

## ～頭皮・頭髪に関する実験・調査レポート～

**あなたの頭皮は大丈夫？**  
**脅威！薄毛の原因の一つは頭皮の硬さ！**  
**薄毛の男性6割の頭皮が固くなっていることが判明！**

**薄毛の人のPC・携帯利用時間は1日平均12時間！**  
**頭が固いと頭皮も硬い？真面目な性格の人ほど頭皮が硬いことが判明！**  
**専門家がすすめる薄毛対策は、手軽に出来る頭皮マッサージ！**

ヘッドマッサージとカウンセリングによって正しい頭皮・頭髪のケアを啓蒙すると同時に、セラピストの育成を行っている「JHMA日本ヘッドセラピーマスター協会」は、季節の変わり目で抜け毛などが多くなるこれからの時期を節に、30～40代の男性を対象に「頭皮・頭髪に関する実証実験と意識調査」を実施しました。

調査の結果、薄毛の人には真面目な性格の人が多くことや、シャンプーやトリートメントなどの使用方法に問題があったり、薄毛でない人よりも生活習慣に乱れがあることが明らかになりました。

## 【調査結果概要】

## ■薄毛の男性の約6割が頭皮が硬いことが判明！

## 頭が固いと頭皮も硬い？薄毛の人「真面目な性格」66%、「神経質」34%

頭皮の専門家が触診やマイクロスコープを用いて30～40代男性の頭皮の状態を調査したところ、頭皮の硬さは人によって大きな差があり、薄毛の人で頭皮が硬い人は、59%に上ることが判明。

また、薄毛で頭皮が固い人に対して、自身の性格や思考に関して質問したところ、自分が「真面目な性格」であると考えた人が88%、「神経質」が65%と、薄毛で頭皮が固い人には考え方が真面目であったり、几帳面である人が多いことが分かりました。

## ■生活習慣と薄毛の密接な関係!!

## 薄毛の人のNG生活習慣は「長い時間のPC・携帯電話使用」!!

1日のPC・携帯使用時間に関して質問したところ、薄毛でない人よりも薄毛の人の方が、1日あたりのPC・携帯電話の使用時間が平均5～8時間以上も多く、目の使い過ぎと薄毛には関連があると考えられます。

また、マイクロスコープで男性の頭髪の状態を調べたところ、全体の7割の人が髪の毛が細く本数が少ない状態ということが分かりました。

## ■薄毛の人の頭皮は「脂(あぶら)が多い」「乾燥しすぎ」など、頭皮の状態の悪い人が85%

## 原因は洗髪時にあり!? 薄毛の人5割がシャンプー・トリートメントを使いこなせていないことが判明

薄毛の人の頭皮の状態をマイクロスコープで調べたところ、頭皮が正常な状態の人は15%しかおらず、「脂が多い」「乾燥している」など状態が悪い人が85%に上りました。頭皮の状態が悪い人の洗髪時間は平均3～4分と短く、トリートメントは、49%の人が直接地肌につけて使用しており、汚れの洗い残しや間違ったトリートメントが頭皮の状態を悪化させていることが明らかになりました。

## 【調査概要】

■調査日：2012年10月20日(土)

■調査方法：会場調査

■調査対象：30～40代男性 117人(薄毛の人：59人、薄毛でない人：58人)

※都内会場に対象者100名を招集し、マイクロスコープや頭皮硬度計、ヘッドセラピストによる触診による頭皮・頭髪の状態調査と、上記被験者を対象に習慣・思考に関する意識調査を実施

## 薄毛の男性の6割、頭皮が硬いことが判明！

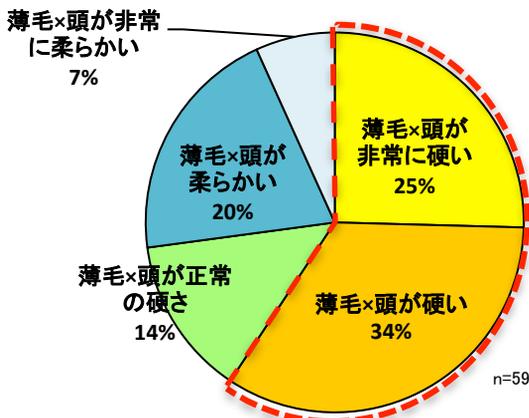
性格・思考と頭皮の硬さは密接な関係！頭が固いと頭皮も硬い!?  
薄毛の男性「真面目な性格」88%、「神経質」65%

