

＜20代～50代 女性300人に頭皮の洗い方・頭皮ケアを調査＞
頭のかゆみ・ベタつきで「私、ちゃんと洗えてない？」2人に1人が不安と回答。
その悩み、シャンプーの仕方の問題じゃないかも？
「花粉」「頭皮乾燥」「気温上昇によるベタつき」
春の3大頭皮トラブルに要注意
ポイントは【頭皮の保湿&皮脂ケア】！頭髪治療の専門医が解説

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:2025年2月、20代～50代)を対象に、「頭皮の洗い方・頭皮ケア」に関する調査を実施しました。調査の結果を踏まえ、頭髪治療の専門医である浜中聡子医師が、春の頭皮ケアのポイントを解説します。

春の頭皮トラブルに関する調査



【調査概要】

調査名:「頭皮トラブル」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: 20～50代女性

サンプル数: n=300

調査地域: 全国

調査実施日: 2025年2月

【サマリー】

- ① 2人に1人が、頭のかゆみやベタつきで、「頭皮まできちんと洗えているか不安になったことがある」と回答
- ② 「頭皮の洗い方」について20代～50代に調査！
「頭皮の洗い方に気を付けている」という回答は、50代が約8割と最多。
20代は「汚れをしっかりと落とす」ことを重視し、年齢を重ねるにつれ「優しく、頭皮を守る」意識にシフト。
- ③ そのトラブル、シャンプーの仕方だけの問題ではないかも！？
頭皮ケアアイテムを使用している女性は36%。頭皮美容液・クレンジングの使用率は低い傾向。

【調査背景】

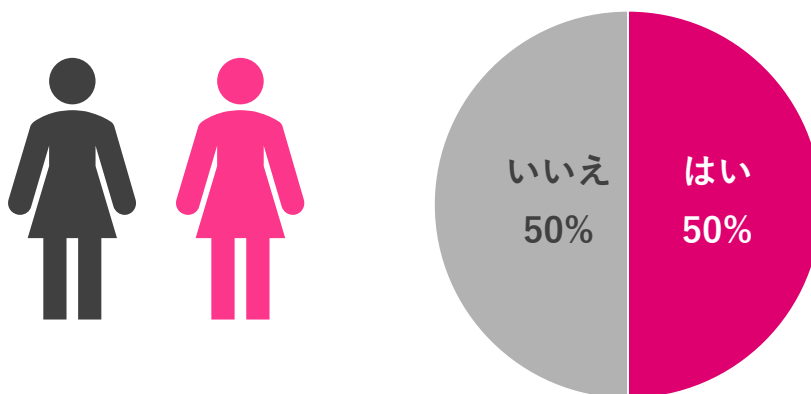
まもなく訪れる春の季節。今年は例年の2倍以上のスギ花粉飛散量が予測されており、不安を感じる声が広がっています。実は、目のかゆみや鼻水、肌荒れなどのトラブルだけではなく、頭皮も花粉の影響によって炎症が起こる可能性があるのをご存じでしょうか。また、花粉だけではなく、乾燥や気温上昇なども、春の頭皮トラブルの原因になり得ます。

一方、頭皮のかゆみやベタつきというトラブルが起こると、頭の「洗い方」「シャンプーの仕方」の問題では…と考える方も多いのではないのでしょうか。頭皮の乾燥や皮脂トラブルは、いつもの洗い方を工夫するだけではなく、+αのケアを取り入れることも重要です。今回は、全国の女性に頭皮のトラブルや頭皮ケアについて調査し、春の頭皮トラブルの解決方法について頭髪治療の専門医・浜中聡子医師からケア方法を解説していただきました。

【調査詳細】

TOPICS① 2人に1人が頭のかゆみやベタつきで「頭皮まできちんと洗えているか不安になったことがある」と回答
全国の20代～50代女性300人に調査をしたところ、2人に1人が頭皮のかゆみ・ベタつきで「頭皮まできちんと洗えているか不安になったことがある」と回答しました。

2人に1人が「頭皮まできちんと洗えているか不安になったことがある」と回答



春は花粉や乾燥で頭皮のかゆみやベタつきが生じるタイミングでもあります。花粉量が増えるこの春のタイミングで、このような不安を感じる方も多くなるのではないのでしょうか。

