

【全国調査】

**日常のヘアケア意識が全国上位の一方で、
47 都道府県中愛知県が「髪のハリ・コシ不足」ワースト 1 位という結果に
睡眠不足などの生活習慣が影響か？
美しく健康な髪を育む方法について
クレンジュ名古屋 院長 中野江里子医師が徹底解説**

女性の発毛治療を中心に行うクレンジュ名古屋 エイジングケアクリニック(場所:愛知県名古屋市中区栄 院長:中野江里子 以下「クレンジュ名古屋」)は、全国47都道府県、20~60歳の男女、合計4,500名に対し、「髪質と生活習慣」に関する調査*を実施し、愛知県民の髪に関して詳しく分析を行いました。

※:2025年4月実施、WEB調査、全国20代~60代4,500名



その結果、愛知県が「髪の毛のハリ・コシが感じられない」県ワースト1位であることが分かりました。そこで、この調査結果を詳しく分析するとともに、クレンジュ名古屋の院長である中野江里子医師より、美しく健康な髪を育む方法について解説いたします。

■愛知県が「髪のハリ・コシ不足」全国ワースト1位に

人の第一印象は出会って数秒で決まると言われており、「髪」はその印象形成に大きな影響を与える重要なポイントの1つです。クレンジュの調査では、「髪のハリ・コシが感じられない」と回答した割合が全国で最も高かったのは、“愛知県”という結果となりました。

髪のハリ・コシの低下は、多くの人が「年齢のせい」と思いがちですが、実は加齢だけが原因ではない可能性があります。「年齢のせい」とそのまま放ってしまうと、髪のボリュームが不足し、分け目の目立ちなど「薄毛」に繋がってしまいます。しかし、原因をしっかりと理解し適切なケアを行うことで、進行を防ぐことも可能です。

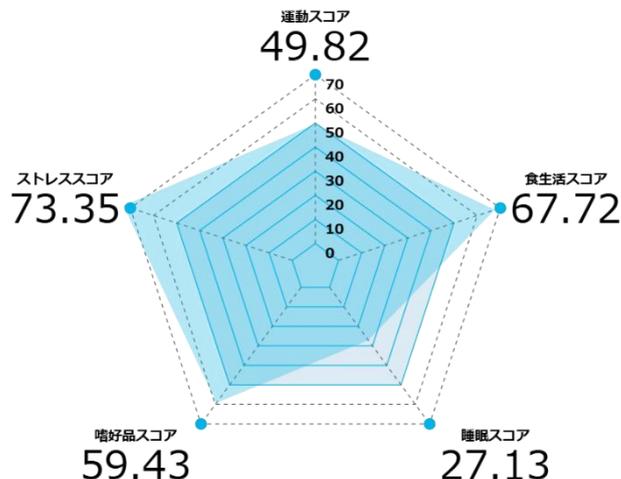
薄毛・抜け毛の原因は男女で大きく異なります。男性の場合、多くはAGA(男性型脱毛症)によるもので、主に「遺伝」的要素が強く影響しています。一方、女性の薄毛は「生活習慣の乱れ」「ホルモンバランスの変化」などといった後天的な要素が主な原因とされています。

女性特有の後天的要素には、過度なダイエットによる栄養不足、睡眠不足や不規則な生活リズム、妊娠・出産・更年期によるホルモン変化、過度なヘアカラーやパーマによる頭皮ダメージ、慢性的なストレスや精神的負担などがあります。これらの要因が複合的に作用することで、髪のハリ・コシが失われ、やがて薄毛や抜け毛へと進行してしまいます。では、愛知県の女性の実際の状況はどうなっているのでしょうか。

■日常のヘアケア意識は高いのになぜ？愛知県女性の髪トラブルの意外な原因とは？

女性の薄毛に関わる後天的な要素は多岐にわたりますが、食事・睡眠・運動などの生活習慣や、シャンプーやヘアスタイリングなどの日常のセルフケアについて、愛知県の女性の実態を詳しく調査したところ、ヘアケアにかかる時間と金額については全国5位と上位にランクインしており、美髪への意識の高さが伺える結果となりました。さらに、食生活のスコアランキングでも全国3位と良好な結果を示しています。

しかし一方で、運動習慣のスコアは全国24位、睡眠の質に関するスコアは最下位の47位という結果となりました。つまり、愛知県の女性はヘアケアや食事には気を遣っているものの、運動不足や睡眠不足といった生活習慣の乱れが髪のハリ・コシ不足に繋がっている可能性があることがわかりました。



この調査結果を踏まえ、生活習慣と日常のヘアケアが髪に与える具体的な影響について、クレージュ名古屋の院長である中野江里子医師に詳しく解説していただきました。

■美しく健康な髪を育むには？

クレージュ名古屋 院長 中野江里子医師よりコメント

「今回の調査結果を拝見して、愛知県の女性の髪の悩みの根本原因が非常に明確に表れていると感じました。ヘアケアや食事への意識は高いにも関わらず、髪のハリ・コシ不足が全国1位という結果は、多くの方が見落としがちな重要なポイントを示しています。

特に注目すべきは睡眠スコアが全国最下位という点です。髪の成長に必要な成長ホルモンは、深い眠りの間に最も多く分泌されます。睡眠不足や質の悪い睡眠が続くと、毛根への栄養供給が滞り、髪が細くなったり、ハリ・コシが失われたりする原因となります。

また、運動不足も深刻な問題です。適度な運動は頭皮の血行を促進し、毛根に必要な酸素や栄養を届ける重要な役割を果たします。デスクワークが多い現代女性は特に、意識的に運動習慣を取り入れることが髪の実質維持には不可欠です。

愛知県の女性がヘアケアにはしっかりお金と時間をかけているという結果もありましたが、外側からのケアは確かに重要ですが、髪は体の内側から作られるものです。いくら高価なシャンプーやトリートメントを使っても、土台となる生活習慣が乱れていては、根本的な改善は期待できません。

まずはバランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動といった生活習慣から取り組んでみましょう。これらの改善と並行して適切なヘアケアを行うことで、より効果的な結果が期待できるでしょう。

当院での診察・治療も可能ですので、気になることなどある方はぜひお気軽にお問合せください。」



クレージュ名古屋 概要

クレ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、頭髮(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、特に頭髮治療は、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ジュの特徴です。

※1999年7月～2023年12月 クレージュグループ延べ患者数

クレージュ名古屋：<https://www.womenshealth-tokyo.com/clinic/nagoya/>



クリニック名：クレージュ名古屋

所在地　　：愛知県名古屋市中区栄 3-17-15 エフェックスビル 6F

院長　　　：中野江里子

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/clinic/nagoya/>