**■薄毛の人で頭が硬くなっているのは59%。一方薄毛ではない人で頭が硬い人は31%**  
**薄毛の人と薄毛でない人では頭皮の硬さの違いが鮮明に！**

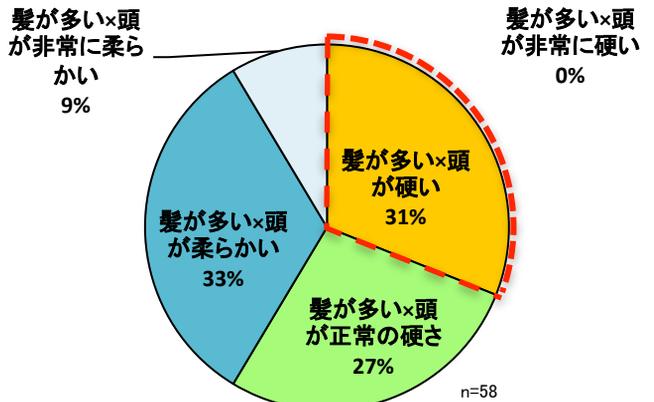
頭皮の専門家が触診やマイクロスコープを用いて30～40代男性117人の頭皮の状態を調査したところ、頭皮の硬さは人によって大きな差があり、薄毛の人で頭皮が硬い人は59%に上ることが判明。一方、薄毛でない人の中で頭皮が硬い人は、薄毛の人の約半分の31%でした。頭皮が硬いことが薄毛の一因になっていると考えられます。

＜頭皮の硬さに関する割合＞

薄毛の人



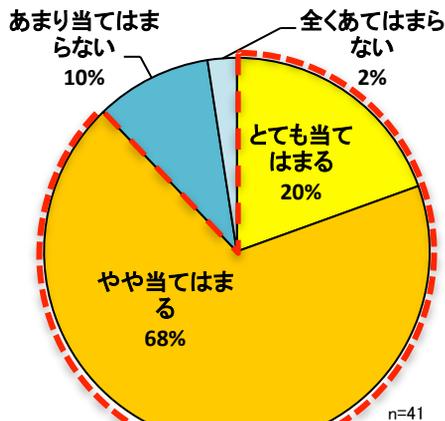
薄毛でない人



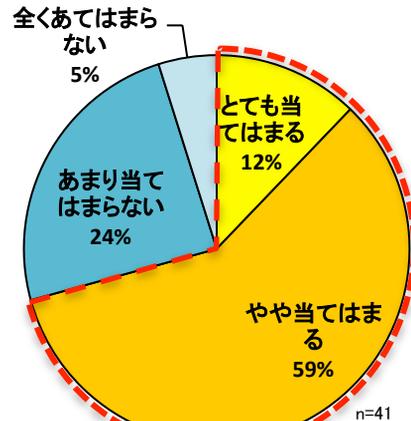
**■性格・思考と薄毛の深い関係！頭が固いと頭皮も硬い!?**  
**薄毛で頭皮が硬い人、「真面目な性格」88%、「神経質」65%**

薄毛で頭皮が硬い人に対して、自身の性格や思考に関して質問したところ、自分が「真面目な性格」と回答した人が88%、「神経質」が65%と、薄毛で頭皮が硬い人には考え方が真面目であったり、几帳面である人が多いことが分かりました。真面目、几帳面などの「頭の固さ」は頭皮の硬さに関係していると言えそうです。

