

【2026 年の酷暑の落とし穴】

40℃超の酷暑を避ける「室内生活」の裏で急増中！

外出控えがもたらす「インドア髪バテ」とは

早くも過半数の女性が“髪の異変”を自覚

今夏注意すべき「頭皮の栄養不足」を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「クレージュ東京」)では、今夏の猛暑の影響からか、髪や頭皮の不調を訴えて来院される患者様が増えている背景を受け、20～50歳の女性250名に対し、「猛暑による髪・頭皮トラブルと夏の生活習慣に関する」※1を実施いたしました。調査結果を踏まえ、熱中症を避けるための「インドア生活」の裏に潜む、健康や髪を脅かすリスクについて、クレージュ総院長である浜中聡子より解説いたします。

※1:2026年7月実施、WEB調査、全国20代～50代女性250名

猛暑による髪・頭皮トラブルと 夏の生活習慣に関する 意識実態調査

外出控えがもたらす“インドア髪バテ”とは

CREÀGE

クレージュ

■全国で40℃超の酷暑日続出！今夏は“完全インドア生活”へシフト

2026年の夏は、地球温暖化の影響に「エルニーニョ現象※2」が重なり、太平洋高気圧とチベット高気圧が日本を覆う「ダブル高気圧」が形成されたことで、全国的に記録的な高温が続いています。すでに東海地方など一部地域では40℃を超える「酷暑日」が連日観測されており、全国的にも災害級の猛暑への警戒が続いています。こうした状況下、熱中症リスクを避けるため「日中の外出をあきらめる」「できるだけ家から出ない」という選択をする人が続出。今夏は、涼しい室内で安全に過ごす「イン

ドア生活」を選択する人が急増しており、室内消費や在宅ニーズが急速に高まっています。

今回実施した「今夏の猛暑対策と生活習慣に関する実態調査」においても、「今年の夏は自宅で過ごす時間が増えると思いますか？」と質問に対して、2人に1人以上の人が「はい」と回答しました。多くの人が過酷な暑さを避けて室内へ避難する意向を示しています。しかし、室内生活の実態を調べると、本人の気づかぬうちに健康や髪を脅かすリスクが蔓延していることが分かりました。

※2:太平洋赤道域の日付変更線付近から南米沿岸にかけて、海面水温が平年より高くなる現象。日本では冷夏・暖冬になりやすいとされている。

■「室内生活」の裏で、クーラーと冷たい食事が招く「生活習慣の乱れ」

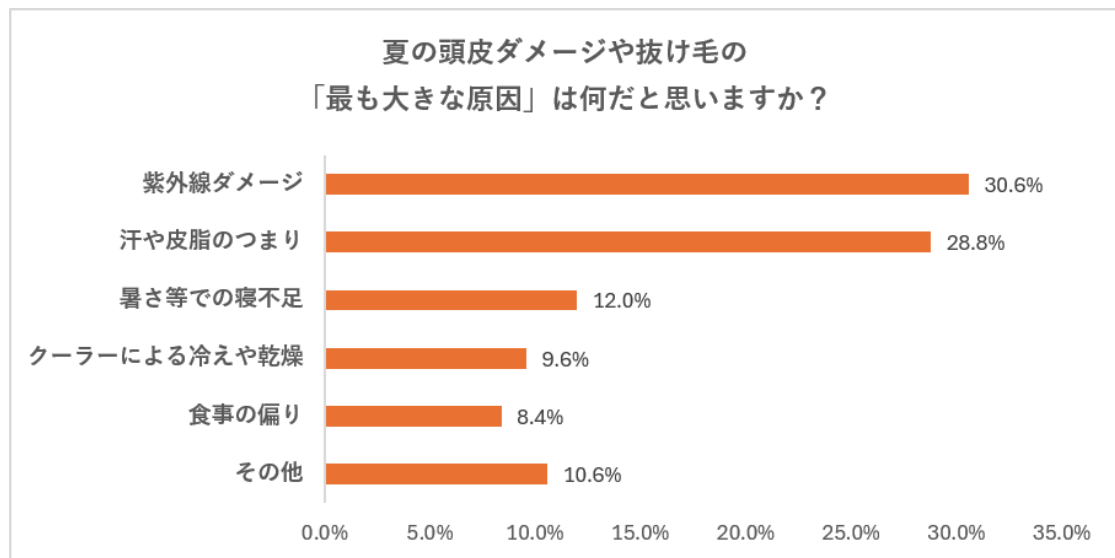
室内生活の実態について詳しく調査すると、熱中症対策のために「クーラーの使用量が大幅に増加した」と答えた人は約6割にのぼり、1日中エアコンをつけっぱなしにして冷風が直接体に当たる環境で過ごす人が増えていることがわかりました。さらに、暑さによる食欲低下などから、そうめんや冷たい麺類、アイスなどで食事を簡単に済ませてしまい「食事のバランスが偏る」と回答した人も約6割に達しました。

