

夏が終わったら、なぜか髪がパサパサ… 79.4%が「夏枯れ髪」に陥った経験あり

「夏枯れ髪」が加速する原因は、紫外線・汗・冷房
専門家が教える対策のポイントは、髪の「水分補給」！

パナソニック株式会社は、このたび、20～40代の女性500名を対象に、「夏の髪ダメージ」に関する調査をおこないました。

【調査概要】

- | | |
|------------------------|---------------------|
| ・ 調査内容：「夏の髪ダメージ」に関する調査 | ・ 調査主体：パナソニック株式会社 |
| ・ 調査手法：インターネット調査 | ・ 対象エリア：全国 |
| ・ 調査対象：20～40代女性 | ・ 調査人数：500名（有効回答数） |
| ・ 調査期間：2023年7月28日～31日 | ・ 実査委託先：楽天インサイト株式会社 |

* 調査結果の数値は、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。

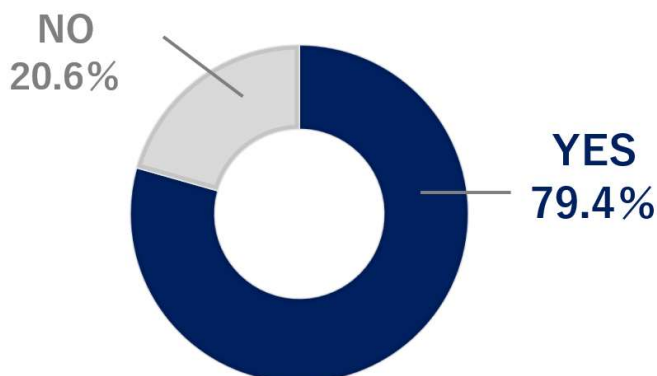
* 調査結果をご紹介いただく際は、「パナソニック調べ」と注釈をご記載ください。

■ 夏の終わりは「髪のダメージを感じやすいタイミング」9割超が回答

はじめに、「夏の終わりは、髪のダメージを感じやすいタイミングだと思いますか？」と聞くと、91.8%が「そう思う」と回答。

また、「夏の終わりに、ダメージの蓄積による髪のパサつきが気になった経験はありますか？」と聞いた質問でも、79.4%が「ある」と回答。多くの方が、夏のダメージにより「夏枯れ髪」と言える状態を実際に経験しているようです。<グラフ1>

Q 夏の終わりに、ダメージの蓄積による
髪のパサつきが気になった経験はありますか？



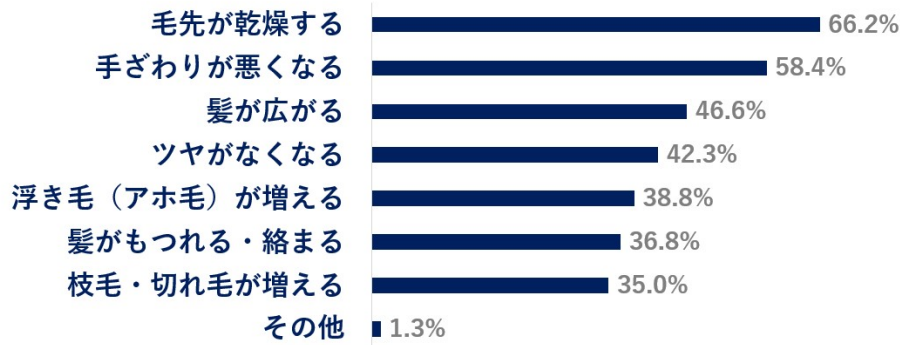
n=500 / 単一回答

<グラフ1>

■ 毛先が乾燥する、手ざわりが悪くなる、髪が広がる…残念な状態の「夏枯れ髪」

それでは、夏のダメージを受けた髪は、具体的にどのような状態になるのでしょうか。前問で「夏の終わりに、ダメージの蓄積による髪のパサつきが気になった経験がある」と答えた方（n=397）に、そのときの髪の状態を聞くと、「毛先が乾燥する」（66.2%）が最も多い結果に。また、「手ざわりが悪くなる」（58.4%）、「髪が広がる」（46.6%）、「ツヤがなくなる」（42.3%）、「浮き毛（アホ毛）が増える」（38.8%）などの回答も目立ちました。<グラフ2>