Q1: 真面目な性格だと思いますか？



Q2: 神経質ですか？



## ～頭皮・頭髪に関する実験・調査レポート～

# 生活習慣と薄毛の密接な関係!! 薄毛の人のNG生活習慣は「長い時間のPC・携帯電話使用」!!

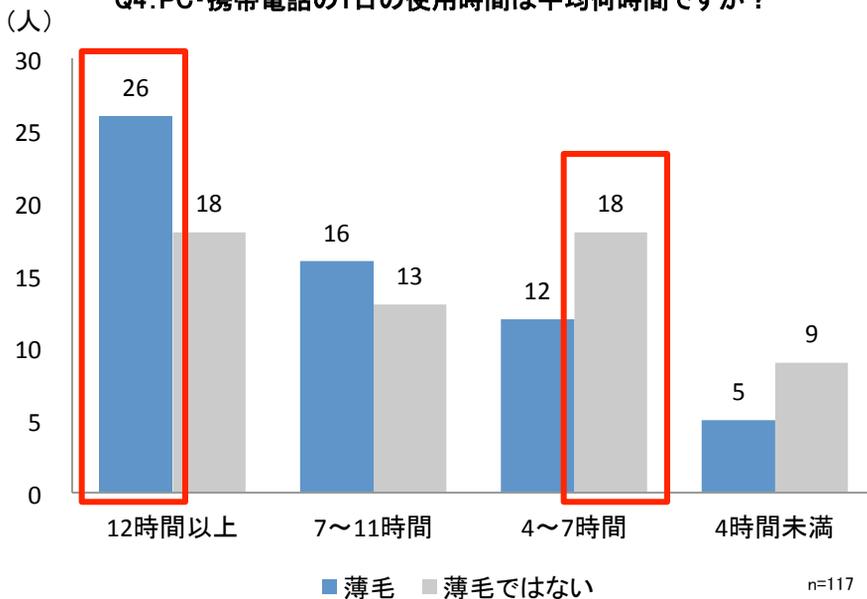
### ■目の使いすぎは頭皮に悪い!!

#### 1日のPC・携帯使用時間平均12時間で頭皮が硬くなり薄毛に!?

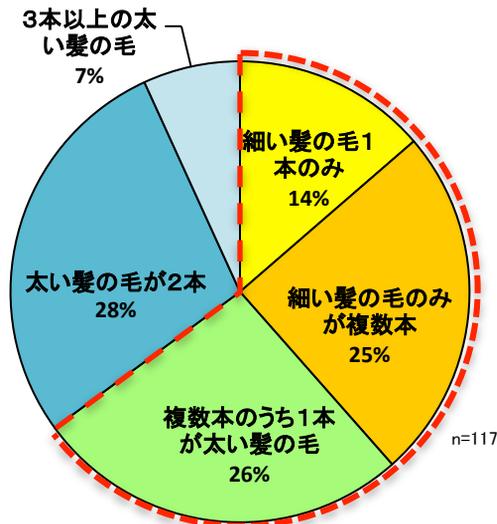
1日のPC・携帯使用時間に関して質問したところ、薄毛でない人よりも薄毛の方が、1日あたりのPC・携帯電話の使用時間が平均5～8時間時間以上も多く、目の使い過ぎと薄毛には関連があると考えられます。

また、マイクロスコープで男性の頭髪の状態を調べたところ、全体の7割の人が髪の毛が細く本数が少ない状態ということが分かりました。

Q4:PC・携帯電話の1日の使用時間は平均何時間ですか？



<男性の頭髪の太さ、本数>



～頭皮・頭髪に関する実験・調査レポート～

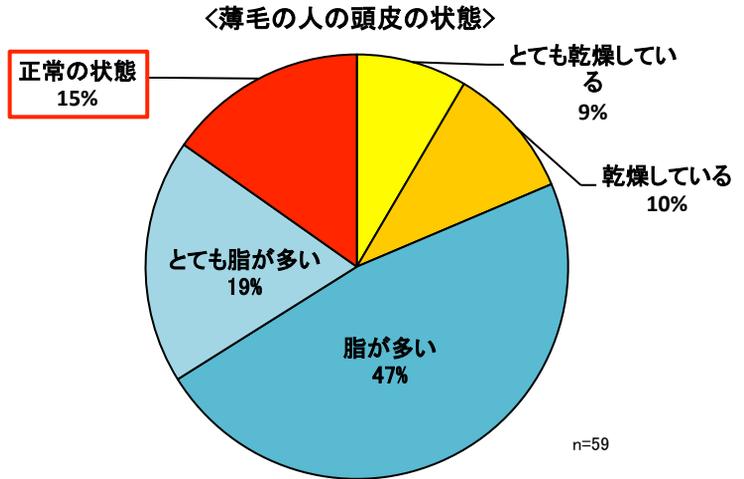
薄毛の人は「<sup>あぶら</sup>脂が多い」「乾燥しすぎ」など  
頭皮の状態が悪い人85%

原因は間違った洗髪方法!?

