

2026年7月6日

— 加齢による髪悩み「髪クライシス」の実態調査 —

髪の曲がり角は「35歳」と「45歳」**35～39歳で過半数、45～49歳では約8割が髪の変化を実感**

約4人に1人が「写真に映りたくない」と回答するなど、髪悩みが女性の行動や気持ちにも影響

クラシエ株式会社

クラシエ株式会社(ホームプロダクツカンパニー)が展開する「ディアポーテ HIMAWARI」は、30～59歳女性1,200名を対象に、年齢による髪悩みやヘアケア意識に関する調査を実施しました。調査では、年齢とともに変化する髪悩みを「髪クライシス」として可視化しています。

その結果、35～39歳で髪の変化実感が過半数(53.6%)を超え、45～49歳では約8割(78.8%)に到達。35歳頃に“なんか違う”という違和感が生まれ、45歳頃には“今までのケアでは追いつかない”と感じる人が増えるなど、髪悩みには2つの転機があることが分かりました。

さらに、髪悩みは見た目だけでなく、気持ちや行動にも影響することが明らかに。30～50代女性が自分ごと化しやすい「35歳・45歳」の節目を起点に、今の髪状態に合わせたケアの見直しを提案します。

■「髪クライシス」とは

「ディアポーテHIMAWARI」では、年齢とともに増えるうねり・クセ・まとまりにくさなどの変化を「髪クライシス」と定義しました。年齢を重ねるにつれて髪の内部構造が変化し、脂質と水分のバランスが乱れることで、うねり・くせ・パサつき・切れ毛など、さまざまな悩みが生まれやすくなります。

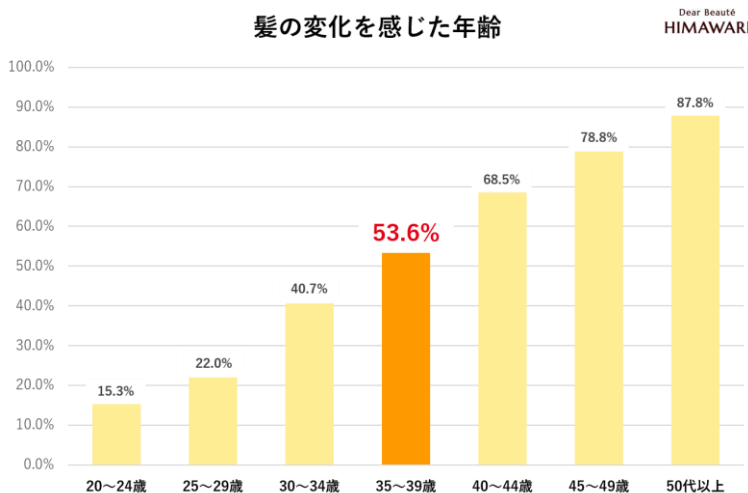
※HIMAWARI:プレミアムヒマワリオイル EX(ヒマワリオイル、ヒマワリ種子エキス、ヒマワリ花エキス)＜補修&保湿成分＞

調査結果 主要ポイント

- ・35～39歳で、髪の変化実感が過半数(53.6%)に。35歳頃から「うねり」「クセ」が上位化。
- ・45～49歳では約8割(78.8%)が髪の変化を実感。ケアが合わない／効かない人も57.5%で最多。
- ・髪悩みで「自信をなくした・気分が落ち込んだ」人は61.0%。「写真に映りたくない」は24.8%。

【35歳、“なんか違う”が始まる 髪クライシスの入口は「違和感」】

35～39歳では、髪の悩みが新たに生じた、または悪化したと感じた人が53.6%となり、過半数に。20代では20%前後だった変化実感率が30代後半で大きく上昇し、35歳前後が“髪クライシスへの気づき”のタイミングであることがうかがえます。



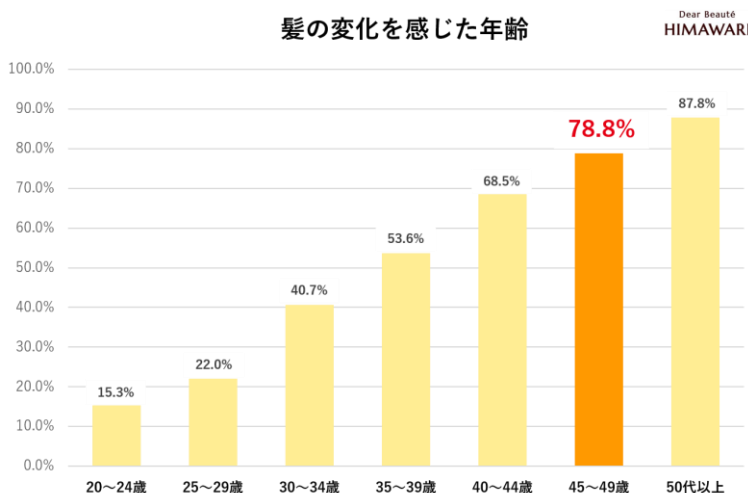
現在の髪悩みでは、30代前半は「パサつき」「広がり・まとまりにくさ」が中心。一方、35歳以降は「うねり」「クセ」が上位化し、50代では「うねり」が悩み1位に。年齢とともに悩みが変化していることが見えてきました。

