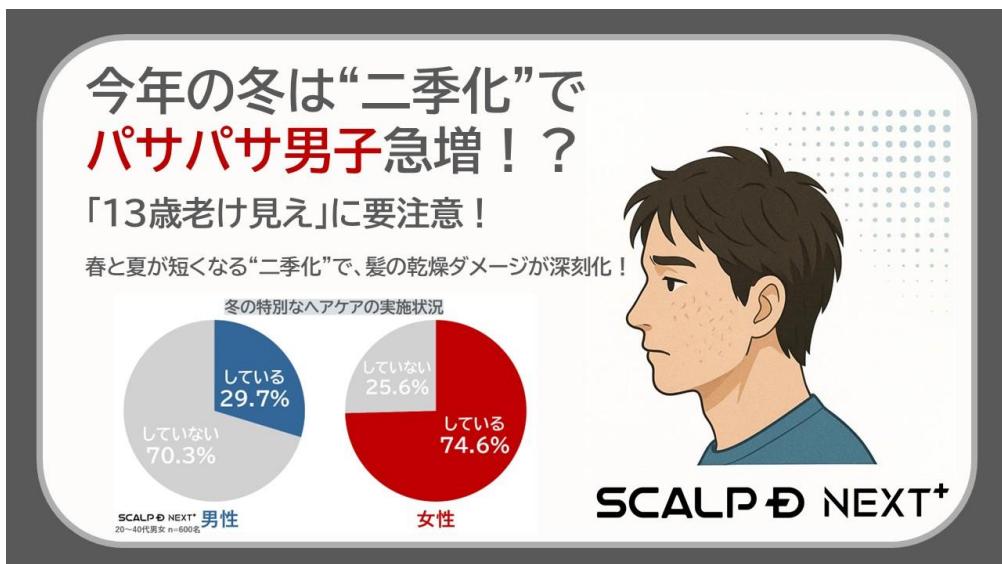


今年の冬はパサパサ男子急増！？知らぬ間に“13歳老け見え”の危機！ 男性の約6割が“冬のパサパサ髪”に無自覚。ケア率は女性の半分以下！ 「タオルで強く拭く」、「強風ドライヤー」などついやってしまいがちな習慣に注意！

二季化に注意！今年の男性のパサパサ髪のメカニズムと対処法を医師が解説
当てはまつたら要注意の“冬のパサパサ髪”セルフチェックで乾燥対策も！

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」)が展開するメンズヘアケアブランド「スカルプD ネクストプラス」は、会社員男女600名(男性300名、女性300名)を対象に、冬の髪の乾燥・パサつきに関する意識調査を実施しました。空気の乾燥が進み、暖房の使用が増える秋冬は、髪ダメージが最も蓄積しやすい季節です。今回の調査では、男性自身の「髪のパサつきへの意識」や、女性からの「視線」が明らかになりました。調査結果を踏まえ、専門家が冬のパサついた髪のメカニズムや対処法について解説します。また、自分の髪が乾燥しているのかどうかを判断できるセルフチェックリストも掲載しています。



■調査背景

12月に入り、気温の低下とともに空気の乾燥が本格化してきました。オフィス・自宅ともに暖房の使用が始まり、湿度が一気に低下するこの時期は、髪にとって「年間で最も乾燥ダメージを受けやすい季節」といわれています。「髪のパサつきは女性の悩み」というイメージが一般的ですが、実は男性こそ乾燥ダメージを受けやすい可能性があります。男性特有の生活習慣や頭皮環境により、冬は髪のパサつきなどが目立ちやすい時期でもあります。さらに、忘年会シーズンを控えた今、パートナー・同僚・上司など、人の視線が気になる季節です。乾燥でフケが出る、毛先がパサパサになるなど、「冬特有の髪トラブル」は見た目の印象を大きく左右します。そこで今回、秋冬の髪のパサつきの実態を明らかにするため、全国の男女600名に調査を行いました。男性に見られる「冬の髪の乾燥」の傾向や対策について、Dクリニック東京院長 小山医師の視点からも解説します。

■調査概要

調査名:「冬の髪のパサつき」に関する調査／調査方法:インターネット調査／調査期間:2024年11月
調査対象:全国の男女600名(男性300名、女性300名／20代～40代)