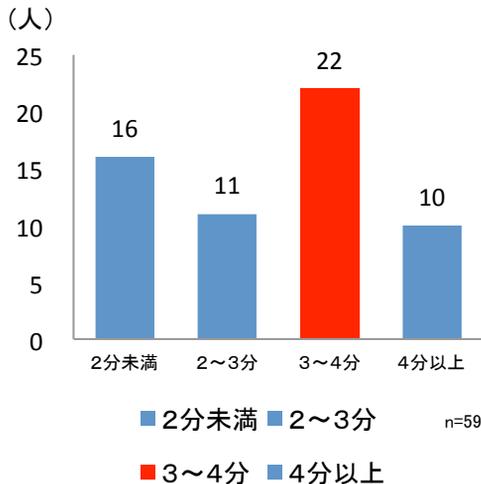
薄毛の人5割がシャンプー・トリートメントを使いこなせていない!

■薄毛の人の85%、「脂が多い」「乾燥している」など悪い状態。  
正常な頭皮の人はたったの15%!!その原因は洗髪方法にあり!

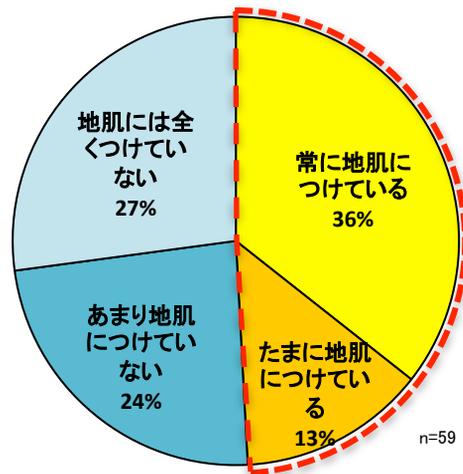
薄毛の人の頭皮の状態をマイクロスコープで調べたところ、頭皮が正常な状態の人は15%しかおらず、「脂が多い」「乾燥している」など状態が悪い人が85%に上りました。頭皮の状態が悪い人の洗髪時間は平均3～4分と短く、トリートメントは、49%の人が直接地肌につけて使用しており、汚れの洗い残しや間違ったトリートメントが頭皮の状態を悪化させていることが明らかになりました。



Q5: シャンプーをし始めてから洗い流すまでの時間は平均何分ですか? ※2回洗う方はその合計時間



Q6: コンディショナーやトリートメントを使用する際地肌に付けて使用していますか?



～JHMA日本ヘッドセラピーマスター協会 代表理事 西川による洗髪ポイント～

- 1: シャンプーを使用する前にお湯でしっかりと髪の毛の汚れを落とす。
- 2: 洗髪は2回。1度目に髪の毛を洗い、2度目にシャンプーブラシで頭皮を洗う。
- 3: トリートメントは髪の毛のみに使用。 ※後ほど詳しくご紹介いたします。

## ～頭皮・頭髪ケアコラム①～

### 専門家に聞く、頭皮・頭髪ケアの方法

#### 薄毛の原因は頭皮の状態の悪さ!!

おすすめする薄毛対策は、手軽に出来る頭皮マッサージ!!

#### ■薄毛の一因は頭皮の状態にあり!!

##### 専門家が指摘する30～40代男性の頭皮事情!!

頭皮が硬いことは薄毛の一因として挙げられ、今回の調査からも30～40代の薄毛の男性を中心に頭皮が硬く不健康な状態であることが分かりました。不健康な状態の頭皮では、血液、酸素、栄養分の運搬がうまくいけなくなり、髪を生やす毛乳頭へ栄養分が届きづらくなり、毛髪にとっても影響してきます。

これを解消するのに効果的なのは頭皮マッサージであり、髪の毛の土壌である頭皮を健康にします。特に血行が良くリラックスしているお風呂上りにしてあげると、効率よく頭皮を健やかな状態にすることが出来ます。

#### ■専門家のおすすめ薄毛対策は頭皮マッサージ!!

##### 1日2回の習慣づけが大切!!頭皮マッサージで頭皮が元気になる!!

多くの人は歯を磨く、顔を洗うことは毎日行っても、頭皮のケアは普段あまり意識していないことが多いのではないのでしょうか。しかし、頭皮ケアは朝と夜の1日2回行うのが理想です。朝に行うとやる気がアップしたり体の働きを高める脳内ホルモンの分泌を促し、気持ちよく1日をスタートできます。夜は、リラックスして質の良い睡眠へと誘います。このように頭皮マッサージを行うことで、頭皮の血行促進に加えて心のリラックス効果も得ることができるのです。

