

＜女性300人に対する美容・エイジングケアに関する調査＞

昔の自分に言いたい！

40代以上に聞いた、30代に比べて“見た目の変化を実感したこと”

意外な1位は肌ではなく【髪】

髪トラブルの原因である「女性ホルモン」の減少に対して94%が「対策していない」

今ある髪の毛を美しく保つ！日ごろからできるケアを専門家が解説

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」)は、全国の女性300名(実施期間:2024年11月、40代~60代)を対象に、「美容・エイジングケア」に関する調査を実施しました。

## 美容・エイジングケアに関する調査



### 【調査概要】

調査名:「美容・エイジングケア」に関する調査

調査手法: インターネットリサーチ

対象者条件: 40~60代女性

サンプル数: n=300

調査地域: 全国

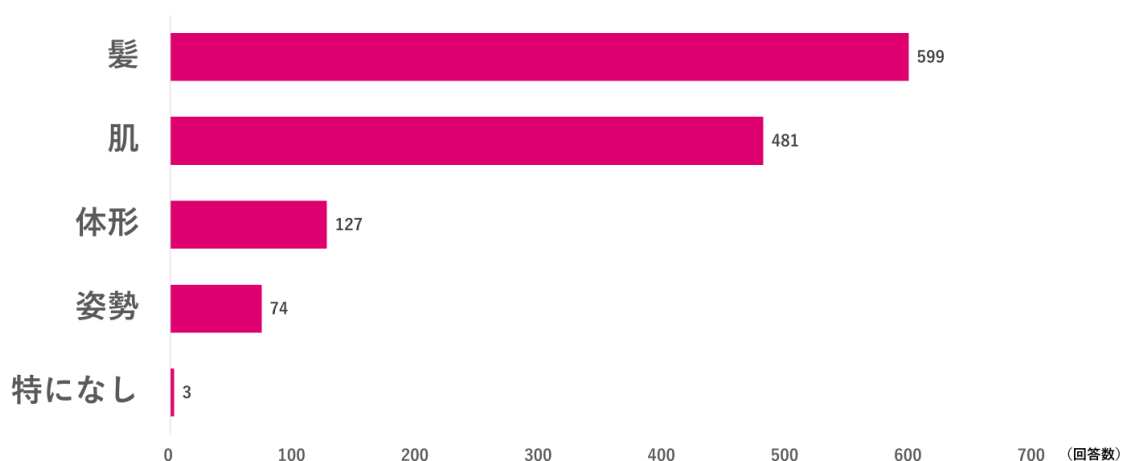
調査実施日: 2024年11月

### 【調査サマリー】

- ① 「30代に比べて、見た目の変化を実感したこと」、意外な1位は「肌」を差し置いて「髪」という結果に！
- ② 30代に比べて髪の変化を感じた具体的なエピソードを紹介！「ポニーテールをした時の束の太さが3分の1くらいになった」
- ③ 髪の変化の原因である「女性ホルモン」の低下に対しては94%が「対策していない」と回答。  
女性ホルモンの減少と髪の毛の変化に対する対策を、専門家が解説！