■調査サマリー

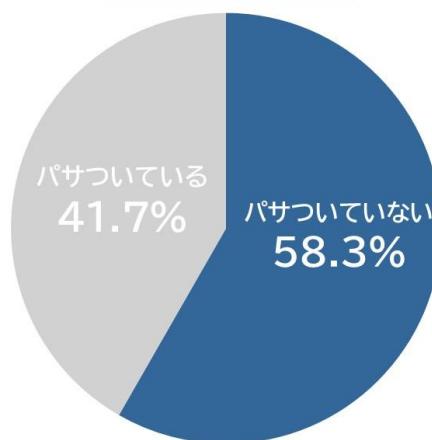
- ① 男性は“気づいていない”だけ？男性の約6割が「自分の髪はパサついていない」と自信気な回答。
- ② 一方で女性の約半数は「冬は男性の髪が乾燥して見える」と回答！
意外にも女性は“男性の髪のパサつき”を鋭くチェックしていた
- ③ 13歳老けて見える！？髪がパサついている男性に抱く第一印象第1位は「疲れて見える」！
- ④ 冬こそNG行動に要注意！「タオルでゴシゴシ」「強風ドライヤー」で乾燥悪化！冬のケア実施はわずか3割。
女性は約7割が“冬の特別ケア”を実践。男女で40ポイント近い意識差が発覚
- ⑤ 「冬は広がって仕方ない」と諦める男性が約半数。静電気で広がりやすい季節に“思考停止”状態！？

■調査結果

- ① 男性は“気づいていない”だけ？男性の約6割が「自分の髪はパサついていない」と自信気な回答。

今回の調査で、男性の58.3%が「自分の髪はパサついていない」と回答し、冬場でも乾燥を気にしていない傾向が見られました。自身の髪の変化に気付かない層が依然として多いことが特徴的です。

この時期「自分の髪がパサついている」と思いますか？



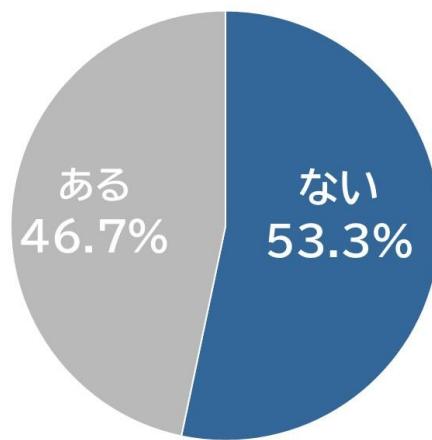
SCALP D NEXT⁺
20~40代男性 n=300名

- ② 一方で女性の約半数は「冬は男性の髪が乾燥して見える」と回答！

意外にも女性は“男性の髪のパサつき”を鋭くチェック！

女性側に「男性の髪が乾燥して見える瞬間があるか」を尋ねたところ、46.7%が「ある」と回答しました。男性自身は約6割が「パサついていない」と考えている一方で、女性側は半数近くが「乾燥して見える」と感じており、男女間で約10ポイントの認識ギャップがあることが判明。男性が気づいていない髪の乾燥を、女性は意外と見ていることが明らかになりました。

この時期「男性の髪がパサついて見える瞬間」はありますか？



SCALP D NEXT⁺
20~40代男性 n=300名

③ 13歳老けて見える！？髪がパサついている男性に抱く第一印象第1位は「疲れて見える」！

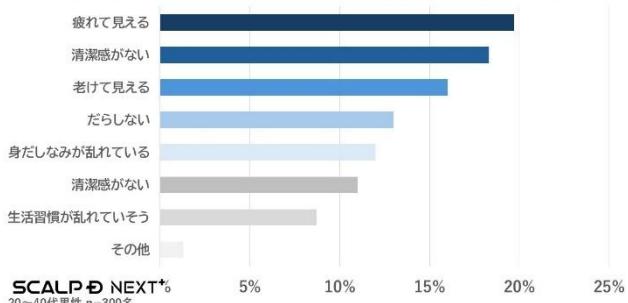
女性に「パサついた髪の男性は何歳老けて見えるか」を尋ねたところ、平均13.4歳という結果になりました。また、印象としては「疲れて見える」(19.7%)、「清潔感がない」(18.3%)、「老けて見える」(16.0%)が上位を占めました。髪のパサつきが「老け見え」や「不潔感」などの印象に直結していることがうかがえます。