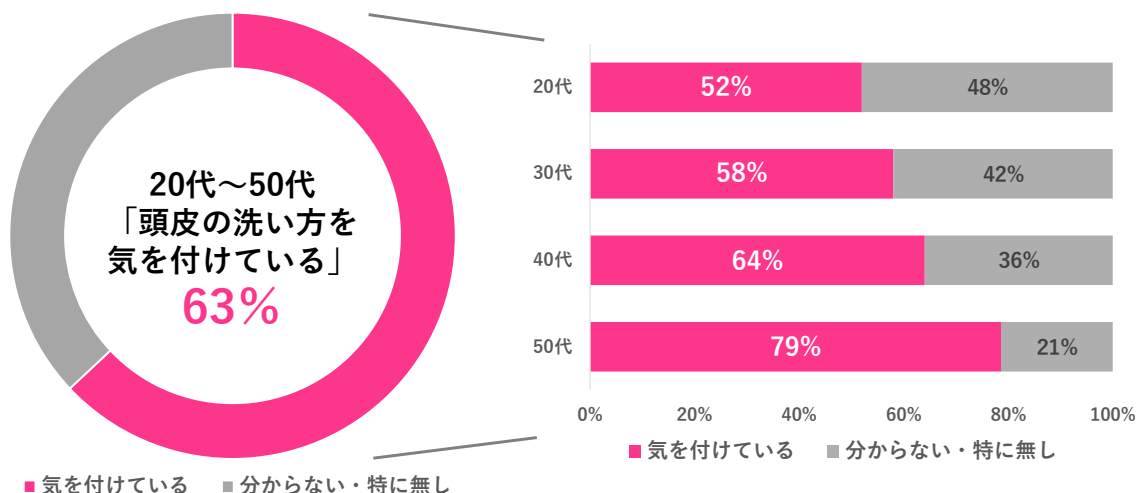
TOPICS② 「頭皮の洗い方」について20代～50代に調査！

「頭皮の洗い方に気を付けている」という回答は、50代が約8割と最多。

20代は「汚れをしっかりと落とす」ことを重視し、年齢を重ねるにつれ「頭皮や髪を健康を守る」意識にシフト。

続いて、「頭皮の洗い方」について全国の20代～50代女性300人に調査したところ、「頭皮の洗い方に気を付けている」という回答者は全体で63%となりました。20代では約5割に留まりますが、年齢を重ねるごとに増加し、50代が約8割(78.6%)と最多という結果に。

「頭皮の洗い方を気をつけている人」
20代では約5割→50代では約8割と年齢ごとに増加



20代～50代女性 n=300

また、190名に対し、「頭皮の洗い方で気をつけていること」をフリーアンサーで調査しました。キーワードごとに、ランキング形式にまとめた結果は以下の通りです。

20代～50代
頭皮の洗い方で気をつけていることランキング

順位	気をつけていること	キーワード	人数
1位	爪を立てずに洗う	「爪を立てない」「指の腹で洗う」「優しく洗う」など	42人
2位	よくすすぐ (シャンプーの洗い残し防止)	「しっかりすすぐ」「よく流す」「シャンプーを残さない」など	39人
3位	予洗いをする (シャンプー前のお湯洗い)	「予洗いをしっかりする」「シャンプー前にお湯で流す」など	26人

20代～50代女性 n=190

全世代共通で「爪を立てない」「しっかりすすぐ」「予洗いをする」という、シャンプーの仕方・洗い流し方を意識している人が多いことが分かりました。頭皮に優しくしながらも、清潔さを保ちたい人が多いことが顕れていると言えるでしょう。

しかし、花粉飛散量が増加するタイミングでかゆみなどを感じたり、乾燥によってフケが生じたり…と、トラブルが起こった際に、「いつもよりも念入りにシャンプーをしよう」と思う人もいないのでしょうか。頭皮にダメージを与えると症状が悪化する可能性もあるため、念入りに…と思った場合にも、摩擦を起こすような“ごしごし”する洗い方は避けましょう。

▼「頭皮の洗い方で気を付けていること」各年代の回答傾向

また、年代ごとの傾向では、若い世代ほど「しっかり洗う」ことに重点を置き、年齢が上がるにつれて「優しく、頭皮を守る洗い方」にシフトしていることが読み取れます。

20代:「よくすすぐ」ことに関連するキーワードが多く、「清潔感」を最優先し、しっかり汚れを落とすことに重点を置いていることが分かりました。

30代:汚れを落とす以外にも、20代よりも「洗いすぎを防ぐ」「摩擦を避ける」といった意見が増加。「乾燥肌だから洗いすぎない」など、自分の頭皮や髪質に合ったケアを意識している回答が多く見られました。

40代:「ケアの質を上げる」ために マッサージやシャワーヘッド などのアイテムを活用しているという声も上がりました。また、頭皮マッサージを取り入れる人が多い傾向も。

