因となる活性型男性ホルモン「DHT(ジヒドロテストステロン)」というヘアサイクルを乱す原因物質に変換されることで、結果的に毛根を萎縮させ髪を細く抜けやすくさせてしまいます。

特に額の生え際や頭頂部には、この毛乳頭が数多く存在するため、他の部分より薄毛になりやすく、男性ホルモンが多いと、薄毛になりやすいといえます。実際に AGA の人の髪の薄い部分を医学的に検査すると、DHT(ジヒドロテストステロン)が高濃度で確認されており、上記理由により、「胸毛やヒゲなど体毛が濃い人は薄毛になりやすい」とは、あながちウソではないと考えられます。



◆伝説③－「スカルプケアや育毛剤は、ハゲに効く」… △

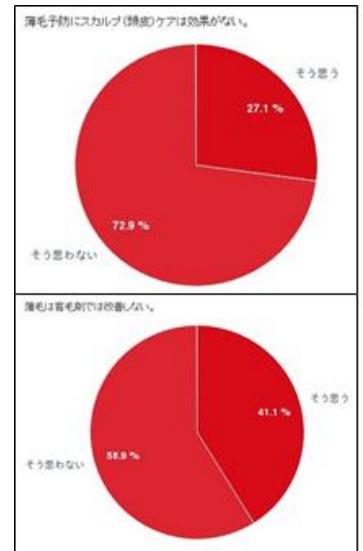
●薄毛予防にスカルプ（頭皮）ケアは効果がないと思う。【そう思う 27.1%、そう思わない 72.9%】

●薄毛は育毛剤では改善しないと思う。【そう思う 41.1%、そう思わない 58.9%】

AGA の場合、主要因に男性ホルモンが深く関与していることから、残念ながら「スカルプケア（頭皮ケア）」のみで大幅な薄毛改善を見込むのは正直なところ医学的には厳しいと回答せざるを得ません。しかしながら髪の毛は毛根で作られるため、皮膚炎や炎症から起こる薄毛や血行不良からくる薄毛には、比較的影響があると考えられます。毛根の中心部には毛母細胞が存在し、これが分裂し増殖する事で髪の毛は成長します。皮脂の過剰な分泌による汚れや詰まり、乾燥状態は頭皮を弱める原因となり抜け毛や薄毛の大きな原因の一つになります。頭皮を健康な状態に保つことは育毛にとっては重要ですが、スカルプケアだけにとどまらず、やはり普段からの規則正しい生活習慣も大切にしたいものです。

「育毛剤」の主成分でもある「ミノキシジル」を頭皮に塗る頭髪治療法もスカルプケア同様、あくまでも“発毛を助ける薬”のため、それだけに頼るのではなく細胞分裂や成長促進効果がある「ビタミン B 群」や酵素の働きなど免疫力を活発にする「亜鉛」といったサプリメントをあわせて摂取することでの育毛サポートの併用をお勧めします。またミノキシジルには頭皮への塗り薬だけでなく、“飲み薬”も存在します（フィナステリドと服用することで相乗効果も期待）。ただし、頭髪だけでなく体毛全体の増加につながってしまう懸念点も。「塗り薬より飲み薬のほうが発毛効果は高い」という考え自体は間違っていないと思いますが、塗布のみの場合、患部のみの発毛作用だけですみますが、飲めば全身にまでその作用が及んでしまうということも念頭においての服用を。

薄毛はゆっくり進行するもので、いわば慢性的な疾患。風邪や怪我といった急性疾患とは違い、考え方としては薬を飲んで“治す”のではなく“いい状態を保つ”糖尿病や高血圧治療に似ているともいえます。



◆伝説④－「食事の不摂生でハゲる」… ◎ 「バランス良い食生活は大事！」

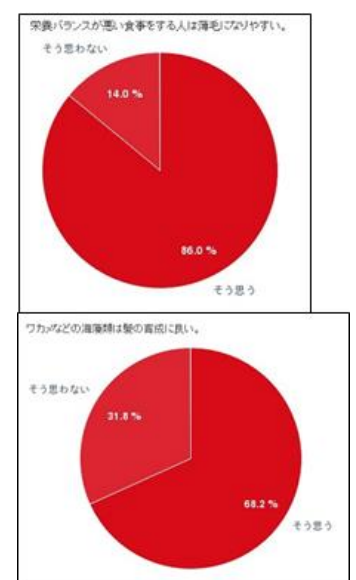
●栄養バランスが悪い食事をすると人は薄毛になりやすいと思う。【そう思う 86.0%、思わない 14.0%】