パサついた髪の男性は
平均13.4歳 老けて見える！

SCALP D NEXT⁺
20~40代女性 n=300名

“パサパサ髪”の男性に抱く印象ランキング

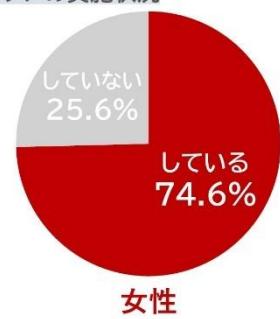
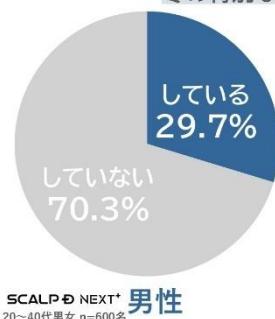


④ 冬こそNG行動に要注意！「タオルでゴシゴシ」「強風ドライヤー」で乾燥悪化！冬のケア実施はわずか3割。

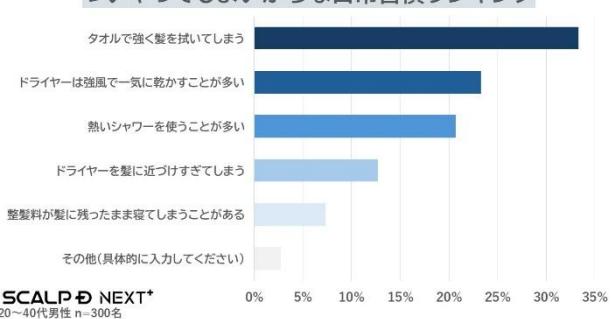
女性は約7割が“冬の特別ケア”を実践。男女で40ポイント近い意識差が発覚

男性の日常習慣では「タオルで強く髪を拭く」(33.3%)、「強風ドライヤーで一気に乾かす」(23.3%)など、冬ならではの乾燥を助長する行為が多数。「冬の特別なパサつきケア」について尋ねたところ、女性74.6%に対し男性29.7%と約45ポイントの差があり、男性は乾燥リスクに気づかず、ケアも不十分な実態が浮き彫りになりました。

冬の特別なヘアケアの実施状況



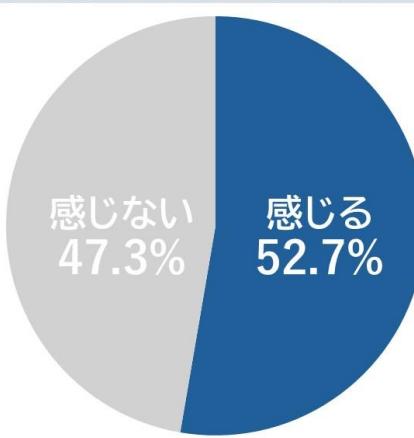
ついやってしまいがちな日常習慣ランキング



⑤ 「冬は広がっても仕方ない」と諦める男性が約半数。静電気で広がりやすい季節に“思考停止”状態！？

冬は静電気などによって髪が広がりやすいとされていますが、男性の約半数が「冬は髪の広がりは仕方ない」「対策しても変わらない」と回答し、諦めの意識があることがわかりました。季節的な現象として受け入れてしまっている男性が約半数に上り、積極的にケアを行うことで改善できるという認識が低い実態が浮き彫りになりました。

冬に髪が広がるのは「仕方ない」、
「季節的なものだから対策できない」と感じますか？



■まとめ

これからは忘年会や会食など、人と会う機会が一年で最も増えるタイミングです。

今回の調査では、冬のパサついた髪の男性は女性から平均13.4歳も老けて見えることが判明し、女性が抱く印象は「清潔感がない」「疲れて見える」「老けて見える」といったマイナスイメージが中心で、髪のコンディションが印象評価に直結していることが分かりました。

一方で、男性側は約6割が「自分の髪はパサついていない」と回答しており、実態とのギャップが存在していました。さらに「タオルで強く拭く」「強風ドライヤー」など寒い冬ついやってしまいがちな乾燥を悪化させるNG行動を約7割が行っているにもかかわらず、冬の特別なケアをしている男性はわずか約3割にとどまりました。