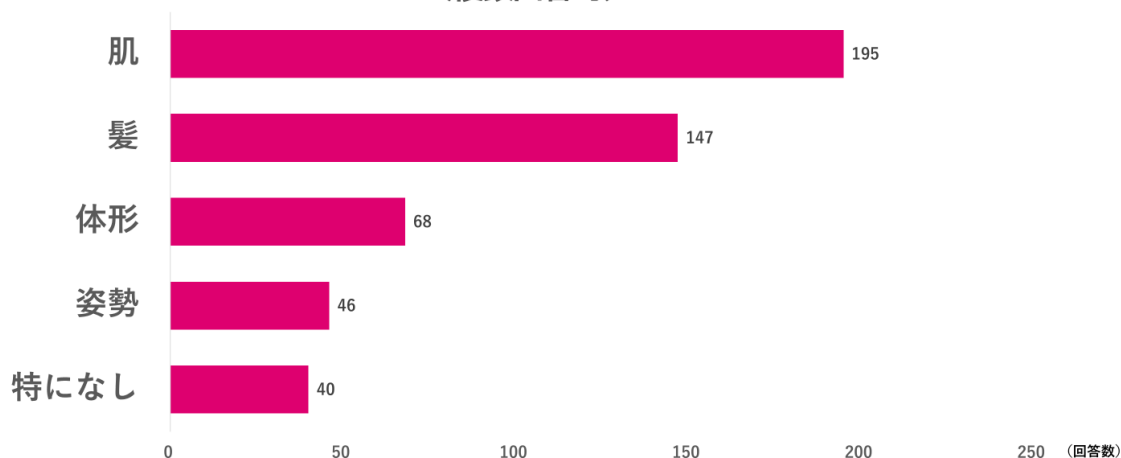
① 「30代に比べて、見た目の変化を実感したこと」、意外な1位は「肌」を差し置いて「髪」という結果に！  
40～60代女性に調査をしたところ、「30代に比べて、見た目の変化を実感したパーツ」1位は、しみ・しわ・たるみなどの「肌」を差し置いて、白髪や抜け毛などの「髪」が第1位に。

## 30代に比べて、見た目の変化を実感したことは何ですか？（複数回答可）



一方、30代以前にケアをしていたことを聞いたところ、第1位は「肌」という結果になりました。30代以前では、多くの人が髪以上に肌のケアに注力していたことが分かります。

## 30代以前に、将来の変化に向けて対策(エイジングケア)していたことは何ですか？ (複数回答可)



また、正直、ケアの方法が分からないものとして、1位は髪という結果に。このことから、髪についてはケアの方法が分からず、40代以降になると髪の悩みが深刻化している人が多いと考えられます。調査では、髪の毛について、意外と年齢に応じた見た目の変化が起こってしまい、「30代以前にエイジングケアをしておけばよかったな」と思う人は約7割という結果も見られました。

## ② 30代に比べて髪の変化を感じた具体的なエピソードを紹介！

40～60代女性に聞いた、30代に比べて髪の変化を感じた具体的なエピソードをご紹介します。

### 髪の量・ボリュームの減少

「髪のボリュームが減ってペタンコになって貧相になって老化した雰囲気になる」(46歳女性)

「ポニーテールをした時の束の太さが3分の1くらいになった」(59歳女性)

「髪のボリュームがなくなり短めのヘアスタイルに変えた」(55歳女性)

### 頭皮の乾燥

「30代はすぐに髪がべたつく感じだったが、今は頭皮の乾燥を感じる」(62歳女性)

### 抜け毛・薄毛

「ドライヤー、シャンプー時の抜け毛の多さ」(43歳女性)

「白髪と抜け毛で自信がなくなり、ウィッグを活用している」(53歳女性)

「髪の分け方がずっと同じだったから、分け目の部分だけが地肌がうすくなってしまい、老けて見える。分け方を変えたり、分けなくて済むような髪型にするとか、変化を持たせればよかったと思う」(64歳女性)

### 髪のパサつき

「髪のパサつきが酷くトリートメントをしても効果を感じなくなった」(53歳女性)

「30代の時は髪のベタつきが気になったことはあったけれど今はパサつきが気になるので年齢とともに体質も変わるのかなと感じています」(60歳女性)

### うねり

「雨の日にうねりが出るが増えた。どんなトリートメントを使っても、効果が続かない」(45歳女性)

「クセが強くなって、朝ドライヤーして伸ばしても、時間がたつと、うねってくる」(54歳女性)

### 白髪の増加

「ある日、鏡を見たら白髪があり、それ以来、今まで見たことなかった白髪を度々見るようになりショックを受けた」(42歳女性)

「白髪が増えてきて、ヘアカラーしてもすぐに白髪が目立つし、髪も傷むので、困っている。老けて見られるのがイヤなので、対策したい」(55歳女性)

「担当していただいている美容師の方に、白髪について指摘を受けた」(56歳女性)

