

**男性の約6割が「うつむき姿勢」でシャンプー、  
毎日のその習慣が顔に“20キロのダンベル2個分”の負荷をかけている！？  
メンズスキンケアブランド「DISM（ディズム）」が  
シャンプー時の姿勢の実態を大調査！  
解剖学・表情筋研究者監修メソッドによる「上向きシャンプー」を提案**

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)のメンズスキンケアブランド「DISM(ディズム)」は、「シャンプー時の姿勢・習慣に関する実態調査」(n=300)を実施いたしました。本調査では、過半数にあたる53.7%が「頭を下に向けて洗う(うつむき姿勢)」でシャンプーをしているという結果に。特に男性は57.3%と女性(50.0%)を7.3ポイント上回り、男性の「うつむき習慣」が定着していることが明らかになりました。

さらに、このような日常的なシャンプー姿勢がもたらす影響を独自に試算<sup>※1</sup>をしたところ、45°前傾姿勢で3分間シャンプーを行うと、顔の頬には年間で約40kgに相当する累積負荷がかかることもわかりました。毎日何気なく続けているシャンプー姿勢が、顔や頭皮に思わぬ負担をかけている可能性があります。

DISMでは、解剖学・表情筋研究の第一人者・高見寿子先生監修のもと、上向きシャンプーで印象を上向きに引き上げるDISM独自のリフトケア<sup>※2</sup>メソッドを提唱します。

※1 アンファー調べ。対象脂肪(表在性中顔面脂肪+ジョールファット)×重力加速度×(頬上を滑り落ちる負荷+皮膚・組織が支える負荷)×365日にて算出。

※2 頭皮から引き上げる動作のこと



<調査概要>

調査名 シャンプー時の姿勢・習慣に関する実態調査  
調査対象 20～60代の男女(各年代・各性別30名ずつの均等割付)  
有効回答数 300名  
調査方法 インターネット調査

## ■解剖学から見る「うつむきシャンプー」の影響

うつむき姿勢でシャンプーをし続けることが、なぜ顔の印象に影響するのか。その根拠は解剖学にあります。解剖学・表情筋研究の第一人者である高見寿子先生(HISAKOLAB株式会社代表取締役)によると、顔がたるむ本当の原因は皮膚の老化だけでなく、皮膚の下にある「皮下脂肪」「筋肉」「皮下組織(SMAS)」の変化です。

特に重要なのが、顔の浅い表情筋と皮下組織をつなぐユニット「SMAS」。SMASは頭皮や首までつながっており、毎日のうつむきシャンプーで下方向へ継続的な負荷がかかり続けることで、顔の印象に影響が出る可能性があります。正しい引き上げ方向と構造を理解すれば、プロでなくてもシンプルな方法でケアが可能です。

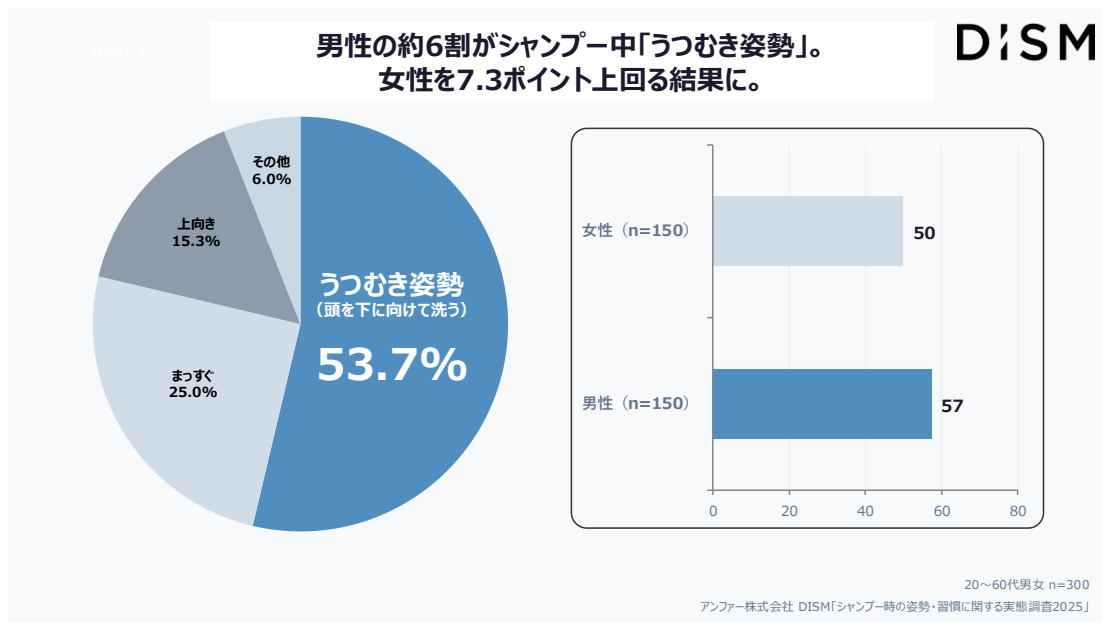
DISMでは高見先生監修のもと、上向きシャンプーを取り入れた、DISM独自のリフトケア※2メソッドを提唱。正しい姿勢でシャンプーすることで、頭皮から顔印象を整えることを提案いたします。