◆伝説⑤－「ワカメはハゲに効く」… ×

●ワカメなどの海藻類は髪の毛の育成に良いと思う。【そう思う 68.2%、思わない 31.8%】

薄毛対策には「ワカメを食べたらよい」など聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか。その理由にワカメなどの海藻類には髪を形成する成分でもあるミネラルが含まれているからだと考えられますが、実際には効果を実感できるほどの量は、海藻類には含まれていません。

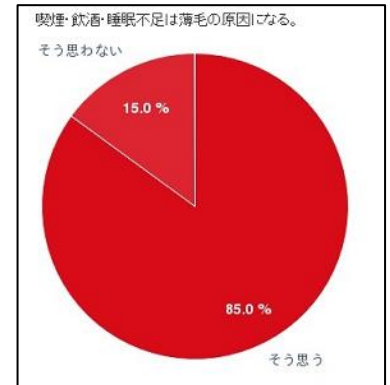
髪にとって必要な栄養分であるミネラルやビタミンの摂取はもちろん大切ですが、日頃の食事や飲み物が重要。栄養が足りていないと髪に届く栄養が不足してしまいます。「発毛には、これを食べたら大丈夫！」とひとつの食材にこだわるのではなく毎日のバランス良い食生活と生活習慣を心がけるのが一番の早道です。



◆伝説⑥ー「不摂生は、ハゲる」… AGA型、円形脱毛症、炎症を中心とした脱毛、ともに◎

◎喫煙・飲酒・睡眠不足は薄毛の原因になると思う。【そう思う 85.0%、そう思わない 15.0%】

不摂生の代表格でもある「喫煙」。髪の毛は毛根で作られるため、特に皮膚炎や炎症から起こる薄毛や血行不良からくる薄毛にはタバコは悪影響であると考えられます。毛根の中心部にある髪を生産する毛母細胞へ血液から栄養をもらうことが必須なのに対し、タバコを吸うと血管が収縮し頭皮の血行不良を引き起こすため、髪の毛の生産がスムーズにできなくなります。また血行低下だけでなく活性酸素や男性ホルモンの増加にもつながるため、医学的にも喫煙は100%お勧めできません。



また「睡眠不足」は、身体に様々なトラブルを引き起こしますが、毛髪の成長に作用する成長ホルモンが分泌される睡眠時に夜更かしをするのは発毛には致命的。薄毛の一因にもなります。

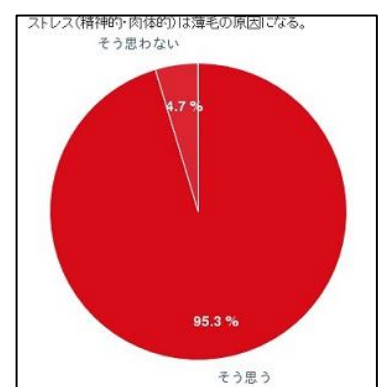
「アルコール摂取」は喫煙同様、一定量を越えると血液循環が悪くなり、髪の毛にも悪影響があるといわれています。また、飲酒が増えると必然的に生活も不規則に。睡眠不足にもなるため、発毛に良くありません。飲酒後のだるさも手伝って、入浴せずベッドへ直行！ともなりがちで、頭皮が不潔になる恐れもあります。発毛の観点から考えても、喫煙、睡眠不足、アルコール摂取など日頃の不摂生は避けるべきといえるでしょう。

◆伝説⑦ー「ストレスでハゲる」…AGA型は△、円形脱毛症は◎

●ストレス（精神的・肉体的）は薄毛の原因になると思う。【そう思う 95.3%、思わない 4.7%】

アンケートの中で、もっとも「そう思う」と回答した方が多かった質問が、この「ストレスは薄毛の原因になると思いますか？」です。

AGAの場合、強いストレスを受けたからといって「必ず毛が抜ける」訳ではありません。しかしながら円形脱毛症の場合、「自己免疫機能」と「精神的なストレス」の2種との関係が深い症状だといわれており、精神的な苦痛を感じると、緊張状態で血管が収縮することを考えても、「ストレスによってハゲる」ことは、「円形脱毛症に至ってはありえる」と思います。



