

【調査】40～50代女性の6割が悩む“頭皮の分け目”

**白髪を抜くのはNG？紫外線対策や髪型の習慣が悩みを加速させる恐れも
“ぱっくり分け目”や“分け目の炎症”にも関連するヘアケアの危険習慣が明らかに
分け目ケアを頭髪専門医や美容師が徹底解説！**

アンファー株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:吉田南音 以下「アンファー」)の女性向けヘアケアブランド「スカルプD ボーテ」は、全国40～50代の女性336名に対して「頭皮の分け目悩み」に関する調査を実施いたしました。

40～50代336名の女性が回答
女性の分け目悩みに関する調査

SCALP D
BEAUTÉ

■ 調査背景

2025年の夏は、国内の観測史上最高気温を更新するなど猛暑が続きました。これにより紫外線量は増加し、髪や頭皮の健康にも影響を及ぼすリスクが高まっていることが推測されます。紫外線や汗による頭皮環境の悪化、夏バテによる栄養不足など、髪や頭皮に蓄積したダメージが秋に悩みとして体感する女性も多く、ヘアケアに悩む女性も少なくありません。今回は、外見で目立ちやすい「頭皮の分け目悩み」にフォーカスしたアンケート調査の結果を、頭髪専門医の解説とともに公開します。

< 調査概要 >

調査時期: 2025年10月

調査形式: インターネット

調査対象: 全国40～50代の女性336名

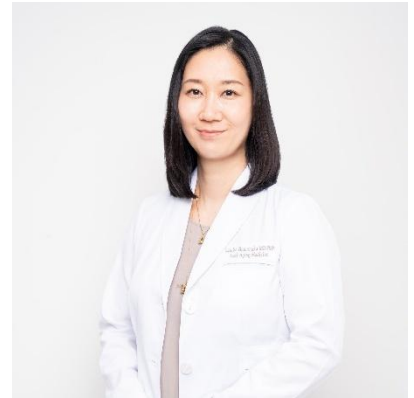
■女性の6割が悩んでいる“頭皮の分け目悩み”。分け目が目立つ原因とは？

今回の調査では、40～50代女性336名のうち、60%の女性が何かしらの分け目悩みを抱えていることが分かりました。また、具体的な分け目悩みのほかに「髪や頭皮の健康」にも関連する生活習慣について質問。正しいヘアケアや悩み対策を行えているかなど、頭髪治療の専門医であるクレージュエイジングケアクリニック総院長・浜中聡子医師に、女性の頭皮の分け目が目立つ原因について解説いただきました。

クレージュエイジングケアクリニック総院長 浜中聡子医師

「女性の頭皮の分け目が目立つ原因は主に2つあります。1つは、髪を引っ張るなどの物理的な負荷による頭皮への刺激です。毎日同じ分け目で過ごし続けたり、ポニーテールやお団子など髪をきつく結ぶ行為が多い場合は、頭皮に負担がかかり髪が抜けやすくなってしまいます。医学的にはこれを「牽引性脱毛症」と呼んでおり、ヘアセットをする女性に多い分け目悩みの原因の一つです。

もう1つは、加齢による髪質や頭皮の変化です。年齢を重ねるにつれて女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量や血流が低下し、髪が細くなったり、ボリュームダウン、抜け毛に悩む女性が増えていきます。これらのトラブルは、つむじや分け目の部分に現れる方も多く、分け目の地肌が目立ちやすくなります。」