この冬の髪乾燥について、Dクリニック東京院長・小山医師は、今年の冬は例年以上に乾燥対策が重要になり、髪・頭皮の保湿対策が必要だと指摘しています。

■2025年冬は「二季化」に要注意！

男性ならではの「パサパサ髪」の原因や対策方法をDクリニック東京院長 小山医師が解説！



今年は「二季化」により、秋がほとんどないまま夏から冬へと急激に移行しました。この極端な季節の移り変わりは体の適応力を超え、自律神経の乱れを引き起こすことがあります。自律神経が乱れると皮脂の分泌調整が難しくなると、髪と頭皮の状態が例年以上に不安定になってしまいます。乾燥しているのにベタつく、フケが出やすいといった症状は、まさに体が気温・湿度の変化に順応できずにストレスを感じているサインかもしれません。

さらに冬は暖房による乾燥や夏の紫外線で蓄積されたダメージが重なり、髪と頭皮がダメージを受けやすくなるため、髪・頭皮トラブルの悩みが増えています。

■そもそも「髪が乾燥している」とはどういう状態？

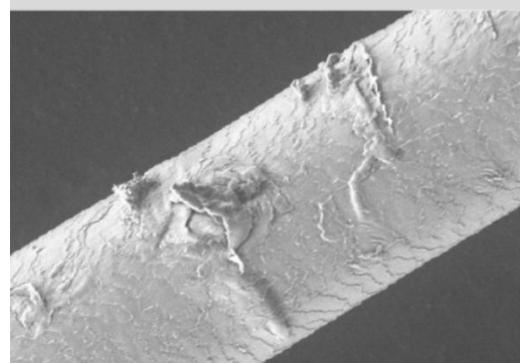
髪内部の水分が失われ、キューティクルがめくれたり浮いたりした状態を指します。空気の乾燥、ドライヤーの熱、摩擦、頭皮の水分不足などが原因で、ツヤの低下・広がり・静電気の発生につながります。特に冬は湿度が低下し、暖房によってさらに乾燥が進むため、最もダメージが出やすい季節です。

【医師監修！あなたは大丈夫？冬の「パサパサ髪」セルフチェックリスト】

（※8個中「4個以上」当てはまる要注意）

- 静電気が起きやすい
- 毛先が白っぽくパサついて見える
- ドライヤーはいつも強風で一気に乾かす
- シャワーの温度はいつも熱め（※40°C以上）
- タオルでゴシゴシ強く拭いてしまう
- 洗髪にはシャンプーのみしか使用していない
- 洗い流さないトリートメントを使う習慣がない
- 冬でもヘアケア・頭皮ケアは特にしていない

ダメージを受けた髪



■男性が女性より乾燥しやすい理由は？対策法も解説！

女性は季節に合わせたトリートメントや保湿ケアを積極的に取り入れている傾向があるため、実は男性の方がパサつきが深刻化しているケースも少なくありません。男性の髪は短いため、ダメージや乾燥がそのまま見えやすいという特徴があり、さらに皮脂分泌が多く、乾燥と過剰皮脂が同時に起こりやすい環境にあります。加えて、強風ドライヤーや熱いシャワーなど、乾燥を招く生活習慣を持つ男性が多いことも要因です。

今回の調査でも自覚が薄い傾向が見られましたが、実は冬のパサつきは正しいケアを少し取り入れるだけで印象が大きく変わります。乾燥ダメージを受けにくい髪をつくるには、土台である頭皮のうるおいを守ることがとても重要になります。頭皮が乾燥すると良い髪が育ちにくくなるため、毛先だけでなく根元からも影響が出やすくなります。

【今すぐできる冬のパサつき対策】

- ・シャンプー前にぬるま湯で最低2～3分予洗いし、頭皮を優しくマッサージする
- ・ドライヤーは15cm以上離すことで温度が高くなりすぎないようにし、根元から毛先へ向かって乾かす
- ・朝のスタイリング前に軽く髪を温らせてからセットする
- ・週1～2回のスペシャルケアとしてヘアパックやヘアトリートメントを活用する
- ・ブラッシングで頭皮の血行を促進し、皮脂を毛先まで行き渡らせる

これらの対策でパサパサ髪が改善されると同時に、スタイリングの持ちが良くなり、広がりや静電気も抑えられます。老けて見えたり不潔感を感じたりする原因が「パサつき」であることに気づいている男性はまだ少ないのですが、丁寧なケアを取り入れることで清潔感は確実に変わります。

