

10月20日は「頭髪の日」！一番頭皮が疲れる季節は、実は、秋！？

「秋の抜け毛が気になる」と回答した人は約8割！

発毛治療クリニック医師が教える“秋バテ頭皮”の予防・対策とは

10月20日は、「10=とう」「20=はつ」の語呂合わせで、「頭髪の日」です。髪や頭皮に関する知識を広め、髪の健康を考えてもらおうと、公益社団法人・日本毛髪科学協会が制定した記念日になります。

秋は、実は頭皮へのダメージが一年の中でも多い季節というのをご存知でしょうか。イーメディカルクリニック麻布理事長 高橋栄里医師によると、秋は夏に受けた紫外線ダメージや冷房で冷えることでの疲れが頭皮に現れるうえに、冷え込む朝晩には、暖房をつけることで乾燥するという悪環境に置かれています。

実際、一般の方にお伺いしたところ、「秋の抜け毛が気になる」と回答する人も多数見られました。そこで、先生にアドバイスを伺いながら、“秋バテ頭皮”の予防・対策になる製品をご紹介します。



ヤーマンは、10月20日の頭髪の日に向けて、SNSのアンケート機能にて、秋の抜け毛に関する調査を実施。結果、秋の抜け毛について、約8割以上の方が「気になる」、その中でも3人に2人（68%）が「とても気になる」と回答しました。

【調査概要】

調査期間：2023年10月6日～7日

調査対象者：@Yaman_tw 公式 X（旧 Twitter）のフォロワー165,047名 *10月10日時点

@yaman.official 公式 Instagram のフォロワー62,000名 *10月10日時点

調査方法：公式 X（旧 Twitter）、公式 Instagram アンケート機能

【調査結果】

Q 秋、抜け毛が気になることはありますか？（n=211(公式 X（旧 Twitter）：161、公式 Instagram：50)）

とても気になる 56.3% 少し気になる 26.5% あまり気にならない 9.0% 全く気にならない 8.0%

■ 高橋先生「寒くなる季節、“秋バテ頭皮”にご注意を！」

「あまり気にしていない方が多いのですが、実は頭皮に最も負担がかかる季節は夏～秋なんです。秋は、夏の紫外線のダメージの蓄積と冷暖房による体調の変化や乾燥が頭皮に悪影響を与えます。日々、抜け毛の量は気にしていただきたいのですが、意識してみると秋は抜け毛が増える季節になります。クリニックに相談にいらっしゃる方も、秋が一番多い傾向にあります。」

■ 高橋先生「手遅れになる前に！“秋バテ頭皮”ケアで重要なのは“立毛筋”」

秋バテに加え、「秋バテ肌」、という言葉も耳にしますが、頭皮は肌以上にケアが必要になります。秋バテ頭皮のケアの重要性と、ポイントについて、高橋先生にお伺いしました。

「髪は死んだ細胞と言われ、一度ダメージを受けると肌のように修復はできません。美髪を保つためには、ダメージ補修と新しく生えてくる髪のためのケアが大切です。髪を豊かに育てるには、頭皮の血行を促進し、栄養や酸素をしっかりと頭皮に行き渡らせることが大切です。頭皮環境が整っておらず、栄養が足りていないと、将来の毛髪にも影響してきます。」

高橋先生に学ぶ、頭皮のケアポイントとは

1.頭皮マッサージ

血流を促す、頭皮のマッサージがおすすめです。ただ、過度なマッサージは頭皮を痛める可能性もあるため、マッサージは心地よいと感じる程度に、美容機器なども使用方法を守りながら正しくケアすると良いですね。

2.外からの刺激を与える

頭皮ケアの要は“立毛筋”です。顔や頭皮の肌表面をしっかりと立たせ、ハリのある肌に見せてくれます。ただ立毛筋とは自分の力で鍛えられるものではないので、物理的な刺激や電気刺激、温めなどで、外から刺激をしてあげることが大切です。結果、頭皮や表情のハリにも繋がります。

3.手軽に続けられるものを選ぶ

頭皮が外的要因でダメージを受けたり、年齢を重ねることでのたるんだりすることで、毛穴が歪んでくせやうねりの原因にもなります。頭皮の健康が、次に生えてくる髪の未来を左右します。近年だと、毎日手軽に取り入れられる美容機器が登場しているので、ぜひ自分に合った方法で、日々のヘアケアの中で頭皮ケアもしていきましょう。

