

**3人に1人の女性が乾燥やかゆみなど頭皮トラブルを抱えている！**

**昨年と比べ、より厳しい寒さが予想される今年の冬は**

**「乾燥による頭皮のフケ」に注意！**

**クレージュ総院長 浜中聡子医師がリスクを解説**

女性の発毛治療を中心に行うクレージュ東京 エイジングケアクリニック(場所:東京都千代田区有楽町 院長:浜中聡子 以下「クレージュ東京」)は、30～60歳の女性300名に対し、「今年の冬の頭皮トラブル」に関する調査※1を実施いたしました。調査結果を踏まえ、クレージュ総院長である浜中聡子より、2024年の冬に注意したい「頭皮のフケ対策」について解説いたします。

※1 2024年12月実施、WEB調査、全国30代～60代300名

**今年の冬は**

**「乾燥による頭皮のフケ」に注意！**

女性のための発毛クリニック

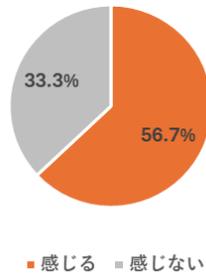
クレージュ

**■ 去年の暖冬に比べ、今年は厳しい寒さや乾燥に注意！**

2024年の冬は、暖冬であった去年に比べて、ラニーニャ現象の影響により厳しい寒さとなることが予想されており、より乾燥しやすくなるでしょう。

クレージュが実施したアンケート調査でも、2人に1人が「去年に比べて今年はより乾燥している」と回答しており、さらに、3人に1人が「ここ数週間で乾燥による頭皮トラブルを感じたことがある」と回答しました。

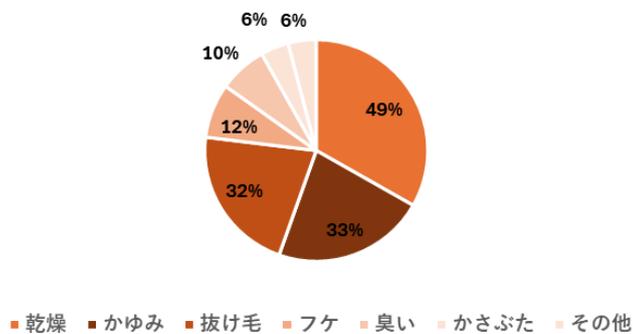
去年に比べて、  
今年はより乾燥していると感じますか？



■「乾燥」「かゆみ」だけでなく「抜け毛」「フケ」に悩む人も！

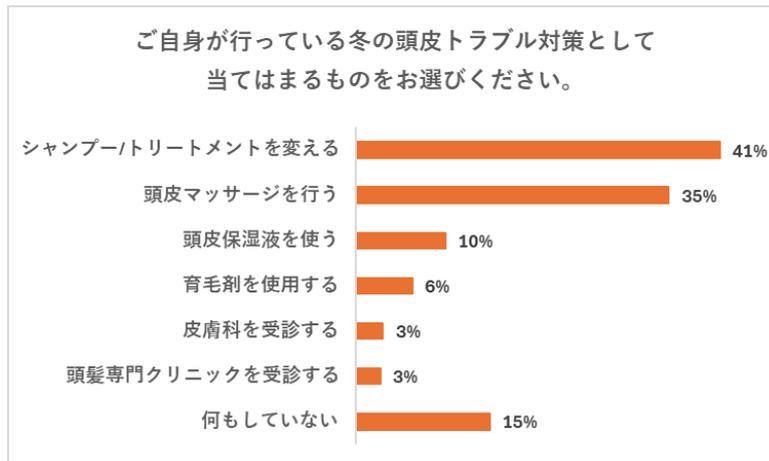
冬の気になる頭皮トラブルとしては、「乾燥」「かゆみ」、そして「抜け毛」に悩む人が多いことがわかりました。また、「フケ」という回答も多くみられます。乾燥や頭皮のかゆみが増すと、フケに繋がる可能性があるため、今後は頭皮のフケにも注意が必要です。