Q 夏の終わりに、ダメージの蓄積による髪のパサつきが気になったとき、髪は具体的にどのような状態でしたか？



n=397 / 複数回答

※前問で「夏の終わりに、ダメージの蓄積による髪のパサつきが気になった経験がある」と答えた方

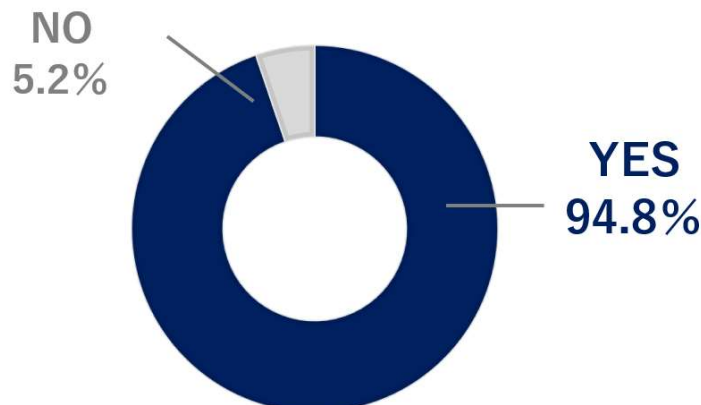
<グラフ2>

なお、「夏のダメージの蓄積による髪のパサつきを、最も実感しやすいタイミングは1年のうちいつ頃だと思いますか？」と聞いた質問では、「8月」（34.8%）、「9月」（27.7%）が特に多い結果になりました。今の時期は、まさに「夏枯れ髪」に陥りやすいタイミングであることがわかります。

■ 「夏枯れ髪」は、見た目が老けてみえる原因にも…

さらに、この「夏枯れ髪」は、見た目の印象にも影響することが明らかに。「夏のダメージの蓄積により髪がパサついた状態は、老け見え（実際の年齢よりも見た目が老けて見えること）の原因になると思いますか？」と聞いた質問に「そう思う」と回答した人は94.8%にのぼっています。<グラフ3> 「夏枯れ髪」は、髪だけでなく、見た目全体にもマイナスな影響をおよぼしてしまうようです。

Q 夏のダメージの蓄積により髪がパサついた状態は、老け見えの原因になると思いますか？



n=500 / 単一回答

<グラフ3>

■ 髪のパサつきに対して、普段のヘアケアで十分な対策ができている人はわずか…

それでは、こうした髪のパサつきについて、きちんと対処ができている人はどれくらいいるのでしょうか。「夏のダメージの蓄積を含めた髪のパサつきに対して、普段のヘアケアで十分な対策ができている自信はありますか?」と聞いたところ、「十分な対策ができている」と答えた人はわずか3.8%にとどまり、「対策はしているが十分とは言えない」(54.4%)、「対策できていない」(41.8%)と答えた人が大多数となりました。

なお、「対策はしているが十分とは言えない」「対策できていない」と答えた方(n=481)に、その理由を聞くと、「面倒だから」(43.5%)、「うっかり忘れてしまい、続かないから」(31.2%)、「何をすればよいかかわからないから」(36.6%)、「時間がないから」(26.6%)などの回答が多くあがりました。対策をしたいと思いつつも、習慣にすることができなかつたり、やり方がわからなかつたりする人が多いようです。

■ 髪の専門家が教える、「夏枯れ髪」の原因&対策ポイント

こうした背景をふまえ、今回は、東京・南青山の人気ヘアサロン「AMATA (アマータ)」オーナーで、毛髪診断士指導講師でもある、ビューティ・プロデューサーの美香さんに、「夏枯れ髪」の原因と対策について教えていただきました。

<プロフィール>

美香 (みか)

東京・南青山の人気ヘアサロン「AMATA」オーナー。ファッションデザイナーから転身し、ビューティ・プロデューサー、毛髪診断士指導講師、イラストレーターとして活躍中。多数の美容業界人から支持され、ヘアだけでなくビューティー全般に携わり、ビューティーのオピニオンリーダーとして雑誌やメディアに多数出演する他、ブランドのプレス、またコンサルティングなど活躍は多岐にわたる。

Instagram : @mikaamata

ヘアサロン「AMATA」ホームページ : <http://www.pro-feel.net/>



◆夏の紫外線・汗・冷房が、「夏枯れ髪」の三大原因!