体冷え込むこれからの季節。頭皮の血流を促進するためのケアも心がけていくと良いでしょう。

イーメディカルクリニック麻布 理事長

高橋栄里 医師

藤田医科大学医学部卒業。大学病院形成外科・皮膚科にて研鑽を積む。都内美容皮膚科院長を歴任する一方で、毛髪へと研究分野を広げ、発毛診療医として大手 AGA 専門クリニック診療顧問に就任。2019 年、麻布十番に美容皮膚科、発毛治療ができる「イークリニック麻布（現イーメディカルクリニック麻布）」を開院。各メディア・雑誌の取材も多く、毛髪と美容のプロフェッショナルとして活躍中。



■ 毎日続けられる、おすすめのケアアイテム

髪を乾かして美髪になるのは当たり前。美髪で終わらない、上がる*1、ドライヤー。

✓ リフトドライヤー／YA-MAN TOKYO JAPAN 税込 55,000 円

- 頭皮が上がる、根元が上がる、質感が上がる、3つの「上がる*1」アプローチで顔印象まで上げる
- 頭皮環境を整えることで、未来の美髪への投資までこれ 1 台で
- 低温設計で弾むようなうおいとツヤのある「ヴェール髪」へ

乾かしながら頭皮をケアする本質的な美髪ケアで、将来の髪のために投資ができるドライヤーです。年齢とともに失われがちなトップのボリュームも、根元までまっすぐ届く直進性のある風で立ち上げ、乾かす時間を約 30%短縮*2。大風量×約 60℃の低温ドライでダメージを抑えながら素早くヘアドライができ、熱や摩擦ダメージを抑制することで「ヴェール髪」へ導く、本質的に髪の質感を「上げる*1」ケアを取り入れられます。



『リフトドライヤー』製品ページ：

<https://www.ya-man-tokyo-japan.com/products/forhair/lift-dryer.html>

「YA-MAN TOKYO JAPAN」ヘアケア製品ラインアップ：

<https://www.ya-man-tokyo-japan.com/products/hair.html>

筋肉と肌の両方にアプローチして頭皮からリフトケア*3

✓ ハイパーフェイスリフトブラシ／YA-MAN TOKYO JAPAN 税込 132,000 円

- 「エレクトロカレント」「低・中周波 EMS」搭載し、顔や頭皮の肌表面を刺激しながら表層筋と深層筋にアプローチ
- リフトケア*3の要である胸鎖乳突筋とフェイスラインにしっかりフィット
- 180面のマルチ電極搭載で程よく肌にフィットして押し流し

あらゆる角度から当てやすいよう、多面ヘッドの 180 面のマルチ電極を採用。リフトケア*3の要である胸鎖乳突筋とフェイスラインにしっかりフィットします。頭筋はアウターマッスル、表情筋はインナーマッスルにアプローチ。さらにヤーマンの独自波形「エレクトロカレント」を出力することで、肌表面をパチパチと心地よく刺激します。筋肉だけでなく肌表面にも刺激を与えることが可能になった、リフトケア*3の到達点です。



『ハイパーフェイスリフトブラシ』製品ページ：

<https://www.ya-man-tokyo-japan.com/products/forface/hyper-face-lift-brush.html>

「YA-MAN TOKYO JAPAN」フェイスケア製品ラインアップ：

<https://www.ya-man-tokyo-japan.com/products/face.html>

美しくを、変えていく。

45 | YEARS
OF BEAUTY

1978年の設立以来、精密電子機器メーカーとしての技術開発基盤を背景に業務用美容機器からはじまり家庭用美容機器へと、美容機器専門メーカーとして革新的な製品をつくることに全力を注いできました。「美しくを、変えていく。」をスローガンに掲げ、これからも先端テクノロジーと常識を変えるアイデアで、美しくなる夢や驚きをお届けしていきます。

コーポレートサイト：<https://www.ya-man.co.jp/>

- *1 頭皮・根元を物理的に持ち上げること。また、髪質感が上がること。
- *2 当社従来品（HC-6T）との比較（N=各12回）。効果には個人差があります。第三者機関調べ
- *3 引き上げるように動かすこと

※発表日現在の情報となります。最新の情報と異なる場合がございますのでご了承ください。

【誌面掲載用クレジット】

ヤーマン 0120-776-282 東京都江東区東陽 2-4-2 新宮ビル

「YA-MAN TOKYO JAPAN」ブランドサイト <https://www.ya-man-tokyo-japan.com/>

【本件に関する報道関係のお問合せ先】

ヤーマン株式会社 ブランド戦略本部 PR 井上雅代、近藤あさひ、島田京代

TEL : 03-5665-7336 FAX:03-5665-7342 E-MAIL : pr@ya-man.com