年代別髪悩みランキング

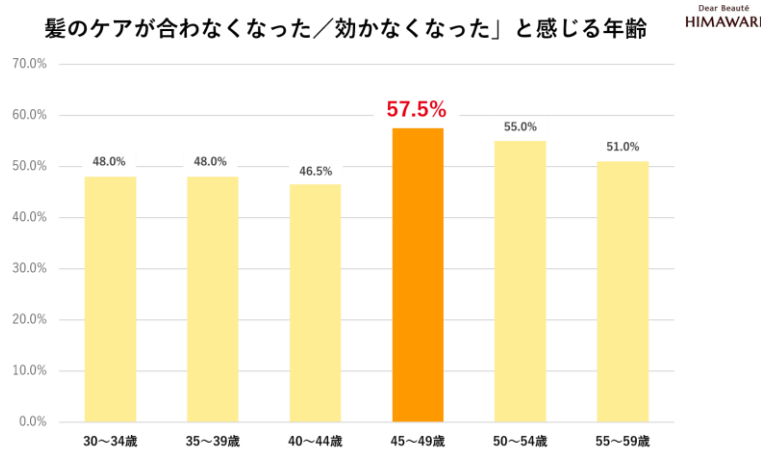
年代	1位	2位	3位
30～34歳	パサつき 75.0%	広がり・まとまりにくさ 73.0%	アホ毛・浮き毛 71.0%
35～39歳	パサつき 75.5%	広がり・まとまりにくさ 74.0%	うねり 70.0%
40～44歳	パサつき 74.5%	クセ 71.0%	うねり 69.0%
45～49歳	パサつき 74.5%	うねり 73.5%	クセ 70.5%
50～54歳	うねり 74.5%	パサつき 73.0%	クセ 73.0%
55～59歳	うねり 73.5%	クセ 73.0%	パサつき 68.0%

【45歳、“これまでのケアでは追いつかない” 髪クライシスは深刻化へ】

45～49歳では、髪の変化を感じた人が78.8%と約8割に到達。“今のケアだけでは物足りない”と多くの人の変化を自覚する段階へ進んでいることが分かります。



現在のヘアケアが「以前より合わなくなった／効かなくなった」と感じる人は全体で51.0%。45～49歳では57.5%と最多となり、45歳前後で“これまでのケアでは対応しきれない”感覚が強まる実態が明らかになりました。



【髪クライシスは、見た目だけじゃない 気持ちや行動にも影響】

髪悩みをきっかけに、「自信をなくしたり気分が落ち込んだりしたことがある」人は61.0%。「鏡を見るのが嫌になった」30.9%、「写真に映りたくない」24.8%、「人前に出たくない」23.1%など、心理面・行動面への影響も確認されました。



まとめ

今回の調査では、35歳頃から髪の変化に“違和感”を覚え始め、45歳頃には「今までのケアが合わない」と感じるなど、髪悩みが段階的に深刻化する実態が見えてきました。髪クライシスは、見た目だけでなく気持ちや日常行動にも影響するテーマです。

「ディアポーテ HIMAWARI」は、こうした年齢による髪悩みに寄り添い、“昔と同じケア”ではなく“今の髪状態”に合わせたケアの見直しを提案してまいります。

【調査概要】

調査期間	2026年5月1日～7日
調査対象	30～59歳女性
調査方法	インターネット調査
有効回答数	1,200名

※本リリース内容を掲載いただく際は「クラシエ株式会社調べ」と明記をお願いいたします。

商品情報

【「ディアボーテ HIMAWARI」について】

髪の内ねり、くせ、パサつきの原因となる「髪のゆがみ」を整え、素直な髪へ導くヘアケアシリーズ

■インバスヘアケア



<オイルインシャンプー：左から、スムーズ&リペア、リッチ&リペア、グロス&リペア>

●リッチ&リペアライン

広がり抑えてしっとりまとまる／陽だまりのあたたかさときれいさなエレガントフローラルの香り

●グロス&リペアライン

毛先までツヤをまとめてスルンと輝く／鮮やかに輝いて気持ちが弾むスパークリングフローラルの香り

●スムーズ&リペアライン

きしむ髪もやわらかくうるおってなめらかな手触りへ／みずみずしく颯爽と軽やかに華やくフレッシュフローラルの香り

【「ディアボーテ HIMAWARI Bloom d'Or(ブルームドール)」について】



「ディアボーテ HIMAWARI Bloom d'Or(ブルームドール)」は、年齢とともに変化する髪の悩みに着目し、髪内部の密度を高め、芯から美しい髪を目指す“髪の体幹美容”を採用しました。髪のゆがみに加え、乾燥浮き毛を整え、使うたび、髪の内部密度を高め、質感が変わり、まとまる、素直な髪へと導きます。

※ゆがみ：うねり・くせ・パサつきの原因となっている髪内部の水分と油分のバランスの乱れと外側のキューティクルの不揃いなどが原因

※HIMAWARI：プレミアムヒマワリオイル EX(ヒマワリオイル、ヒマワリ種子エキス、ヒマワリ花エキス)〈補修&保湿成分〉

※髪の体幹美容：うるおいで満たす髪の内部美容のこと

※質感が変わる：手触り質感のこと

■WEB サイト: <https://www.kracie.co.jp/himawari/>

■公式 SNS:

・Instagram / https://www.instagram.com/dearbeautehimawari_kracie/

・X / https://x.com/himawari_kracie

以 上