

春、いよいよ新生活スタート！ 新しい環境や生活リズムによって「頭疲れ」が蓄積！？ 新しいヘアケア習慣で、頭皮も気分も健やかな毎日をめざそう

春は、新しいスタートが始まる季節。忙しい毎日を送る現代人にとって、新生活は希望と期待が膨らむ一方で、慣れない環境の中で知らず知らずのうちに「疲れ」を感じることも少なくありません。身体や気持ちの重たさ・ダルさに限らず、「なんとなく頭がだるい・頭が重い」という“頭疲れ”を実感する生活者も存在しており、調査から忙しい毎日の実態も見えてきましたので、ご報告いたします。

【調査概要】

調査手法：インターネットリサーチ 調査時期：2024年10月実施 調査対象：20～39歳/男女/n=600(マンダム調べ)
スコアの構成比(%)は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計しても100%にならない場合があります。

■新生活で起こりやすいトラブルとは…？

新しい職場や学校環境など、これまでとは違うリズムの慣れない生活では、心身共に負担を感じることも多いのではないのでしょうか。日々のストレスや緊張は、頭皮や髪といった“頭”周りのコンディションの乱れにも繋がっています。また現代はパソコンやスマートフォンの長時間利用が日常となっており、“頭疲れ”を解消しづらいライフスタイルにさらされ続けています。

新生活は慌ただしいことも多く、1日の中で休息やリラックスなどの時間を確保しづらいのではないのでしょうか。

頭皮が硬くなる

ストレスや緊張が続くことで、頭皮の筋肉がこわばり、血行が悪化。結果、髪に必要な栄養が行き渡りにくくなり、抜け毛や薄毛の原因になることも。

髪のツヤやコシの低下

慣れない環境でのストレスや疲労により、ホルモンバランスが崩れることで、髪のツヤやコシが失われることがあります。また、紫外線や花粉などの外的ダメージが加わる春の時期は、髪がさらにダメージを受けやすくなります。

入浴時間の短縮と ケア不足

新生活の忙しさから、髪や頭皮を十分にケアする時間が減少しがちではないのでしょうか。特に入浴時間が短縮されると、疲れを癒すリラックス効果が得られにくくなり、頭皮環境が悪化する可能性があります。

■頭の疲労を感じている人は6割以上！入浴時間の実態は「洗うだけで終わっている」？

「あなたは日常の生活で、ストレスや頭がダルくて重いなど頭の疲労を感じることはありますか。」と聞いたところ、68.2%の人が疲労を感じていることが分かりました。そこで、日常の中で疲労回復シーンとして定番の「入浴」について質問してみました。

「あなたの普段の入浴時間として最も当てはまるものをお選びください。浴室に入ってから出てくるまでの合計時間でお答えください。」と聞いたところ、20～30代の入浴時間は、6割の方が“20分未満”と回答していました。浴室に入ってから出てくるまでの合計時間として聴取しているため、身体や頭を洗っている時間でほとんどが終わってしまっているのが実態と考えられます。湯船に浸かって「休息/リラックスする」という時間を確保出来ている人は多くなく、頭疲れを持ち越してしまっていることがうかがえます。

Q. あなたは日常の生活で、ストレスや頭がダルくて重いなど頭の疲労を感じることはありますか。 [SA] n=600



Q. あなたの普段の入浴時間として最も当てはまるものをお選びください。浴室に入ってから出てくるまでの合計時間でお答えください。 [SA] n=600



■Levätä(レバタ)が提案するヘアケア習慣

Levätä(レバタ)は、「明日のために、休める大人に。」をブランドメッセージに掲げ、忙しい現代人が抱える「頭疲れ」に寄り添うヘアケアを提案します。「レバタ」のスカルプスパシリーズは、髪と頭皮をいたわるために誕生しました。いやされるハーバルスパの香りと、スパ体験をしたような洗心心地で、忙しい日々の中にもリラックスタイムを作り出します。

こんな方におすすめです

- ・新生活を迎えるなど、忙しい日々を送る方
- ・デスクワークやスマートフォンの使用で、頭皮が凝り固まりやすい方
- ・一日の終わりのシャワータイムに、リラックスできる習慣を取り入れたい方

新生活のスタートを迎えるこの春、「レバタ」と一緒に、頭皮も気分も健やかな毎日を始めてみませんか？



■商品名/容量/価格

- ・スカルプスパシャンプー/400ml/オープン価格
- ・スカルプスパトリートメント/400g/オープン価格
- ・スカルプスパブラシ/オープン価格

公式サイト：<https://www.levata-official.jp>

公式SNS

Instagram：<https://www.instagram.com/levata.official>

X：https://x.com/levata_official

■発売場所：全国のドラッグストア、
バラエティストア、ECサイト ※一部店舗を除く <https://www.mandom.co.jp/products/detail.html?id=013197&show-mafinas=1>

※参考

https://prtimes.jp/my_c3/action.php?run=mypage&page=pressreleaseedit&release_id=992

メディアからのお問合せ先：マンダム 広報部
大阪本社：奥田 TEL 06-6767-5021 FAX 06-6767-5045
青山オフィス：木村 TEL 03-5766-2485 FAX 03-5766-2486
プレスメール：press@mandom.com

商品に関するお客様からのお問い合わせ先：マンダムお客さま相談室 0120-37-3337