■スカルプD ネクストプラスとは



「スカルプD ネクストプラス」は、「自分をデザインする」。“スタイリングはシャンプーから”という発想のもと、独自成分配合によって理想のスタイリング※1を叶えます。

シャンプーは2種類あり、髪型やなりたい質感に合わせてお選びいただけます。また、パックコンディショナーは直接地肌に塗布することができ、地肌から髪のポテンシャルを引き上げます。

※1 理想的な仕上がりのこと

独自EMSとイオンで叶える、リフトケア^{※3}×頭皮ケア×ツヤ髪ケア

「スカルプD ネクストプラス スタイルエレブラシ」商品概要

発売日:2025年9月3日(水)

商品名:スカルプD ネクストプラス スタイルエレブラシ

種類:<家庭用美容器>

分類:雑貨

重 量:約160g

販売価格:26,000円(税抜)／28,600円(税込)

販売:アンファーストア／楽天市場／Amazon

付属品:専用USBコード、清掃用ブラシ、取扱説明兼保証書



■普段鍛えにくい頭筋や表情筋にアプローチ！

自宅で簡単・手軽にできる顔＆地肌のもたつきケア



※使用感には個人差があります。※EMSモードレベル3+VIBモードで写真右側に10分間使用した場合

自宅でもサロン帰りのような状態を叶えたいという想いから、国内最多^{※2}331本のピンという仕様にこだわりました。331本のピンに付着するイオンがしっかりと髪一本一本に作用し、手触りが良くツヤのある髪へ導く効果を持たせました。髪の乾燥をケアしながら、スタイリングもしやすい髪質に整えてくれます。

さらに、331本のピンでしっかり髪を梳かせるブラシ型だからこそ、髪を根元からふんわりと立ち上げる効果も実現。加えて、331本のピンから流れる独自リズムのEMSにより、地肌全体を効率よく収縮させて引き締める効果も備えています。

331本のブラシピン

“国内最多”[※]

331本のピンが、地肌の広い範囲にアプローチ



※「生乾きブランドを加盟店する日本化粧品工業会の会員企業のうち、頭皮・フェイスケア用の電気ブラシを販売する企業において」
TPCマークティングリサーチ調べ(2025年8月20日時点)



※画像はイメージです

地肌と顔は1枚の皮膚で繋がり、表情や頭部全体の動きに関わる組織も密接に関連していることから、地肌全体の引き締めによってスッキリとした印象が期待できるのはもちろん、顔にもリフトケア※3として使用できます。

普段のブラシから置き換えていただくだけで、1台でヘアケア・ヘアスタイリング・地肌ケア・フェイスケアが実現します。アンファーストア、楽天市場、AmazonのWEB限定発売となります。

※2 「化粧品ブランドを展開する日本化粧品工業会のうち、頭皮・フェイス用の電気ブラシ

を取り扱う企業において」TPCマーケティングリサーチ(株)調べ(2025年8月20日時点)

※3 引き上げるように動かすこと



“髪がふんわりと立ち上がり、柔軟性のある髪”を実現する
「スカルプD ネウストプラス シャンプー＆パックコンディショナー」



(商品左から)

商品名:スカルプD ネクストプラス ボリュームアップシャンプー ドライ
内容量:350mL／価格:1,940円(税抜)/2,134円(税込)

商品名:スカルプD ネクストプラス ボリュームアップシャンプー オイリー
内容量:350mL／価格:1,940円(税抜)/2,134円(税込)

商品名:スカルプD ネクストプラス スカルプパックコンディショナー
内容量:350g／価格:1,940円(税抜)/2,134円(税込)



スカルプD ネクストプラス ボリュームアップシャンプー ドライ
おすすめヘアスタイル：ミドル～セミロング
エアリー感をまとったナチュラルな
ヘアスタイリングを実現します。



スカルプD ネクストプラス ボリュームアップシャンプー オイリー
おすすめヘアスタイル：ショート～ミドル
スタイリングに立体感を生むべたらない強い髪※へ。
※ハリコシのある状態

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”というエイジング対策・ライフスタイルの実現を目指す”トータルヘルス対策・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、様々なエイジング対策商品・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。

【お客様からのお問合せ先】

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:0120-059-595 [営業時間:午前9時～午後6時

(年末年始を除く)]