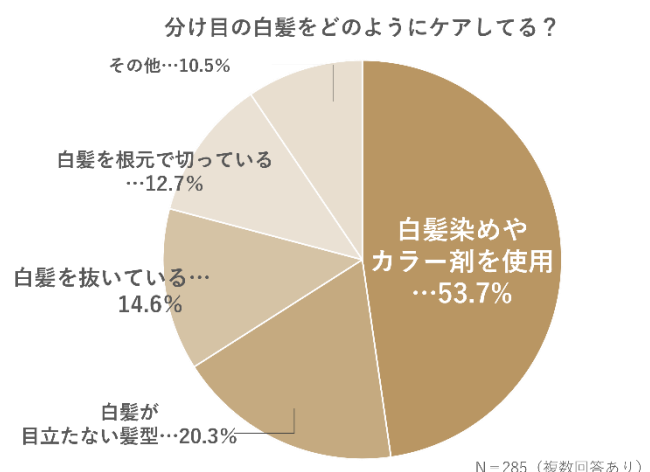
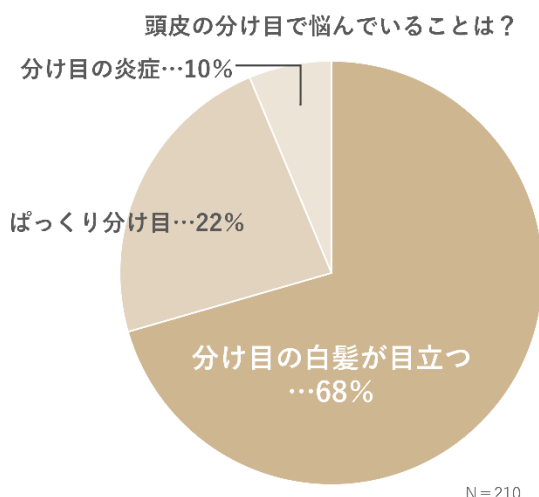
Q：分け目悩みの原因1位は「白髪」。白髪ケアでNGな行動は？

調査では、分け目に悩んでいる女性のうち68%が「分け目の白髪が目立つ」ことに悩んでいると回答しています。また、具体的な白髪ケアについては「白髪染めやカラー剤を使用している」と回答した女性が最多に。続けて「白髪が目立たない髪型にしている」、「白髪を抜いている」との回答が続きました。

この結果を踏まえ、浜中医師に「分け目の白髪を目立たせないためのケア」について解説いただきました。

A：白髪を抜くのはNG！白髪染めの頻度にも気を付けて

浜中医師：白髪を抜くことは、新たな髪が生えてなくなる可能性があるため避けるべき行為です。どうしても気になる場合は根元でカットしましょう。また、短期間で頻繁に白髪染めなどのカラーの施術を受けることは、頭皮に負担がかかります。カラーの頻度は美容師と相談しつつ、白髪が生えるスピードが早い場合は頭皮のダメージが少ない市販の商品で間を繋ぐなど、頭皮への刺激を意識した白髪ケアをしましょう。



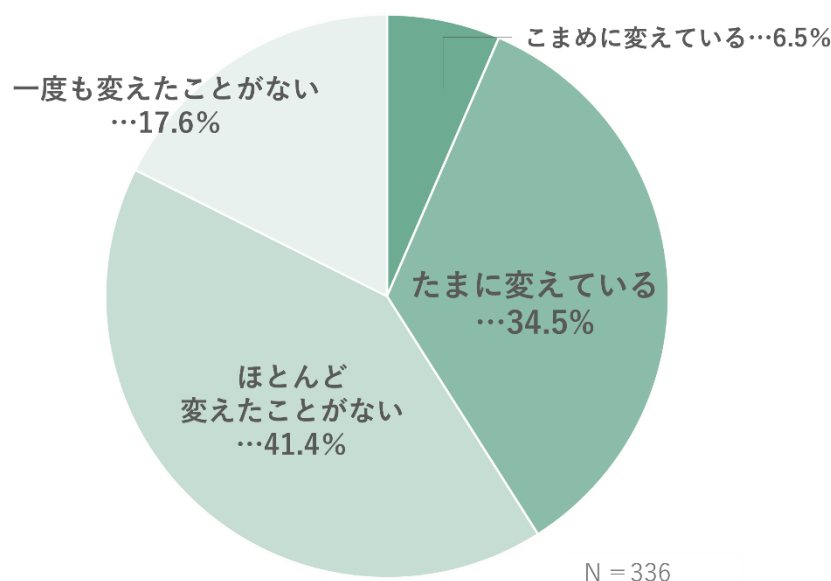
Q：59%の女性が「分け目をほとんどまたは一度も変えたことがない」と回答。普段の髪型ですべきことは？

