2023 年 7 月 10 日

＜報道関係各位＞

株式会社アデランス

＜髪に関する県民性を大調査！＞

髪に悪影響を与える“NG 行動”
6 割以上の人が「タオルで髪を強くこする」と回答

～髪の NG 行動：やってしまいがちなのは「東北地方」？～

毛髪・美容・健康のウェルネス事業をグローバル展開する株式会社アデランス（本社：東京都品川区、代表取締役社長　津村　佳宏）では、47 都道府県各 104 人（20～60 代の男女　計 4888 人）を対象に、髪の“NG 行動”に関する意識調査をインターネット調査で実施しました。

当社では、創業以来、髪の専門家として髪の悩みを抱えているお客様をサポートしてきました。そこで 2020 年より、髪への意識やお悩みを探ることを目的に全国 47 都道府県の人を対象とした髪に関する県民性調査を実施しています。今回は、髪の県民性調査第 4 弾として、髪に悪影響を与える“NG 行動”をテーマに調査を行いました。また、NG 行動が髪に与える影響について、当社の毛髪診断士®認定指導講師が解説します。

主な調査結果トピックス

◆**髪の NG 行動：最もやってしまうのは「タオルで髪を強くこする」**
「頭皮を掻く」「偏った食生活」も 2 人に 1 人が当てはまると回答

◆**東北地方の人は“髪の NG 行動”をやってしまいがち？**
特に宮城県民＆山形県民に危険信号！

◆**洗髪の頻度：約 2 割の女性が「2～3 日に 1 回」と回答**
洗髪に対する理解度が高いのは宮崎県民

◆**髪を乾かすまでの時間は「洗髪後 10 分以内」が最多**
男性の 3 人に 1 人が「髪は自然乾燥」と回答

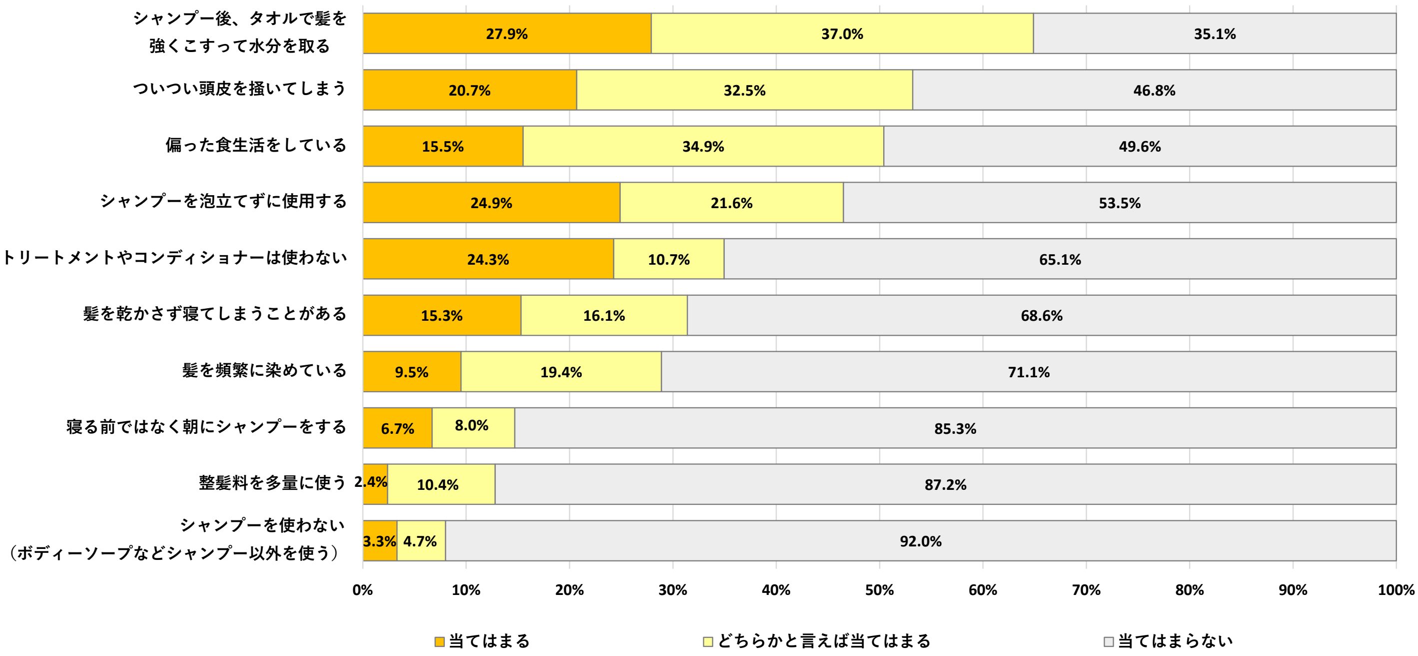
◆**【ヘアドライに関する NG 行動】**
「髪は自然乾燥」と答えた割合が最も高いのは茨城県民