(※「自己免疫疾患」が原因で起こる円形脱毛症は、身体の免疫機能の障害によって引き起こされると考えられています。身体の免疫機能に異常が生じることで、自分の身体でさえも異物とみなして攻撃をするため、毛根に対して起こった場合、脱毛につながります。)

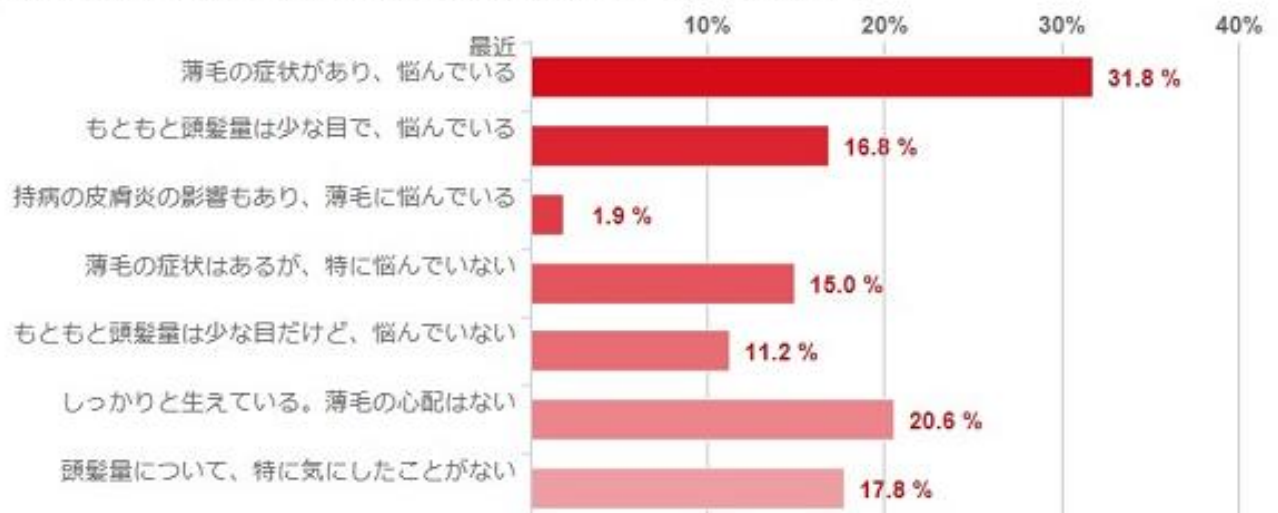
「ストレスではげるのは都市伝説だ」といわれる方もいますが、決してそんなことはありません。また、ストレスを溜め込むことは精神的にも肉体的にも良いことはありません。ストレスは様々な病気の原因にもなるので、自分なりのやり方で上手に発散しましょう。

◆【量や薄毛…、今現在、頭髪の悩みがありますか？】

- 《第1位》「薄毛の症状があり悩んでいる人」が、全体の3割以上！
- クロス集計より「薄毛の症状があり悩んでいる人」トップ世代は「25～29歳」で44.4%！
30～34歳、35～39歳も、それぞれ42.3%が「悩んでいる」
- 「頭髪に悩み持つ人」が半数以上！（複数回答より）
- ★薄毛症状・もともと量が少ない・皮膚炎ほか「頭髪に悩みをもつ人」は、全体の半数(50.5%)
- ★薄毛症状有り、もともと量が少ないが「特に悩んでいない人」は、全体の4分の1(26.2%)
- ★量もしっかり生えており「薄毛の心配ない・気にしていない人」は、約4割(38.4%)