続いて、普段の髪型事情についても質問しました。すると、「分け目を定期的に変えていますか？」という問いに対し、こまめに変えている女性は7%、対して一度も変えたことがないという女性は約3倍で18%となりました。この結果を踏まえ、普段の髪型が「分け目悩み」を助長するリスクについて、浜中医師に伺いました。

A：分け目やヘアスタイルはこまめに変えると◎

浜中医師：同じ分け目やヘアスタイルを続けていると、頭皮の特定の場所に負荷がかかり続けてしまい、薄毛のリスクが高まってしまいます。薄毛は、余計に分け目の地肌の透けが目立つ一員となります。そのため、分け目の位置や髪を結ぶ位置をこまめに変えて、同じ場所にダメージが重ならないように心がけることが大切です。

分け目を定期的に変えている？



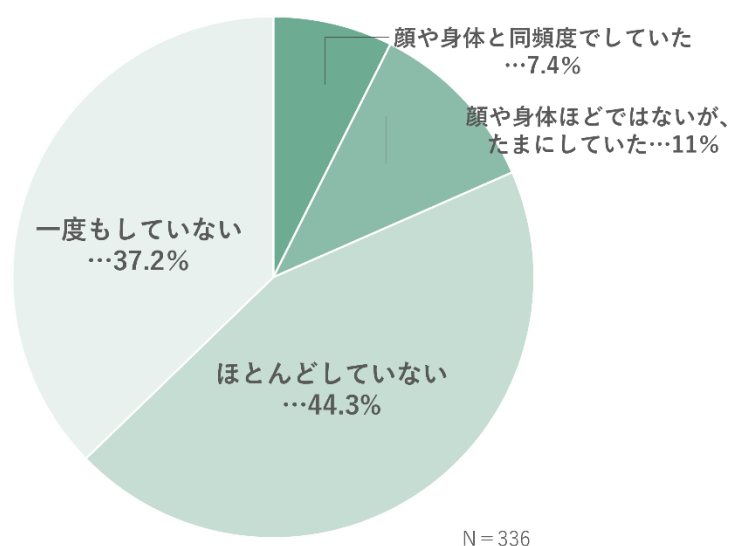
Q：髪や頭皮が日焼けするとどうなる？81%の女性が「髪や頭皮の紫外線対策をできていない」と回答

また、髪や頭皮の紫外線対策についても質問したところ、「今年の4～9月の間、髪や頭皮の紫外線対策をしていましたか？」という問いに対し「顔や身体と同じ頻度で対策していた」または「顔や身体ほどではないが対策していた」と回答した割合は合計で19%。残りの約8割の女性が、ほとんどまたは一度も髪や頭皮の紫外線対策をしていないことが明らかとなりました。紫外線を浴びると、髪や頭皮の健康にどのような影響があるのでしょうか。浜中医師に伺いました。

A：分け目こそ紫外線対策を！秋冬は蓄積した紫外線ダメージをケアする期間に

浜中医師：髪分け目部分は、紫外線ダメージを直接的に受けやすい部分です。頭皮や髪の日焼けは、髪のキューティクルが傷みパサつきの原因になるほか、頭皮が軽いやけどをして炎症を起こす可能性もあります。髪や頭皮も、お肌と同様に帽子や日傘で紫外線対策を行いましょう。また、この時期は夏に蓄積した紫外線ダメージが「乾燥、抜け毛や白髪が増える」などのトラブルとなり悩む女性が増えます。冬に向けて頭皮や髪の保湿ケアができるアイテムをプラスすることもよいでしょう。