## ■シャンプー時の姿勢・習慣に関する実態調査

### ① 男性の57.3%が「うつむき姿勢」、女性(50.0%)を7.3ポイント上回る結果に。

シャンプーをするときの姿勢について尋ねたところ、全体の53.7%(161名)が「頭を下に向けて洗う(うつむき姿勢)」と回答し、過半数を超えることが明らかになりました。「頭をまっすぐにして洗う」(25.0%)、「頭を上に向けて洗う」(15.3%)と比較しても、うつむき姿勢が圧倒的多数であることが分かりました。

特に男性のうつむき率は57.3%と女性の50.0%を7.3ポイント上回っています。さらに、「上向きで洗う」男性は10.0%と女性の20.7%の半数以下にとどまりました。



また年代別では、うつむき率は年齢とともに顕著に増加しています。20~30代では約4割にとどまるものの、40代で過半数を超え、60代では実に4人に3人(75.0%)がうつむき姿勢でシャンプーをしていることが明らかになりました。

### ② うつむき姿勢の理由 「泡が顔にかかりにくい」が最多39.1%

うつむき姿勢でシャンプーをする理由として最も多かったのは「シャンプーや泡が顔にかかりにくいから」(39.1%)でした。次いで「下を向いたほうが洗い残しが無いと感じるから」(33.5%)、「子どもの頃からの習慣」(25.5%)が続き、機能的なメリットと、長年にわたる習慣の固定化という2つの背景が浮かび上がりました。

③ 54.3%が「椅子に座って」シャンプー、椅子×うつむきが主流スタイル

シャンプー時の体勢については、「椅子に座っている状態」が54.3%(163名)と過半数を占めました。椅子に座ってシャンプーをする方のうつむき率は61.3%と最も高く、「椅子×うつむき」の組み合わせが入浴スタイルの主流となっていることが示されています。

■うつむき姿勢でのシャンプーで顔の頬にかかる負担は、なんと年間20kgのダンベル2個分！？

今回の調査で、シャンプー姿勢の過半数が「うつむき(前傾)」であることが数値で明らかになりました。さらに、DISM独自試算によると、45°前傾姿勢で3分間シャンプーを行った場合、顔の頬にかかる1回あたりの負荷は約106gにのぼり、毎日継続すると年間で約40kgの累積負荷となる計算<sup>※1</sup>です。

これは、【20kgのダンベル×2個分の重さ】に引っ張られているのと同じ重さに相当します。他にも、15ポンドのボウリングボール(約6.8kg)6個分、または小学1～2年生程度の子ども(約20kg)2人分に相当する重さが頬にかかっている計算になります。

※1 アンファー調べ。45°前傾の場合： $0.025 \times 9.8 \times (\sin 45^\circ + \cos 45^\circ)$  g換算 =  $35.4\text{g} \rightarrow 35.4\text{g} \times 3\text{分} = 106.2\text{g/分} \rightarrow 106.2\text{g/分} \times 365\text{日}(1\text{年間}) = 38.7\text{kg}$

<20kgのダンベル×2個分の重さ! ?>



<ボウリングボール6個分! ?>



## <20kgの小学生2人分！？>



このような実態を受け、DISMでは「正しいシャンプー姿勢」の啓発とともに、解剖学・表情筋研究者が監修した、上向きシャンプーを取り入れた独自のリフトアップメソッドをご提案いたします。また、頭皮を“顔の延長”として捉えた「頭皮スキンケア発想」によるヘアケアシリーズの併用を推奨します。頭皮は顔と繋がっており、頭皮の状態は顔の印象にも影響を与えとも言われています。正しい姿勢で、正しい成分・方法で頭皮をケアすることが、顔全体の印象を上向きに整える近道となります。