50代:「摩擦を避ける」だけではなく、「シャンプーの成分」に気をを使うという意見も増加。「頭皮に負担をかけない」ことを意識し、洗い方がより慎重になることが分かりました。

年代別「頭皮の洗い方で気を付けていること」ランキング

【20代】 「汚れを落とす」意識	【30代】 「頭皮ケア」を意識し始める	【40代】 「より専門的なケア」へ	【50代】 ダメージを防ぎ、「優しく」ケア
「よくすすぐ」に関連するキーワードが多く、清潔感を重視し、汚れを落とす意識が強い。	汚れを落とす以外にも、「洗いすぎを防ぐ」「頭皮ケア」のキーワードが増加。	頭皮マッサージを取り入れる人やアイテムを活用する人が増加。「頭皮ケア」を本格的に意識。	「洗いすぎない」「成分に気をつける」という、頭皮のダメージを抑える意識が強い。
1位 よくすすぐ 28%	1位 爪を立てずに洗う 23%	1位 爪を立てずに洗う 25%	1位 爪を立てずに洗う 23%
2位 爪を立てずに洗う 23%	2位 よくすすぐ 21%	2位 予洗いをする 21%	2位 髪だけではなく頭皮を意識 21%
3位 予洗いをする 15%	3位 予洗いをする 16%	3位 よくすすぐ 17%	3位 よくすすぐ 16%
4位 シャンプーブラシを使う 13%	4位 摩擦を避ける (ゴシゴシ洗わない) 11%	4位 頭皮をマッサージ 15%	4位 摩擦を避ける (ゴシゴシ洗わない) 11%
5位 よく泡立てる 10%	5位 髪だけではなく頭皮を意識 9%	5位 シャワーヘッド・シャンプーブラシを活用 13%	5位 シャンプーの成分を気にする 9%

若い世代ほど「しっかり洗う」ことを重視。
年齢が上がるにつれて「優しく、頭皮を守る洗い方」にシフト

TOPICS③ そのトラブル、シャンプーの仕方だけの問題ではないかも！?

頭皮ケアアイテムを使用している女性は36%。頭皮美容液・クレンジングの使用率は低い傾向。

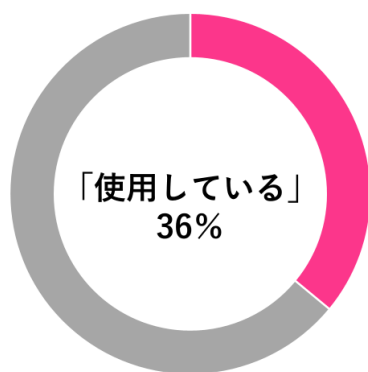
先の調査から、シャンプーブラシなどのアイテムを頭皮ケアとして活用している人も見られました。それでは実際に、頭皮ケアアイテムを使用している人はどのくらいいるのでしょうか。

全国の20代～50代女性300人に調査した結果、「頭皮ケアアイテムを使用している」と回答した人は36% (108人)という結果に。使用アイテムの第1位はスカルプ・シャンプーブラシ(57.4%)、次いで第2位は頭皮マッサージ機(30.6%)となりました。

頭皮の皮脂や汚れを除去するヘッドクレンジング・スクラブは25.9%、頭皮を保湿するアイテムである頭皮美容液・頭皮保湿液は22%と、スカルプ・シャンプーブラシと比較すると使用率は半数以下という結果となりました。

頭皮ケアアイテムを 使用していますか？

(シャワー・スカルプブラシ、マッサージ機、
頭皮美容液や頭皮クレンジングなど)



■ 使用している・したことがある ■ 使用したことがない

使用経験がある 頭皮ケアアイテムランキング

(複数回答)

1位 スカルプ・シャンプーブラシ	57.4%
2位 頭皮マッサージ機 (電気ブラシなども含む)	30.6%
3位 ヘッドクレンジング・スクラブ	25.9%
4位 頭皮美容液・頭皮保湿液	22%

20代～50代女性 n=108

スカルプ・シャンプーブラシや頭皮マッサージ機など、小物・ガジェット系が上位。
ヘッドクレンジングやスクラブ、頭皮美容液や保湿液などの使用率は低め。

シャンプーブラシなどの洗浄を補助するアイテム、または頭皮マッサージ機などの血流を良くするアイテムの人気の高い傾向であり、ヘッドクレンジング・スクラブ、頭皮美容液や保湿液の使用率は低い傾向に。

春の頭皮トラブルである、花粉によるかゆみや乾燥、また気温上昇による皮脂トラブルなどに対しては、良く洗うことや血流を良くすることも大切ですが、「保湿」や「余分な皮脂を落とすこと」も重要になります。かゆみやベタつきなどの頭皮トラブルを感じた時には、頭皮美容液やクレンジングの使用を検討してみるのはいかがでしょうか。