髪の量、抜け毛、ボリュームの減少、頭皮や髪の乾燥・パサつき、うねり、白髪…など、様々な変化を実感していることが分かります。白髪とうねり、抜け毛とパサつき、など複合的な悩みを挙げられている方も多く、カラーリングやケアが大変という声も挙がりました。

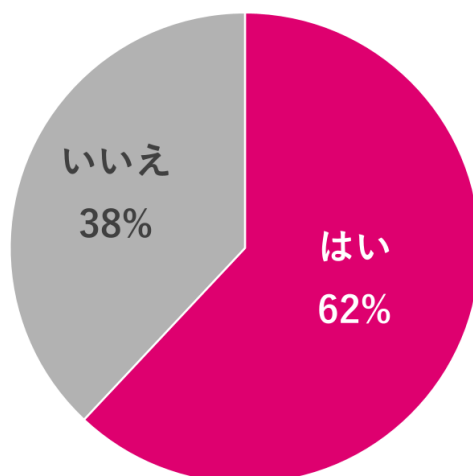
分け目が薄くなるのが気になり、分け目を変えておけばよかった…など、今になって後悔しているコメントも見られ、早い段階から、将来の髪の毛について対策しておくことが大切であることが分かります。

③ 髪の変化の原因である「女性ホルモン」の低下に対しては94%が「対策していない」と回答。

女性ホルモンの減少と髪の毛の変化に対する対策を、専門家が解説！

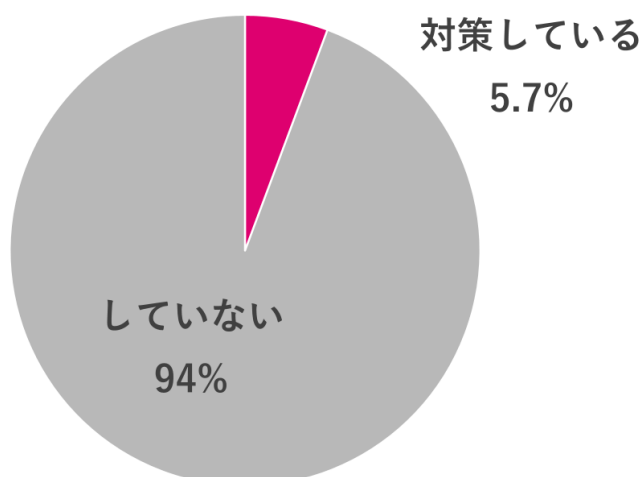
髪の変化には、40代半ばから一気に減少と言われて「女性ホルモン」の低下が原因の1つとして考えられます。40代～60代女性に調査したところ、「女性ホルモン」の低下が髪の変化に関わっていることを知っている人は62%でした。

## 女性ホルモンの減少が「抜け毛」「薄毛」などの女性の髪の変化に繋がっていることを知っていますか？



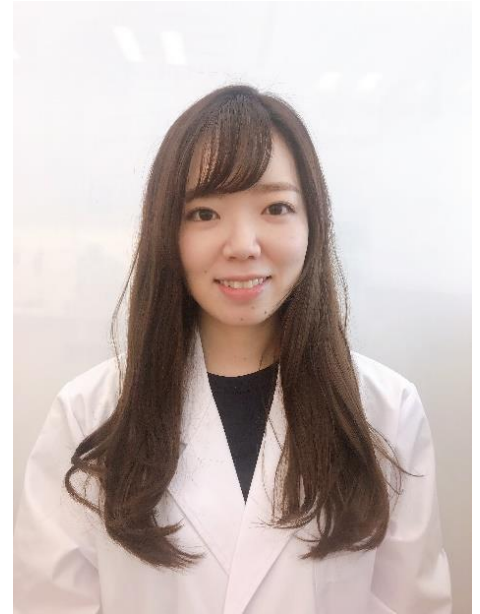
一方で、94%が女性ホルモンの減少による髪の変化に「対策していない」という結果が明らかになりました。髪にとって女性ホルモンが重要であると理解しつつも、女性ホルモンの減少に対してどのように対処したらいいのか分からない方も多いことが窺えます。