夏の終わりに、髪乾燥・パサつきを感じる人は多いと思います。これは「夏ならではのダメージ」の影響が大きいためと言えるでしょう。

まずは、夏の強い「紫外線」の影響。肌やボディは日焼け止めで対策をしても、髪への対策はおろそかになっていた人も多いのではないのでしょうか。夏の強い紫外線に髪を長時間さらすと、キューティクルが傷つく原因になり、そこから内部の水分やたんぱく質が流出し、髪のパサつきにつながってしまいます。また、実はメラニン色素で守られている毛髪内部においても、紫外線の損傷によるダメージが進行します。紫外線によって毛の変色、システイン酸(毛髪損傷の原因物質になる異常酸化物質)の生成が起こり、髪は弾力やコシを衰えさせパサつきの原因になってしまうのです。

また、気温が高い夏は汗をかきやすくなります。頭皮は一番汗をかきやすく毛も密集しているところで、この「汗」もダメージの原因に。髪はキューティクルが濡れると開いてしまう特性があるので、髪が汗を吸い内部が膨潤、同時にたんぱく質や水分などが出ていきやすくなってしまいます。

さらに、「冷房」による冷やしすぎのダメージも意外と大きいものです。冷房をつけると、部屋の温度が下がるだけでなく、湿度も低下してしまいます。その結果、髪は水分が奪われやすくなります。

ちなみに、これら紫外線・汗・冷房は、「毛髪」だけでなく「頭皮」のダメージにも影響するものとなります。髪は頭皮にある毛母細胞から生まれます。当然ながら頭皮環境を整えておくことは、健やかな髪が生える

スタンバイを常にしているということ。乾燥などにより頭皮が硬く動きにくくなると、血流も滞り、栄養と酸素がたっぷり運ばれません。

◆傷んだ髪がさらに悪化しないように、保湿を意識したヘアケアのほか、ドライヤー選びも重要に

髪のパサつきは疲れた印象につながり、老け見えの原因に。メイクやファッションを頑張っても台無しになってしまいます。

まずは、保湿成分が配合されたシャンプーやトリートメントなどを使うことで、髪はもちろん頭皮まで保湿をすることも意識しましょう。また、髪を洗う際には、摩擦でキューティクルがはがれて水分が流出することのないように、しっかりと泡立ててやさしく洗うことが大切です。そして、洗髪後はキューティクルが開いている状態なのでタオルで余分な水分を取ったら、できるだけ早くドライヤーで乾かして、水分の蒸発を防ぎましょう。

また、**ドライヤー選びも重要**です。最近では、ただ乾かすだけでなく、風当たりのいいものや、頭皮に熱すぎない温度設定ができるもの、さらには、**頭皮や毛髪の内側まで水分補給ができるもの**も登場しています。まるでトリートメントをしたかのように、髪の内側までうるおった仕上がりになるドライヤーは、**髪に美しさという価値をもたらすギア**とも言えるでしょう。いつも使うドライヤーを見直すこともおすすめです。

■ ナノイー技術が進化！ 内側まで水分補給ができる、最新ナノケアドライヤー

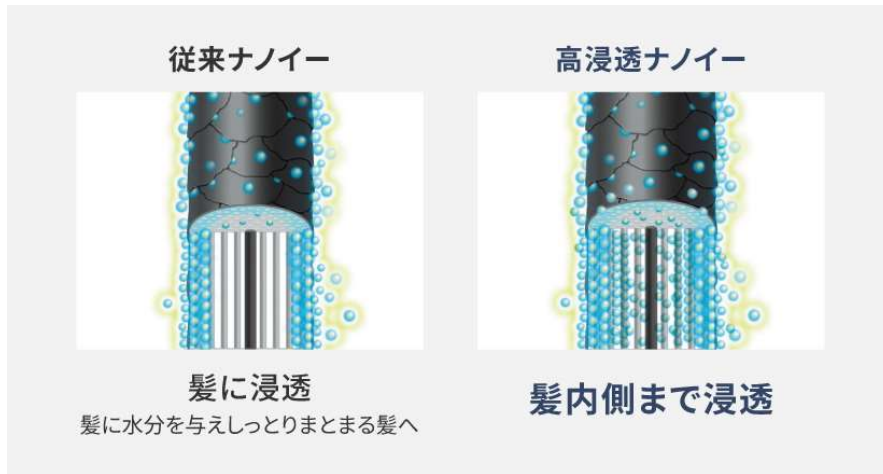


パナソニックのナノケアは、**当社独自の微粒子イオン「ナノイー」**を搭載したヘアードライヤーシリーズです。2005年の発売以来、**ただ髪を乾かすだけでなく、ヘアケアまでできるドライヤー**として人気を博し、**2023年3月には、国内累計販売1,600万台（※1）**を突破しました。