<まとめ>

今回の調査から、頭皮のかゆみ・ベタつきなどが気になる方は2人に1人であり、頭皮を洗うときには「爪を立てずに洗う」「よくすすぐ」「予洗いをする」など、シャンプーの仕方で工夫している方が多い結果が分かりました。

また、20代は頭皮の清潔感を意識したケアが多く、年代が上がるにつれて頭皮のダメージケアに対する関心が高まることが明らかになりました。

頭皮ケアアイテムの使用率は全体の36%と半数以下ですが、中でもシャンプー・スカルプブラシの利用者が最も多いことから、ほこりや汚れの除去を心がけている方も一定いるようです。一方、頭皮クレンジングや頭皮美容液の使用率が低いことから、頭皮自体の保湿・皮脂抑制を心がけている人が少ないことが読み取れます。

頭皮の洗い方を工夫することはとても重要ですが、シャンプーの仕方に気を付けるだけでは、摩擦を避けながら頭皮の洗浄や保湿をすることは、なかなか至難の業かもしれません。

頭皮トラブルが予想されるこの春の季節には、かゆみが気になったときは、頭皮のダメージケアや乾燥対策として頭皮美容液や保湿液などのアイテム、ベタつきが気になったときには、頭皮の洗浄として頭皮クレンジングを活用してみるのもおすすめです。

＜花粉・頭皮乾燥・気温上昇によるベタつき…春の3大頭皮トラブルには保湿&皮脂ケアがポイント！

ケア方法を頭髪治療の専門医が解説＞

調査結果を受け、頭髪治療の専門医であるクレンジュ総院長 浜中聡子医師が、春の3大頭皮トラブルとケア方法について解説します。

■クレンジュ総院長 浜中聡子医師よりコメント



どの季節にも外的要因による頭皮トラブルはつきものですが、間もなく訪れる春の季節は、花粉や気温の変化によって、頭皮環境が変わりやすい時期。「花粉」「頭皮乾燥」「気温上昇」といった3つの原因によって、かゆみやベタつきなどの頭皮トラブルが想定されます。いつも頭皮を意識した洗い方に気を付けている…という人も、アイテムに頼ったスペシャルケアなども取り入れてみてはいかがでしょうか。

かゆみやベタつきといったトラブルのポイントは【保湿&皮脂の抑制】です。今回はそれぞれのケア方法についてご紹介します。

① 花粉によるトラブル

花粉が皮膚に接触することによって生じる炎症のことを花粉皮膚炎と呼び、肌だけでなく、頭皮にも、かゆみなどが生じます。この症状をそのまま放置してしまうと、髪の毛の成長を妨げてしまい、薄毛の原因につながりかねません。花粉による皮膚のトラブル予防としてしっかりと髪を洗うこと以外に、頭皮保湿液で乾燥を防ぐことがおすすめです。また、こまめに髪の分け目を変える、髪に必要な栄養素を食生活から取り入れるなど、日常的な対策を取り入れてみてください。すでに炎症やかゆみが気になる方は、クリニックでの診察や治療も視野に入れてみてみましょう。

② 頭皮乾燥によるトラブル

気温が高くなる春は、あまり乾燥はしていないのでは、と考える方も多いかもしれませんが、実は、春先も冬場と同じく空気が乾燥しやすい季節です。空気が乾燥すると、肌の中にある水分が奪われることで、かゆみやフケの原因になり、春先にもこのような悩みをもつ患者様もいらっしゃいます。洗顔後に化粧水や乳液で保湿するように、髪の毛を洗った後は頭皮保湿液で保湿をすることをおすすめします。

また、肌と同じように、頭皮も乾燥すると皮脂の過剰分泌に繋がることがあります。そのため、頭皮がベタつくと感じる方もいるでしょう。頭皮のベタつきを感じる場合は、頭皮や髪の毛の汚れ・整髪料を落としてくれる効果のあるプレシャシャンプーや頭皮クレンジングを使用し、頭皮の皮脂を落としてからシャンプーをすることで、ベタつきの改善が見込めるでしょう。

③ 気温上昇によるベタつき

春になり冬に比べて気温が上昇してくると、汗の量が増え、頭皮の皮膚表面の皮脂量が増えることで、毛穴が詰まり、頭皮のベタつきに繋がることも考えられます。この場合も、プレシャンプーや頭皮クレンジングを使用してからシャンプーをすることで、皮脂を除去して頭皮を健やかに保つことが期待できます。