## 女性ホルモンの減少による髪の変化について何か対策をしていますか？



## ■日本毛髪科学協会 毛髪診断士 吉田 愛(よしだ あい)コメント

今回の調査によって、30代と比べて多くの方が、抜け毛や髪の細さなど、髪の見え目の変化を実感していることが明らかになりました。女性の髪の変化には、実は女性ホルモンの分泌量の減少が関係しています。今回の調査を踏まえ、日本毛髪科学協会 毛髪診断士 吉田 愛(よしだ あい)が女性ホルモン分泌量と髪の変化の関係性、その対策について解説します。



### ●40代半ばから一気に減少！？女性ホルモンの減少は、髪の老け見えの原因に！

実は、20代後半をピークに女性ホルモンの分泌量が低下し、40代半ばから一気に減少してしまいます。女性ホルモンは髪と密接に関係していて、髪のハリ・コシ・密度のピークは30代とされています。女性ホルモンのひとつエストロゲン(卵胞ホルモン)には、「髪の毛の成長を促す」「髪の毛の成長期間を延ばす」という働きがあります。また、コラーゲンやケラチンの生成を助ける働きがあり、髪にハリやコシを与えます。そのため、女性ホルモンの分泌量が下がることで、「抜け毛」「髪が細くなる」「ハリ・コシ、ツヤが無くなる」といった現象が起こってしまうのです。

抜け毛で髪が減ってしまうほか、髪が細くなり、また髪の毛のボリュームにもつながるハリ・コシが低下することで、髪の毛がペタンコになり、結果として老け見えしてしまう原因に繋がります。

### ●女性ホルモンの減少に対する対策は？

#### ①女性ホルモンを直接増やす、ホルモン補充療法

残念ながら年齢による女性ホルモンの減少を引き留めることは難しく、専門的な治療であるホルモン補充療法以外に「増やす」方法はありません。

しかし、女性ホルモンを補充するだけでは、若い頃と同じような毛量や髪質に戻すことはできません。髪のハリ・コシ・密度が十分にある若いときからケアをおこない、豊かな髪を維持していくことが重要です。

#### ② 規則正しい食生活など、生活習慣を見直す

さらに、女性ホルモンが減ってしまう原因は加齢だけではなくありません。無理なダイエットや食生活の乱れ、ストレスなどもホルモンバランスが乱れる原因に挙げられます。今回の調査でも、「ある苦勞したことがきっかけで白髪が増えた」という声も挙がっていました。規則正しい生活や食生活、良質な睡眠を心がけ、ストレスをためない生活を送るなど、毎日の生活習慣を見直すことが大切です。

#### ③ 大豆イソフラボンなど、サプリメントの摂取

また、サプリメントを利用する手もあります。エストロゲンと似た化学構造と働きを持つ大豆イソフラボンをサプリメントなどで摂取することも有効です。

#### ④ 女性ホルモン成分を配合した育毛剤の使用

また、女性ホルモン成分を配合した育毛剤もおすすめです。このような育毛剤は、今ある髪の毛を美しく保つ、守ることに効果も期待できますので、髪悩みが既にある方だけでなく、今後の予防としても活用していただきたいです。

#### ●髪のパサつき・感想には頭皮環境を整えるケアを

また、調査では「髪のパサつき・乾燥」に対する悩みもあげられていましたが、頭皮の乾燥や加齢によって、頭皮が血行不良になると、綺麗な髪が育たなくなってしまいます。保湿しながら頭皮環境を整える日ごろのケアが大切です。

#### 【集中的に育毛・発毛促進をしたい方におすすめしたい育毛剤】

「スカルプD ポーテ エストロジー スカルプセラム」は、有効成分である女性ホルモン「エチニルエストラジオール」を配合。<sup>※1</sup>女性ホルモンを頭皮に補充<sup>※2</sup>し、育毛・発毛を促進。芯から抜けにくい美髪を育みます。