◎Q1. あなたはご自分の頭髪量や薄毛の症状にお悩みがありますか？【全員・複数選択可】

Q1. あなたはご自分の頭髪量や薄毛の症状にお悩みがありますか？【全員・複数選択可】

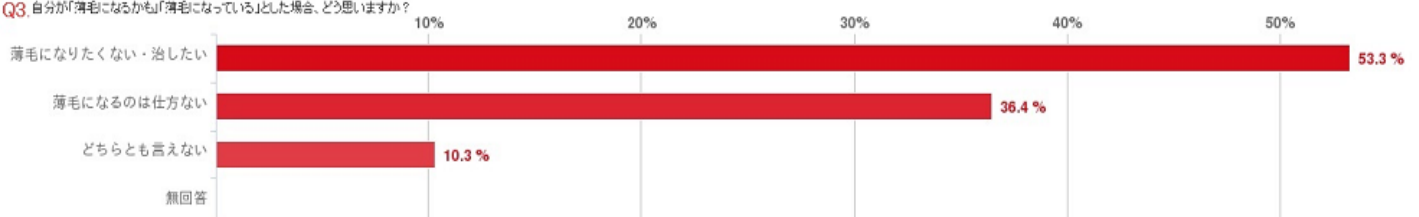


◆【自分がもしも薄毛だったら、あなたは…？】

- 《本当にあきらめちゃうの?!》
- 「薄毛になりたくない・治したい人」は、53.3%と全体の半数を超えるも、
- 「薄毛になるのは仕方ないと諦める人」が、なんと36.4%も！！

◎Q3. 自分が「薄毛になるかも」「薄毛になっている」とした場合、どう思いますか？【全員・単一回答】

Q3. 自分が「薄毛になるかも」「薄毛になっている」とした場合、どう思いますか？

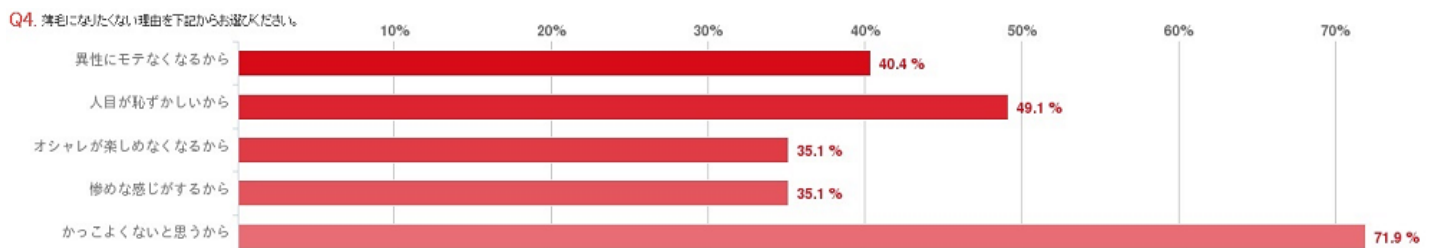


◆【薄毛になりたくない理由！それは、〇〇だから…！】

- 《第1位》薄毛になりたくない理由！「かっこよくないから」が、全体の7割以上！
- 「人前が恥ずかしい」（第2位・全体の約半数）、「異性にモテなくなる」（第3位・40%以上）

