

夏前の駆け込みダイエットに潜む落とし穴
「マンジャロ」で手軽に痩せたい女性が増える裏で
2人に1人が髪トラブルに直面
急激に痩せた女性たちを悩ませる“マンジャロ抜け毛”とは
髪トラブルの背景と、健やかな体重管理について
クレージュ総院長浜中聡子医師が徹底解説

女性の発毛治療を中心に行うクレージュ エイジングケアクリニック(院長:浜中聡子 以下「クレージュ」)では、夏前の短期間ダイエットとして「マンジャロ」を服用し、その副作用とも言える抜け毛の悩みで受診される患者様が増加している現状をうけ、20代～60代の女性300名を対象に、「夏前のダイエットと美容・健康に関する意識実態調査」を実施いたしました。

調査結果を踏まえ、マンジャロダイエットがもたらす「抜け毛などの美容リスク」について、クレージュ総院長である浜中聡子より解説いたします。

夏前のダイエットと美容・健康に関する
意識実態調査

2人に1人が悩む“マンジャロ抜け毛”とは

CREÀGE

クレージュ

■約4割が短期減量を希望、夏直前の“駆け込みダイエット”需要が増加

昨今、ダイエット目的(※適応外使用)での利用が話題となっている「マンジャロ」。SNSやメディアでの盛り上がりを背景に、夏直前の新たなダイエットの選択肢として高い関心を集めています。

今回、その利用動機について深掘りしたところ、「夏服をきれいに着たい」「薄着になる季節の前に手軽に落としたい」という声が多くあがりました。また、約4割の女性が「1～2ヶ月で3キロ以上落とす

い」と回答しており、短期間で効果を強く期待していることもわかりました。夏直前の駆け込みダイエットにおいて、手軽さや即効性を求める選択肢の一つとして「マンジャロ」への注目が続いているようです。

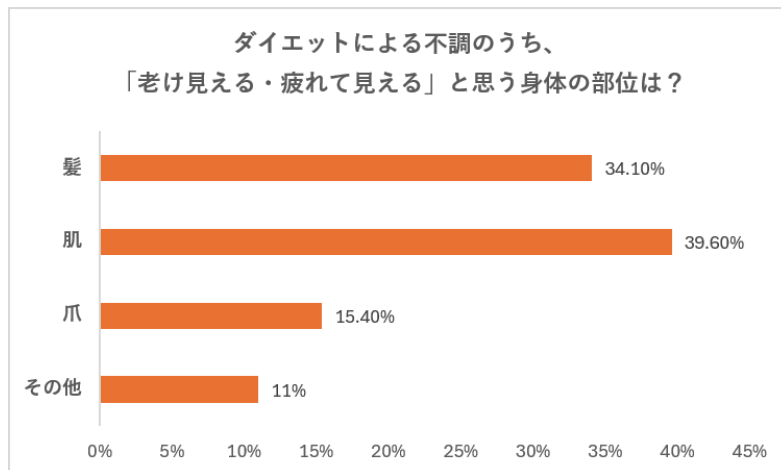
■急激なダイエットの裏で、約3人に1人が肌のカサつきや抜け毛などの不調を自覚

このように「短期間で効果」への期待が高まる一方で、急激な体重変化に身体が追いつかず、肌・爪・髪などに不調が表れるケースも少なくありません。ダイエットと身体の不調について調査したところ、ハイペースなダイエット、もしくは食事制限を行ったことがある方の約3人に1人が、「肌のカサつきや乾燥、肌荒れ」「爪が薄く割れやすくなった」「シャンプーやブラッシング時の抜け毛が増えた」などのいずれかの変化や不調を自覚していることがわかりました。「短期間で痩せる」ことに成功している反面、その影響が肌や髪、さらには生理不順といった身体のトラブルとして表れてしまっていることもわかりました。

3人に1人が肌のカサつきや抜け毛などの不調を自覚



■ダイエットにともなう見た目の影響は「肌・髪」に集中。半数以上がダイエット中の髪トラブルを懸念
短期間でダイエットによる身体への悪影響について調査したところ、周囲から「老けて見える」「疲れて見える」といった見た目の印象に大きな影響を与える部位として、「肌(39.6%)」と「髪(34.1%)」の2つの部位に集中(計73.7%)していることがわかりました。実際に、短期間のダイエットにおいて「抜け毛が増える」「髪がパサつく」といった髪トラブルが起きることを、懸念している人は全体の半数以上に達しています。髪のツヤやボリュームが失われることで、見た目の印象において「新たな問題」に直面している現状が浮き彫りとなっています。



上記のアンケート結果を踏まえ、急激なダイエットにともなう生じる髪トラブルのメカニズムと、その対策について、クレンジュ総院長の浜中聡子先生より解説いたします。

■短期間の急激なダイエットが身体に与える負担とは？

健康的なボディメイクに必要な栄養管理について

クレンジュ総院長 浜中聡子医師よりコメント

「マンジャロは本来、糖尿病などの治療を目的とした医薬品であり、ダイエット薬ではありません。痩身目的での安易な使用は、抜け毛をはじめ心身にさまざまな影響を及ぼす可能性があります。体重管理は、医師に相談しながらご自身の健康状態に合った方法で、無理なく取り組むことが大切です。夏前に早く成果を出したいというお気持ちも分かりますが、できるだけ急激



なダイエットは避け、身体を労わりながら緩やかに進めていくことをおすすめします。短期間で急激に体重が落ちると身体への負担が大きくなり、髪や肌、爪といった末端の部分まで栄養が行き届きにくくなってしまいますからです。せっかく体重が落ちて、髪のパサつきやボリューム不足といった別の悩みに繋がってしまってももったいないです。食事量が減っている時だからこそ、髪の基礎となるタンパク質や亜鉛、ビタミンなどの栄養が不足しないよう意識してみてください。無理なペースでの減量は避け、ときにはサプリメントなども上手に取り入れながら、身体の内側も大切にする健康的なボディメイクを心がけていただければと思います。」

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26年間で65万人※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 東京ウイメンズ時代から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～2024年12月クレーージュグループ延べ患者数655,546名

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/>