また、独自の保湿成分「ソイセラム<sup>※3</sup>」を配合。育毛・発毛を促し、太く弾力のある女性も憧れる美髪へと導きます。

スカルプD ポーテ

メディカルエストロジー スカルプセラム 〈薬用育毛剤〉

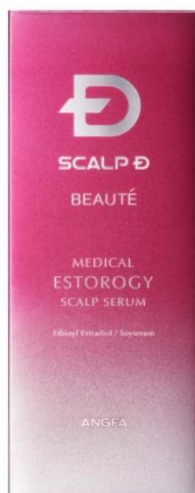
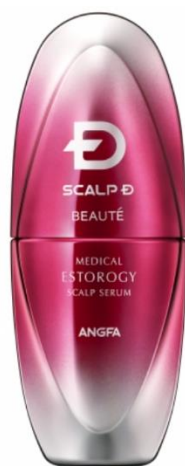
販売名：SDBメディカルエストロジーセラムSL3

価格：7,945円(税込)

分類：医薬部外品

内容量：80mL

公式サイト：[https://sd-beaute.angfa-store.jp/brand/beaute\\_estorogy/](https://sd-beaute.angfa-store.jp/brand/beaute_estorogy/)



※LDK 2023年8月号「育毛剤」部門A評価

スカルプD ポーテ メディカルエストロジー スカルプセラム 〈薬用育毛剤〉で受賞



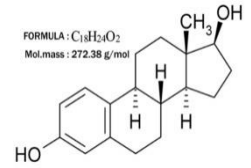
## <商品特徴>

### ① 女性ホルモン「エチニルエストラジオール」配合<sup>※1</sup>で、芯から抜けにくい髪へ

女性の“美しさ”に欠かすことのできない女性ホルモン「エチニルエストラジオール」を配合。

※1 女性ホルモンを頭皮<sup>※2</sup>に補充し、育毛・発毛を促進。芯から抜けにくい美髪を育みます。

女性ホルモン「エチニルエストラジオール」は、育毛効果が認められている成分です。



### ② ふけ・かゆみを防ぐ

ヒノキチオール、グリチルリチン酸ジカリウム<sup>※2</sup>の2種の有効成分を配合ふけ・かゆみを防ぎ、太く長い髪の土台となる頭皮環境を整えます。



### ③ 豆乳発酵液「ソイセラム<sup>※3</sup>」を最高濃度配合<sup>※5</sup>、

太く、弾力・ツヤのある美髪へ導く

独自成分の豆乳発酵液「ソイセラム<sup>※3</sup>」を、スカルプD ポーテシリーズ史上最高濃度配合。「ソイセラム<sup>※3</sup>」は大豆由来の大豆イソフラボンを高効率に抽出した成分です。頭皮の環境を整え、ハリ・コシはもちろん、太く弾力のある女性も憧れる美髪へと導きます。



### ④ 頭皮と髪にうるおいを与える、30種の天然由来成分配合

30種の天然由来成分を配合。頭皮と髪にうるおいを与え、健やかな状態に導きます。



※イメージ

### ⑤ 美しく咲き誇るローズのように、愛らしく魅力あふれる香り

フレッシュでナチュラル感のあるローズにジャスミンを加え、高級感のあるローズを表現。フレッシュナチュラルローズの香りで、リラックス感を演出します。

### ⑥ 頭皮にやさしいこだわり設計、アレルギーテスト済み

シリコン、鉱物油、合成着色料、フェノキシエタノール、パラベン、サルフェート(ラウレス硫酸ナトリウム、ラウリル硫酸アンモニウムなど)の6つの成分を不使用。アレルギーテスト済み。<sup>※6</sup>

※1 身体へ直接女性ホルモンを補給するものではありません。 ※2 角質層 ※3 豆乳発酵液 ※4 アシタバ抽出液、米抽出物加水分解液V、パウルコ樹皮エキス ※5 スカルプDポーテシリーズ内育毛剤において ※6 すべての方にアレルギーが起きないというわけではありません。

## 【使用方法】

●朝晩1日2回、4~5プッシュ

●朝はスタイリングの前、夜は洗髪後のタオルドライした後に使用してください

## 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。