冬の気になる頭皮トラブルとして  
当てはまるものをお選びください。

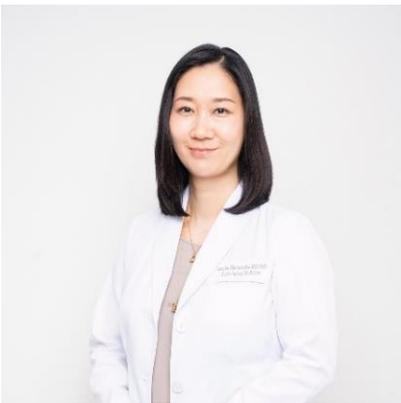


■冬の頭皮ケアに関して、「何もしていない」という回答も！

「ご自身が行っている冬の頭皮トラブル対策」について調査したところ、「シャンプー/トリートメントを変える」「頭皮マッサージをする」が上位に挙げられたものの、「何もしていない」と回答した人も15%と一定数みられました。



### ■今年の冬は「フケ」に要注意！クレンジュ総院長 浜中聡子医師よりコメント



12月に入り一気に気温が下がった影響か、クレンジュでも乾燥によるフケやかゆみなどの頭皮トラブルに悩む方が増えており、中でも「フケ」に悩む方は多くいらっしゃいます。頭皮の乾燥は、髪で覆われているため症状がひどくなるまで自分ではなかなかわかりにくく、フケが出てきてからやっと気付くという人が多いと思います。乾燥していない正常な頭皮では、役割を終えた角質細胞が1つずつ剥がれ落ちるため、肉眼でフケに気付くことはありません。しかし過度に乾燥した頭皮では、角質がうまく剥がれずひとかたまりとなってしまう、フケが「見える化」してしま

まうのです。また、フケの増加に皮膚疾患が潜んでいる場合もあります。皮脂欠乏性湿疹やアトピー性皮膚炎、乾癬(かんせん)、白癬、脂漏性皮膚炎などです。

個人のできる対策として、まずは自分に合ったシャンプーを使っているかどうかを見直しましょう。洗浄力が強すぎないかなど、自分の頭皮に合ったシャンプーを選ぶことが重要です。そして、自然乾燥ではなく、ドライヤーで頭皮から20～30cmほど離して乾かし、最後に頭皮専用の保湿液でしっかりと保湿してあげましょう。

クレンジュでも、ステロイドや抗真菌薬のほか、ビタミンB群やアレルギーのための薬を処方しています。フケが治らない、かゆみや赤みがひどいなど症状があれば医療機関を受診してみてください。

### ▼フケ症状

皮脂欠乏性湿疹、アトピー性皮膚炎

→皮脂や汗の分泌量の減少によりバリア機能が低下して、かゆみが誘発され、フケや湿疹を引き起こします。

乾癬(かんせん)

→皮膚のターンオーバーが亢進して(進み過ぎて)、皮膚がやや赤く盛り上がり(紅斑)、それを覆うように白いかさぶた(鱗屑)が出てきます。

白癬(はくせん)

→頭皮、頭髪に白癬菌が感染することで白っぽいかさぶた(鱗屑)やフケ、脱毛が生じます。進行すると赤みができるケースもあります。

脂漏性皮膚炎

→皮脂分泌が多いためにフケが生じます。黄色味のあるフケやかさぶた(鱗屑)が出てくるのが特徴です。

## **クレーージュ東京 エイジングケアクリニック概要**

クレーージュは発毛治療を中心とした女性の悩みに寄り添うクリニックです。

1999年より業界で先駆けて女性専門の発毛治療を開始し、開院から24年間で60万人※もの治療を行ってきました。クリニックには、頭髪(女性薄毛外来・産後抜け毛外来・美髪外来・後遺症抜け毛外来)・美容皮膚・アートメイクの診療科目を設置し、特に頭髪治療は、Dクリニック 東京ウィメンズ時代から16年以上の臨床実績で培った治療内容をご提供しています。女性のライフステージによって変化する、髪・肌などのエイジングに関する悩みを、患者様お一人おひとりのライフステージに寄り添った複合的な治療をご提供できることがクレーージュの特徴です。

※1999年7月～2023年12月 クレーージュグループ延べ患者数

クレーージュ東京 エイジングケアクリニック公式HP：<https://www.womenshealth-tokyo.com/>



クリニック名：クレーージュ東京 エイジングケアクリニック

所在地：東京都千代田区有楽町 1-7-1 有楽町電気ビル 北館 17F

院長：浜中聡子

診療科目：頭髪(女性薄毛外来・産後抜け毛外来・美髪外来・後遺症抜け毛外来)・  
更年期外来・美容皮膚外来・アートメイク

ホームページ：<https://www.womenshealth-tokyo.com/>