今年4～9月の間、髪や頭皮の紫外線対策をした？



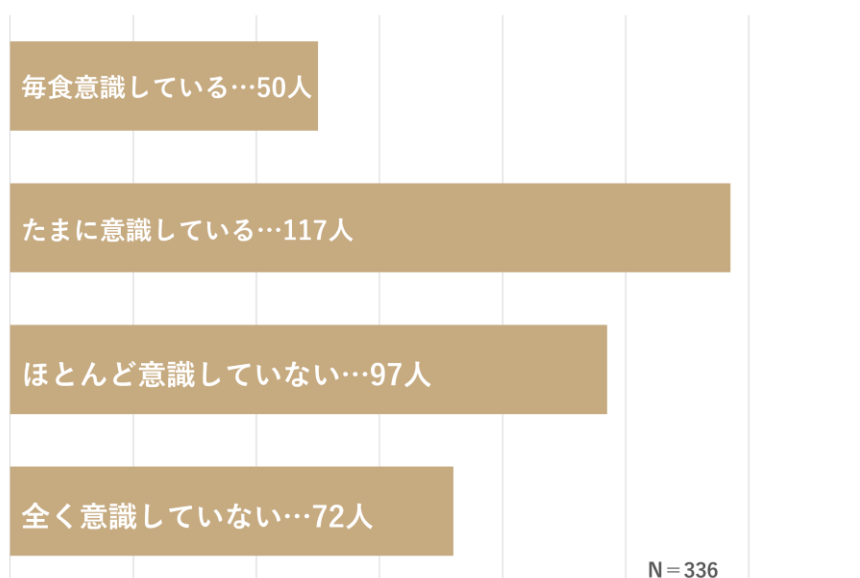
Q：たんぱく質の摂取の目安量は？

最後に、食生活についても質問しました。浜中医師によると、「髪はケラチンというたんぱく質でできているため、たんぱく質を意識した食事を心がけることが大切」とのこと。ですが、調査では「日頃の食生活で、たんぱく質の摂取についてどのくらい意識していますか？」という質問に対し、「毎食意識している」と回答した女性は15%という結果に。この結果を踏まえ、浜中医師に日頃どのようにたんぱく質の摂取を意識すればよいか、解説いただきました。

A：毎食1種類以上、たんぱく質を摂れる食材・料理を選びましょう

浜中医師：40～50代の女性は、代謝が悪くなったりして太りやすい体質になってしまう場合もあり、食事制限している女性も少なくないのではないのでしょうか。その際に気を付けてほしいことは、栄養バランスを崩さないということと、たんぱく質の摂取を意識すること。具体的には、肉や魚、卵や大豆製品などで良質なたんぱく質を毎食1種類以上選ぶとよいでしょう。和食は、高たんぱく低脂質の料理も多いためおすすめです。

食生活で、たんぱく質の摂取をどのくらい意識している？



■美容師解説！簡単ふんわりブロー＆ホームケアのポイントとは？

今回は、頭頂部のボリュームダウンが気になる女性におすすめの「簡単分け目ブロー法」について、大人女性の髪のお悩みに寄り添いながら施術を行う「ヘアメディカルサロン銀座」の店長・杉本尚也さんに紹介いただきます。

ヘアメディカルサロン銀座 杉本尚也(すぎもと なおや)店長

頭髪治療の専門医監修の医学的知見を活かした美容・美髪メニューを展開するヘアメディカルサロン。毛髪診断士の資格を持ち、メディアイベントの協力や取材経験も多数。



① 髪を濡らし、頭頂部の髪を額に向けてクシでまっすぐ降ろす

まずは、普段の分け目の癖をとるために髪を濡らします。そして、普段の分け目に逆らうように、コームを使っておでこの方向にまっすぐ降ろします。



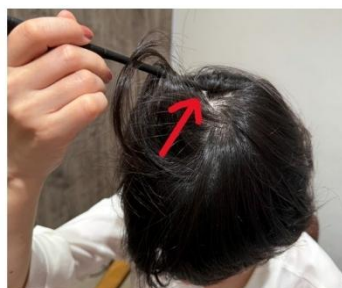
② 降ろした髪を、分け目をなくすように左右に手を動かしながら乾かす

ドライヤーのポイントは、分け目の癖をなくすように無造作に乾かすことです。まずは頭を前に倒し、頭頂部から額に向かってジグザグに髪を乾かしましょう。続いて、普段の分け目よりも外側から髪を反対方向になびかせるように乾かします。



③ コームの柄を使って、分け目の髪をジグザグに分け、後頭部に流す

髪が乾いたら、コームの反対側の柄を使って頭皮にジグザグの分け目を作ります。そして、そのままコームを頭皮から離さずに後頭部に向かって髪を流します。



④ 地肌の透けを隠しながら、ふんわり感のある分け目が完成！

地肌の透けを隠しながら、根元が立ち上がりボリューム感のあるヘアスタイルが完成します。髪が細く、立ち上がりが弱いと感じる方は、髪のハリ・コシをサポートする育毛剤や美容液でケアすることも大切です。