ナノケアから発生する微粒子イオン「ナノイー」とは、空気中の水分を微細化した、水分たっぷりのイオンのことです。「ナノイー」には、**一般的なマイナスイオンの約1,000倍（体積比）（※2）**の水分が含まれています。

また、「ナノイー」技術そのものも進化を遂げています。最新のナノケア（ヘアードライヤー ナノケア EH-NA0J）では、髪への浸透性をさらに高めた「**高浸透ナノイー**」を採用。従来のナノイーと比較して、**水分発生量が18倍（※3）**に増加しています。

これにより、乾かすだけで、髪の内側まで水分補給をすることが可能に。「高浸透ナノイー」が髪に浸透し、髪的水分バランスを整えます。また、キューティクルを引き締め、しっとりまとまる髪へ導きます。



なお、2023年9月1日（金）には、「ヘアードライヤー ナノケア EH-NA0J」から、**新色「ミストグレー」**が発売になります。新色には、**植物由来の塗料「バイオマスペイント（※4）」**を使用しているほか、**パッケージ・包装材のプラスチック使用量を約95%削減（※5）**。毎日使うヘアードライヤーだからこそ、環境に配慮したアイテムとなっています。

▼「ヘアードライヤー ナノケア EH-NA0J」製品特長

1：高浸透ナノイー

うるおい効果がある、水分たっぷりの高浸透ナノイーが発生。キューティクルのわずかな間から入り込み、乾かすだけで、髪の内側まで水分を補給します。

2：コンパクト速乾

軽量ボディで使いやすいコンパクトサイズでありながら、風量はパワフル。送風効率がアップ（※6）したことにより、ナノケア史上最大風量（※7）を実現しました。時間のない朝や早く寝たい夜、髪を乾かすのがわずらわしい方におすすめです。

3：UV・摩擦ダメージ抑制

髪を守るキューティクルの密着性を高めるミネラルマイナスイオンで、UVケア効果が期待できます。また、高浸透ナノイー&ミネラル（※8）で、キューティクルの密着性を高めることにより、ブラッシングなどの摩擦ダメージを抑えます。

4：退色抑制

高浸透ナノイー&ミネラル（※8）で、キューティクルの密着性を高めることにより、ヘアカラー・白髪染めの流出・退色を防ぎ（※9）、お気に入りの髪色を長もちしやすくします。

5：髪だけでなく、肌までうるおう

1日約1分間、スキンモードの風を顔にあてることで、肌のうるおいを保ちます。4週間使用することで、肌の水分量が約70%アップ（※10）。

6：バイオ塗料&エコパッケージを採用 *新色「ミストグレー」のみ

新色「ミストグレー」には、植物由来の塗料「バイオマスペイント（※4）」を使用しています。また、パッケージ・包装材のプラスチック使用量を約95%削減（※5）した「エコパッケージ」を採用しています。

▼「ヘアードライヤー ナノケア EH-NA0J」特設サイト

<https://panasonic.jp/hair/products/dryer/EH-NA0J.html>

- ※1：2023年3月時点（当社調べ）
- ※2：一般的な空気イオン（代表的な粒子径:1.3nm）とナノイー（代表的な粒子径:13nm）との比較（当社調べ）
- ※3：ナノイーと高浸透ナノイー搭載との比較（当社調べ）
- ※4：石油由来成分に替えて植物由来成分を10%以上配合した塗料
- ※5：当社2022年発売 EH-NA0J-A/P/Wとの包装材全体に占めるプラスチック使用量の比較（当社調べ）
- ※6：当社2021年発売EH-NA0Gとの比較（当社調べ）
- ※7：国内販売商品において（風量【強】・ノズル装着なしの時 風量の測定方法は、JIS C9613に基づく）
- ※8：ミネラルとは、亜鉛電極を含む放電ユニットから発生されるミネラルマイナスイオンです。
- ※9：カラー剤や個人差で効果は異なります。
- ※10：EH-NA0J未使用時と4週間使用後の肌水分量比較（当社調べ）

- 使用環境（季節・温度など）や個人差で、効果は異なります。
- 商品の使用写真はイメージです。