#### ■これを覚えておけば大丈夫!!

##### 専門家が教える正しい頭皮ケア方法の基礎知識!

先にも簡単にまとめましたが、ここで詳しく頭皮ケアの基礎について述べたいと思います。多くの方が洗髪をする際、シャンプー前に髪を濡らす程度でとどめ、すぐにシャンプー剤を使いますが、これでは皮脂や汚れがそのまま残っているためシャンプー剤を多く使用することになり、実は効率が悪いのです。まず大事なことは、シャンプーをつける前に髪をしっかりとお湯で洗い流すこと。これで大半の髪の汚れは取れます。お湯で頭皮を温めることも毛穴の中の皮脂の汚れを取りやすくするため、頭皮や髪を健やかに育てるためにとても大切です。

次にいよいよシャンプー剤をつけて洗います。シャンプーを手のひらに取り、お湯でしっかりと泡立てて、まず最初に後頭部につけます。そして後頭部から頭頂部にかけて、下から上へと洗っていきます。ここで重要なのが、必ず2度洗いをしましょう。一度目で髪を、2度目で頭皮を重点的に洗います。2度目の時にシャンプーブラシを使い、額から後頭部に向かってブラッシングするように使用し、毛穴から出る皮脂を落としながら頭皮マッサージをします。

最後にすすぎをしっかりとて、タオルドライを十分に行い、できればマイナスイオンドライヤーで髪の表面を軽く乾かしましょう。そのあとに育毛剤を使用するとより効果的です。

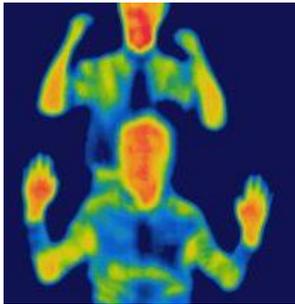
## ～頭皮・頭髪ケアコラム②～

# サーモグラフで頭皮マッサージの効果を実証!! 頭皮だけでなく全身の血行促進に頭皮マッサージ!!

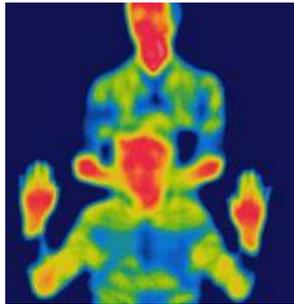
### ■頭皮マッサージの効果を実証!! 頭皮を健康にするだけでなく、全身の血行促進にも効果が!?

26歳の男性にヘッドマッサージを行い、時間の経過とともに体温の変化をサーモグラフにて調べました。ヘッドマッサージの結果、約1分で体温に変化が見られ、頭の体温が上がるだけでなく手先の体温も上昇していることがサーモグラフによって分かります。このことから、ヘッドマッサージは頭皮だけでなく、全身の血行促進ができる事が考えられます。

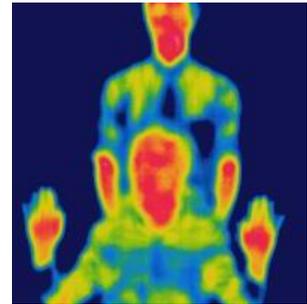
<マッサージ開始前>



<マッサージ開始1分後>



<マッサージ開始3分後>



### ■頭皮マッサージをもっと有効活用!! 専門家が教える全身マッサージ法!!

頭皮ケアで頭の疲れをとり、コリを解消するためには、頭の血行を良くするだけでなく、肩や首をほぐして心臓から頭に向かう血液やリンパ液が流れるルートをほぐしておくことが大切です。頭皮ケアを行う前に肩や首を動かしましょう。肩をほぐすには、左右の肩にそれぞれ左右の手の指を軽く置き、そのままの状態でも肩甲骨を回します。後ろ回し3回、前まわし3回を目安に行いましょう。回す時に指が浮いてしまう人は、シャツの肩の部分をつかみながらやってみましょう。

首をほぐすには、体をリラックスさせて深呼吸をしながら、左右3回ずつを目安にゆっくりと回しましょう。頭皮以外の箇所を刺激することによって、全身の血液やリンパの流れを促進させ、頭の血流にも影響し、相乗効果で頭皮の状態や髪の状態を健康にしてくれます。

### <参考> JHMA日本ヘッドセラピーマスター協会

当協会は、「頭は心の状態を表す反射区の場所である」という理念の下、技術面や知識を伝えるだけでなく、人に触れる技術者としての在り方、パートナーシップ、他人との距離の取り方なども学び、心に寄り添うヘッドセラピーができるヘッドセラピストの育成と正しい知識の普及を目指している。

公式HP: <http://www.jhma.jp/>



日本ヘッドセラピーマスター協会  
代表理事 西川 聡