■スカルプD ポーテシリーズの商品概要※一例

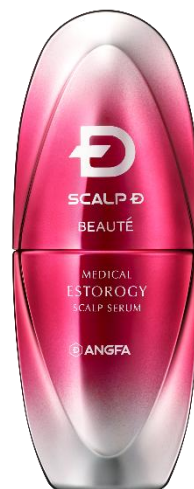
◇髪が細く地肌の透けが気になる女性へ

女性ホルモン成分「エチニルエストラジオール」配合。

芯から強く、抜けにくい髪へ導く育毛剤

スカルプD ポーテ 薬用育毛剤[医薬部外品]

- ・商品名：スカルプD ポーテ メディカルエストロジー スカルプセラム
- ・販売名：SDBメディカルエストロジーセラムSL3
- ・内容量：80mL
- ・価格：7,945円(税込)



◇白髪が生えるスピードが早く白髪染めの回数が多い、こまめに根元の白髪をケアしたい女性へ

トリートメントタイプで使いやすく、美容院の合間つなぎにもおすすめのヘアカラートリートメント

スカルプD ポーテ ヘアカラートリートメント



・商品名(左から)

スカルプD ボーテ ヘアカラートリートメント ナチュラルブラック

スカルプD ボーテ ヘアカラートリートメント ダークブラウン

スカルプD ボーテ ヘアカラートリートメント ナチュラルブラウン

スカルプD ボーテ ヘアカラートリートメント ライトブラウン

※深い色に染めること

・販売名(左から)

スカルプDBヘアカラートリートメントQR4ナチュラルブラック

スカルプDBヘアカラートリートメントQR4ダークブラウン

スカルプDBヘアカラートリートメントQR4ナチュラルブラウン

スカルプDBヘアカラートリートメントQR4ライトブラウン

・内容量:各200g

・価格:各2,852円(税込)

◇白髪と地肌を速攻カバー。白髪ケアと地肌隠しが同時に叶う

スカルプD ボーテ ヘアカラースプレー

・商品名:スカルプD ボーテ ボリュームアップヘアカラースプレー ダークブラウン

・販売名:スカルプDBヘアカラースプレーQR1

・内容量:120g

・価格:2,178円(税込)



◇紫外線ダメージを受けた頭皮の保湿ケアにおすすめ。

日本初、頭皮のうるおいを改善できる※美容液

スカルプD ボーテ 薬用頭皮保湿美容液[医薬部外品]

・商品名:スカルプD ボーテ 薬用頭皮保湿美容液

・販売名:スカルプDB 薬用スカルプローションYS

・内容量:50mL

・価格:4,180円(税込)

※頭皮保湿美容液として、頭皮の水分保持機能改善の効能・効果を取得(医薬部外品として)



[アンファー株式会社について](#)

アンファー株式会社は、1987年に会社設立。「予防医学」をタグラインに掲げ、“「いつまでも美しく、健やかに生きる」というエイジングケア・ライフスタイルの実現を目指す”トータルヘルスケア・カンパニーです。多くの医師や臨床機関・研究機関との密接なリレーションを構築しながら、「スカルプD」シリーズをはじめ、化粧品、食品等、様々なエイジングケア商品・サービスの企画・研究開発および販売を行っております。2019年4月10日より、“Dクリニックグループ”※に参画しました。

※Dクリニックグループは、「医学」を背景として、共通の目的と理念を実現するために、企業、クリニック、NPO法人団体等により発足したグループです。

【報道関係者お問合わせ先】 アンファー株式会社 PR課 TEL:03-3213-8882 FAX:03-3215-6155 Email:pr1@angfa.jp	【お客様からのお問合わせ先】 アンファー株式会社 〒100-7026 東京都千代田区丸の内2-7-2 JPタワー26F TEL:0120-059-595 [営業時間:午前9時～午後6時(日祝・年末年始休業)]
---	--