■インドア生活が「睡眠」にも悪影響。早くも過半数が、その影響による「髪の異変」を自覚

こうした室内環境や食生活の乱れは、睡眠にも影響を及ぼしています。夜間のエアコン調節がうまくできず、夜中に目が覚めたり体が冷え切って熟睡できなかつたりと、約7割の人が「睡眠の質が落ちる」と悩んでいることがわかりました。こうした「冷え・栄養不足・睡眠不足」のダメージは、体だけでなく髪の毛にも影響が現れ始めています。「まだ夏なのに髪がパサつく」「頭皮がベタつく、かゆい」「抜け毛が増える」など、過半数が「すでに髪の変化が現れている」と回答しました。涼しい部屋にこもるライフスタイルが、秋を待たずに現在の頭皮環境の悪化を招き始めているという、現実が見えてきました。

■6割以上が髪の異変の原因を「紫外線」や「汗や皮脂のつまり」と思い込み

このように室内での生活習慣が髪に深刻なダメージを与えている一方で、「夏の頭皮ダメージや抜け毛の主な原因は何だと思いますか？」という質問に対しては、「紫外線」や「汗や皮脂のつまり」が上位に挙げられました。多くの人が「外側のケア」に意識を向けており、「涼しい室内にいるから安心」と室内環境におけるリスクへの意識が薄れている実態がうかがえます。外側の紫外線対策等は万全であると思い込んでいる反面、実は「涼しい室内にしながら、身体の内側と頭皮環境の悪化が進んでいる」という、夏のヘアケアにおける“盲点”と現実のズレが浮き彫りになりました。



上記のアンケート結果を踏まえ、酷暑日が続くと予想される今夏、特に注意すべき頭皮や抜け毛のメカニズムと対策について、クレージュ総院長の浜中聡子先生より解説いたします。

■紫外線より危険？ 涼しい部屋に潜む「インドア髪バテ」対策とは クレージュ総院長 浜中聡子医師よりコメント

「酷暑から身を守るために室内にいることは不可欠な熱中症対策です。しかし、今年の夏に注意してほしいのが、本人が気づかいうちに髪や頭皮に影響を及ぼす『インドア髪バテ』です。多くの方が『夏の髪ダメージは外側の紫外線が原因』と思い込まれていますが、実はここに大きな盲点があります。冷房の利いた部屋にこもり、冷たい食事や睡眠不足が重なると、身体は知らず知らずのうちに深刻な夏バテ状態に陥ってしまいます。



身体の機能が低下して栄養不足や血行不良になると、人間は生命維持に必要な器官（心臓や内臓など）へ優先的に血液を巡らせるため、命に関わらない『髪への栄養供給』は真っ先に後回しにされてしまいます。

酷暑による冷房冷え、睡眠不足、食欲不振による栄養の偏りが総合的に重なると、頭皮のすみずみ

まで栄養が行き届かなくなり、結果として『抜け毛』が進行します。頭皮は毛細血管が集まる非常に繊細な場所だからこそ、ライフスタイルの乱れによる影響をダイレクトに受けてしまうのです。『涼しい部屋で快適に過ごしているつもりが、実は髪への栄養が後回しにされている』のが、今年特有の現代型夏バテです。夏にこの状態を放置してしまうと、秋を待たずに夏の間から髪の深刻なダメージや抜け毛が始まってしまいます。日傘などの外側のケアに留まらず、室内での過ごし方や体調管理など、内側からの対策にも目を向けることが重要です。」

■ 今すぐできる！「インドア髪バテ」の3大対策方法

- 1. 【睡眠】「7～8時間の睡眠」と「入眠後3時間」の深い眠りで、ヘアサイクルを促す
髪の成長を促す成長ホルモンは、睡眠不足によって分泌が大幅に低下します。理想とされる「毎日6～8時間」の睡眠時間を確保しましょう。特に、成長ホルモンが最も多く分泌されるのは「入眠後の最初の3時間」です。就寝直前の食事やスマホ画面の閲覧を控え、この最初の3時間に深い眠り(ノンレム睡眠)に入れるよう、環境を整えることが重要です。
- 2. 【栄養バランス】髪の原料となる「タンパク質」と「亜鉛・ビタミン」を補給する
そうめんや冷たい麺類だけで食事を済ませず、卵・豆腐・お肉などのタンパク質を意識してプラスしてください。髪の成長を助ける亜鉛や、血行をサポートするビタミン類(ビタミンEなど)をバランスよく摂取し、髪に必要な栄養の“原料”を身体の内側から満たすことが不可欠です。
- 3. 【シャンプー】「じっとり汗」をぬるま湯の予洗いで浮かせ、頭皮の毛穴汚れまで洗い流す
涼しい室内にいても、「じっとりとした汗や皮脂」は、頭皮に残りやすく毛穴を詰まらせる原因になります。髪を洗う際は、まず38℃前後のぬるま湯で1～2分ほど「予洗い」をして汗や汚れを十分に浮かせ、シャンプーをしっかりと泡立てて「頭皮そのものを洗う」ことを意識してください。指の腹で丁寧に洗うことで、夏特有のべたつく頭皮環境を健やかにリセットできます。

クレージュ東京 エイジングケアクリニック概要

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～2024年12月 クレージュグループ延べ患者数

クレージュ東京 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：クレアージュ東京 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/>