頭の洗いがいけないのかも…と自分自身を責めてしまう人もいらっしゃるかもしれませんが、強く擦らないようにしつつ頭皮を上手に洗うことはなかなか難しいかもしれません。

保湿や皮脂除去をしてくれる頭皮ケアアイテムを賢く取り入れることで、かゆみやベタつきなどのトラブルを解決できることが期待できます。

調査では、頭皮美容液や頭皮クレンジングを使用している方の割合が少ないという結果が出ていますが、ぜひこの春から取り入れてみてはいかがでしょうか。

【スカルプDポータがおすすめる、おすすめの頭皮美容液・クレンジング】

▼頭皮の乾燥による、フケ・かゆみを感じた方におすすめ 頭皮保湿美容液

「スカルプD ポータ 薬用 頭皮保湿美容液」は、日本初の、頭皮のうるおいを改善できる^{※1}、ただ一つの美容液です。頭皮の水分保持能を改善することでフケ・かゆみを抑えます。



<商品概要>

商品名:スカルプD ポータ 薬用 頭皮保湿美容液

販売名:薬用スカルプローションYS

内容量:50mL | 約1ヵ月(朝晩2回使用した場合)

価格:3,800円(税抜) 4,180円(税込)

公式サイト:

<https://sd-beaute.angfa-store.jp/brand/scalpmoist/>

<商品特徴>

① 日本初。頭皮のうるおいを改善できる^{※1}、ただ一つの美容液。

肌のセラミドは加齢により年々減少していきます。セラミドの減少は頭皮でも起こり、それが頭皮トラブル(乾燥)につながります。だからこそ、頭皮のエイジングケア^{※2}が必要です。「スカルプD ポータ 薬用 頭皮保湿美容液」は、日本で唯一、頭皮の水分保持能の改善が認められた頭皮用の美容液です。

② 乾燥によるフケ・かゆみを抑える

頭皮の水分保持能を改善する^{※1}ことでフケ・かゆみを抑えます。

③ 「ライスパワー®No.11 α」が頭皮の水分保持能を改善

ライスパワー®No.11 αとは、「頭皮が自ら潤う力(水分保持能)を改善できる」と認められた唯一の有効成分です。醸造発酵の技術を駆使し、100%国産のお米からエキスを抽出。90日間発酵・熟成することで丁寧に抽出されます。

④ 5つのフリー設計

「シリコン、パラベン、鉱物油、香料、着色料」の成分不使用。
さらに頭皮にやさしい丸みのあるノズルを採用しています。

【使用方法】

乾燥が気になる部分を中心に、朝のスタイリング前・夜のドライヤー後の使用がおすすめです。
育毛剤を使用している場合は育毛剤の前にお使いください。

※1 頭皮保湿美容液として頭皮の水分保持能改善の効能・効果を取得(医薬部外品として)

※2 年齢に応じたケア

▼皮脂の詰まり・ベタつきを感じた方におすすめ 頭皮クレンジング

「スカルプD ポーテ スカルプクレンズ」は、オイル配合の泡がベタつきや匂いの原因となる汚れを浮かせて落とし、すっきり爽快感を与えるプレシャンプーです。いつものシャンプー前に、週1回からでもOKのスペシャルケア。



<商品概要>

商品名 : スカルプD ポーテ スカルプクレンズ

販売名 : スカルプDB スカルプクレンズKS2

価格 : 2,500円(税抜) 2,750円(税込)

容量 : 100g

公式サイト:

https://sd-beaute.angfa-store.jp/brand/beaute_preshampoo/

<商品特徴>

① オイル配合の泡で毛穴の皮脂をディープクレンジング

オイル配合の泡がベタつき、ニオイの原因となる皮脂汚れを浮かせてすっきりディープクレンジング。さらに、頭皮をやさしくマッサージすることで血行を促進します。

② 豆乳発酵液「ソイセラム^{※3}」を配合。女性の頭皮環境に着目した保湿ケア

独自成分の豆乳発酵液「ソイセラム^{※3}」を配合。「ソイセラム^{※3}」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。

③ こだわりの無添加設計

シリコン、パラベン、サルフェート、鉱物油、合成着色料不使用。

④ 高級感のあるブルーミングローズブーケの香り

※3 保湿成分

【使用方法】

シャンプー前の頭皮に使用します。髪と頭皮をぬるま湯で十分に濡らし、頭皮のTゾーンに直に塗布してください。指の腹を使って、揉みこむようにマッサージし、泡立ったら髪全体に馴染ませてください。その後、軽く洗い流し、いつも通りシャンプーをしてください。週1回以上のスペシャルケアとしての使用をおすすめします。

[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。