## <解剖学・表情筋研究者が監修！印象を上向きに引き上げるDISM独自のリフトケア※メソッド>

印象を上向きに引き上げるシャンプー方法について、解剖学・表情筋研究の第一人者である高見寿子先生に使用方法の監修をいただきました。

※頭皮から引き上げる動作のこと



HISAKOLAB株式会社 代表取締役  
博士(医学)医科学修士  
所属 フロムファーストプロダクション  
美筋研究家  
研究テーマ: 表情筋、fascia、加齢変化  
新潟大学  
医学部: 解剖学 客員研究員  
歯学部: 非常勤講師  
タカミヒサコ東京(麻布)サロン  
京都・大阪・新潟サロン

### ・解剖学から見るたるみの本質

顔がたるむ原因は実は皮膚の老化だけではありません。本当の原因は、皮膚の下にある「皮下脂肪」「筋肉」「皮下組織」の変化です。顔の筋肉(表情筋)は、身体の他の筋肉とは違って多くが皮膚に直接繋がっています。そのため、SMASがたわんだり、脂肪が減ったりすると、その影響がすぐに顔の表面に現れてしまいます。

### ・たるみの鍵はSMAS

特に重要なのが、SMASです。SMASは浅い表情筋と皮下組織の集合体で皮膚を繋いでいるユニットのようなものです。頭皮や首までつながっているため、SMASをケアすれば、顔のリフトアップが期待できます。正しい引き上げ方向と構造を理解すれば、プロでなくてもシンプルな方法でだれでもケアが可能です。

## ▼手洗いのシャンプーメソッド

DISMリフトケアメソッド（手技編）

所要時間2～3分

**【滞っていためぐりをケア】**  
頭頂部のほぐし  
帽状腱膜を刺激

- ① 指をクロスさせ、頭皮を  
持ち上げるように揉みこむ



**【リフトケア】**  
前頭筋・後頭筋を鍛える

- ② 両手を指のはらで頭皮をおさえ、  
上下に動かしなら左右、  
前頭部を洗う。



- ③ 後頭筋を前後に持ち上げ  
るように揉みこむ



**【リフトケア】**  
首後ろ・側頭筋を鍛える

- ④ 後ろの生え際を指全体で  
抑えてほぐすように下から  
上に揉みこむ



- ⑤ 少し口を開けながら  
手で側頭筋を持ち上げるよう  
に下から上へ揉みこむ



**【さらなるリフトケア】**  
ほぐした筋肉を全方位ケア

- ⑥ 頭全体を持ち上げるように  
下から上に向かって流す



## ▼デバイスを用いたメソッド

DISMリフトケアメソッド（デバイス編）①

所要時間2～3分

**【滞っていためぐりをケア】**  
頭頂部のほぐし  
帽状腱膜を刺激



- 頭頂部をほぐす（30秒）**  
頭頂部をじっくりほぐしてから、  
前から後ろ（生え際→頭頂部→後頭  
部）にデバイスを移動させながらほぐす

**【リフトケア】**  
前頭筋・後頭筋を鍛える



- 生え際をほぐす（30秒）**  
左右に動かし、生え際を  
往復しながらほぐす



- 後頭部をほぐす（30秒）**  
デバイスを後頭部にあて、左  
右に動かす。（高等部は目  
の位置の延長線上にあるく  
ぼんだ部分）

**【リフトケア】**  
首後ろ・側頭筋を鍛える



- 生え際から引き上げる**  
（約20秒ずつ）  
首の後ろの生え際を起点と  
して、頭頂部に向かって満  
遍なく引き上げる



- 側頭筋を引き上げる**  
（左右約30秒ずつ）  
（右の側頭筋のケアの場合）  
デバイスを左手で持ち、首を左  
に傾けます。耳上の側頭部に  
デバイスをあて、そこから頭頂部  
に向かって引き上げるようにデ  
バイスを上へ動かす。

**【さらなるリフトケア】**  
ほぐした筋肉を全方位ケア



- 全体を引き上げる（約1分）**  
おでこの生え際、耳の周り、後  
頭部、首後ろの生え際を頭頂  
部に向かって引き上げるよう  
にデバイスを上へ動かす。