◎Q4. Q3で「薄毛になりたくない」を選択した方のみお答えください。

薄毛になりたくない理由を下記からお選びください。【必ず回答】（複数選択）

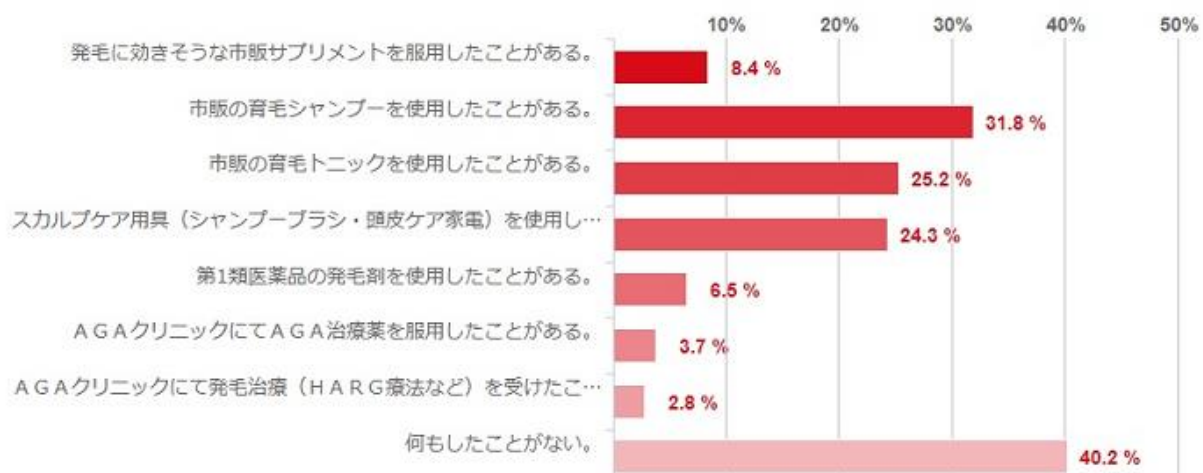


◆【試したことがある頭髪ケア（育毛・養毛・発毛）は？】

- 《第1位》「何もしたことがない」人が、全体の4割以上！
- 「頭髪ケアのため、何かアクションを起こしたことがある人」
- ☆手軽さが人気！第1位「市販の育毛シャンプー使用」が3割以上、次いで「育毛トニック」が全体の4分の1（25.2%）、スカルプケア用品も人気（24.3%）
- クロス集計より、「手軽に購入できるシャンプーは人気」
 - ・25～29歳トップ回答「市販の育毛シャンプー使用」33.3%
 - ・30～34歳トップ回答「市販の育毛シャンプー使用」46.2%
 - ・35～39歳トップ回答「市販の育毛シャンプー使用」34.6%
- も、トニック利用者が30代から増（20代…22.2% ⇒ 30代…34.6%）
- 「AGAクリニックを利用したことがある人」は全体の6.5%も年代別では20代での訪問最多

◎Q2. 今までに試したことのある育毛・養毛・発毛ケアをお選びください。【全員・複数選択可】

Q2. 今までに試したことのある育毛・養毛・発毛ケアをお選びください。



◆【参考資料／ ISEA 頭髪外来】 (<http://www.gorilla-clinic.com/aga.html>)

★成長因子導入再生療法とは

AGA(男性型脱毛症)や女性の薄毛の場合、主な要因のひとつは”成長因子の不足”です。成長因子不足は毛髪成長シグナルを止めてしまいます。成長因子導入再生療法ではこの成長因子を頭皮に補うことで不足を解消し毛髪成長シグナルを正常に戻していきます。性別を問わず様々な薄毛症状に効果があります。

◎2014年4月より導入「ノンニードルガン HARG (ハーグ) 浸透注入療法」

注入に使用されるガン(正式名称「MED JET」)は2014年4月に日本初登場したばかりの最新機器。従来の頭髪治療とは違い、針を使わずに頭皮に薬剤を注入できるため恐怖心なく痛みを最小限におさえた形での施術が可能です。水溶性製剤が炭酸ガスとともに0.03mm(30ミクロン)のジェット流で噴射され、規定量を均一に注入できるメリットもあります。※蚊の針が50~60ミクロン、その半分の針の太さ。



◎「毛髪遺伝子検査」

血液を採取して調べ、DNA塩基配列の長さを分析する検査。

「将来的にAGAを発症するリスクの予測」と「フィナステリドによる治療効果の予測」ができます。

※DNAは生涯変わることはないの、お1人1回のみの検査で問題ありません。

◎「毛髪ミネラル検査」

脱毛症の原因の1つとして考えられる、ミネラルのバランスを調べます。毛髪は体内の血中成分を記憶しており、毛髪中に含有されているミネラル濃度は、血液や尿の100倍以上高くなっています。脱毛症の原因の一つである誤った食生活や生活習慣は毛髪の成長に深く関与します。毛髪のミネラルバランスを検査することで、体の細胞レベルの健康状態を調べることができ、発毛・育毛治療に役立てることが可能です。

◆◀男性専門院▶ ゴリラクリニック 池袋本院

<http://www.gorilla-clinic.com/>

※渋谷院、新宿院、銀座院、新潟院は、通常通り男女兼用クリニックとして運営

◎名称変更後の開院予定日：2014年(平成26年)10月11日(土曜日)

◎診療科目：美容外科、美容皮膚科、頭髪外来

◎所在地：東京都豊島区南池袋2-16-4 SKビル3F

◎男性専用ゴリラクリニック初診専用・無料ダイヤル：0120-987-118(電話受付時間：11:00~20:00)

◎診療時間：11:00~20:00(不定休、予約制)

リリースに関するお問合せやご取材は、下記までお問合せくださいませ

【東京イセアクリニック／医療法人社団十二会】<http://www.tokyoisea.com/>

広報責任者：下谷弥生(Yayoi Shimotani) shimotani@isea.jp

Tel. 03-3470-1941 / Fax. 03-3470-1942

〒106-0045 東京都港区麻布十番1-7-1 MGB麻布十番3階