## ■LDK the beauty menベストバイも受賞！※DISMおすすめのヘアケアアイテム

35年にわたるアンファアの頭皮研究の知見と、DISMがスキンケアで培った皮膚科学の知見を掛け合わせ、頭皮を「顔の延長」として捉えたスキンケア発想のヘアケアシリーズ。シャンプーで「洗う」・手やデバイスで「鍛える」・トリートメントパックで「整える」DISMスキニフィケーション理論に基づき、高見寿子先生監修の上向きシャンプーメソッドと組み合わせることで、頭皮から顔の印象を整えます。

※ディズム スキンケア&リフトシャンプー・トリートメントパック(モイストアンドスムーズ)で受賞

## ディズム スキンケア&リフトシャンプー・トリートメントパック(モイストアンドスムーズ/リフレッシュアンドエアリー)

浸透※1型Wレチノールカプセル※2を配合した、スキンケア発想のシャンプー・トリートメントパック。特にトリートメントパックでは、3分間置いてなじませることで、ナノカプセル化したレチノール※2が早く深く角層まで浸透し、うるおいを保ちながら、引き締まった印象に導きます。

商品価格：各3,300円(税抜)/3,630円(税込)

商品詳細：<https://scalp-d.angfa-store.jp/brand/dism/normal/haircare.html>

※1角層まで

※2パルミチン酸レチノール、レチノイン酸ヒドロキシピナコロン(整肌成分)



## ディズム EMS スキンケアアンドリフト プロヘッドデバイス

頭皮から引き上げる「頭皮用美顔器」。EMSによる筋肉刺激×つかみ揉み※1×電気針※2により、「攻めの集中リフトケア※3」を再現したDISMオリジナル仕様。頭皮の筋肉を引き締め、顔のリフト※3ケアも叶えます。

価格：31,000円(税抜)、34,100円(税込)

商品詳細：<https://scalp-d.angfa-store.jp/brand/dism/normal/headdevice.html>

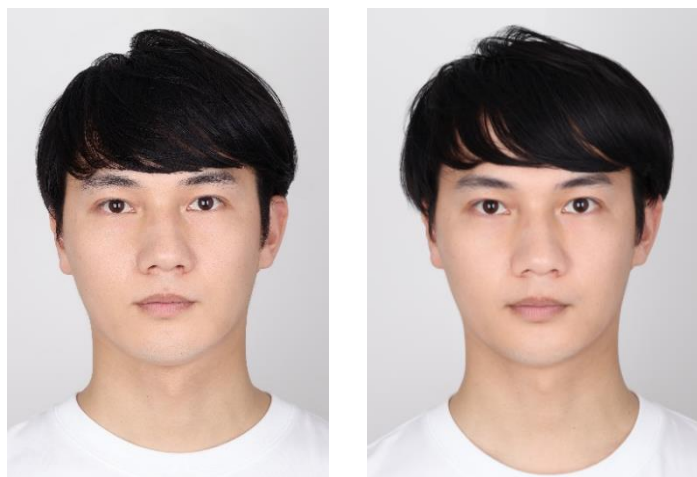


※1 デバイス操作による

※2 引き上げるように機器を動かすこと

※3 EMSで筋肉を刺激すること

<1回の使用でフェイスラインのもたつきやゆるみ印象がすっきり！>



※美容機器で一時的に刺激したことによる一時的な変化であり、結果には個人差がございます。

※EMSリフトモードレベル3で10分間使用した場合

## ■DISMとは

「DISM」は、男性の肌に向き合い続けている長年の皮膚科学の知見から生まれたメンズスキンケアブランドです。「効き肌<sup>※1</sup>に導く、メディスンケア。」をブランドコンセプトに2024年9月にリニューアルし、男性が美容を愉しみ、肌だけではなく前向きな気持ちになることをサポートすることをミッションとして、ベーシックケアからスペシャルケアまで成分がより深く届く<sup>※2</sup>、柔らかな肌に整えるためのラインナップを揃えています。2025年11月にはブランドアンバサダーとして、岩田剛典さんを起用いたしました。11月より公開中のCMや公式サイトでは、「天才だ！」が口癖の「DISMラボ」研究員の「DISMさん」というキャラクターとしてコミカルでチャーミングな岩田剛典さんをご覧くださいませ。



・DISMブランドHP：<https://scalp-d.angfa-store.jp/brand/dism/>

・「DISMさん」特設サイト

DISMさんについてより詳しく知ることができる特設サイトも公開中！

<https://scalp-d.angfa-store.jp/brand/dism/special/>

※1 肌を柔らかげ、整える成分

※2 角層まで

## [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”<sup>※</sup>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。