◆髪の NG 行動：最もやってしまうのは「タオルで髪を強くこする」「頭皮を掻く」「偏った食生活」も 2 人に 1 人が当てはまると回答

日々の生活の中でついやってしまいがちな髪に悪影響を与える NG 行動について、代表的な 10 の項目に当てはまるかを尋ねました。「当てはまる」「どちらかと言えば当てはまる」と答えた人の割合が最も高かった NG 行動は「シャンプー後、タオルで髪を強くこすって水分を取る」（64.9%）で、6 割以上の人が当てはまる結果となりました。

次いで「ついつい頭皮を掻いてしまう」（53.2%）、「偏った食生活をしている」（50.4%）が続き、いずれも約半数の 2 人に 1 人が「当てはまる」「どちらかと言えば当てはまる」と回答しています。また、「シャンプーを泡立てずに使用する」（46.5%）も 4 割を超えており、シャンプーを泡立てる意識がない人が多いことも分かります。

Q. あなたは以下の髪に関連する行動のうち、当てはまる項目はありますか？
「当てはまる」「どちらかと言えば当てはまる」「当てはまらない」の中から一つをお選びください。（単数回答／n=4888）



＜アデランスの毛髪診断士®認定指導講師による解説＞

この質問では、多くの人が日常生活のなかで髪に対してリスクのある行動をとってしまっていることが分かりました。何気なくやっている行動が髪ダメージの要因となったり、薄毛を招いたりする可能性もあるため、日々の生活の中で適切な行動を心掛けることが重要です。該当する人の割合が高かった項目について、髪に悪影響を与える理由を解説します。

➢ **1 位「シャンプー後、タオルで髪を強くこすって水分を取る」（64.9%）**

濡れた髪は表面のキューティクルが開いたままの状態になっています。この状態でゴシゴシと強い力で摩擦を与えると、キューティクルが傷つき、髪にコシやツヤがなくなり、パサつき、枝毛、切れ毛など髪トラブルの原因になります。タオルドライの際には、ゴシゴシとこすらず、毛先から水滴が落ちないぐらいを目安に、キューティクルを傷つけないようにタオルでやさしく包み、押さえるようにして水気を取ることが重要です。

➢ **2 位「ついつい頭皮を掻いてしまう」（53.2%）**

頭皮を掻くことは、キューティクルを傷つけるという髪への直接的な影響も考えられますが、頭皮を傷つけてしまう心配もあります。また、掻くという行為は、頭皮に刺激を与えてしまうため、炎症が悪化して薄毛の原因になる可能性も考えられます。なお 1 位と 3 位の行動は、いずれも頭皮の痒みを招くことが考えられます。1 位の「髪を強くこする」ときに力を入れたり、爪を立てたりすることによる頭皮への摩擦や刺激、3 位の「偏った食生活」で多量の油分摂取などによる「皮脂バランスの乱れ」といった要因が頭皮の痒みにつながることがあります。1 位～3 位はすべて思い当たる、という人も多いのではないでしょうか。

➢ **3 位「偏った食生活をしている」（50.4%）**

体を作る栄養源となる食事は、言うまでもなく髪にとっても重要です。栄養素は毛細血管によって全身に運ばれますが、栄養が不足したり偏ったりしたときに、髪への分配は優先順位が低いため、真っ先に影響を受けやすいとも言えます。食生活を考える時に一番大切なのは、ビタミンやたんぱく質などバランスの良い食事を心がけることです。その中でも、内臓、皮膚、血液、爪、髪など人間の体を作るための要素でもあるタンパク質（アミノ酸）を含む食品を意識して摂取することを意識しましょう。

◆東北地方の人は“髪の NG 行動”をやってしまいがち？ 特に宮城県民＆山形県民に危険信号！

また、上記の質問で「当てはまる」「どちらかと言えば当てはまる」と答えた人の割合が 50%を超えた上位の 3 項目について、47 都道府県別に結果をランキングしました。「シャンプー後、タオルで髪を強くこすって水分を取る」では、宮崎県が 79.8%でトップとなり、約 8 割の人が該当する結果となりました。2 位の「ついつい頭皮を掻いてしまう」では宮城県、「偏った食生活をしている」では徳島県がそれぞれトップとなっています。

この 3 項目について、5 位以内にランクインした県の傾向を見てみると、東北エリアの県が多くランクインする結果となりました。以下の表のとおり、3 項目の上位 5 位以内の全 16 枠のうち、東北の県が約半数となる 7 枠を占めており、髪にリスクのある NG 行動をしがちな傾向があることが分かりました。特に宮城県と山形県は 2 項目で上位にランクインしており注意が必要です。

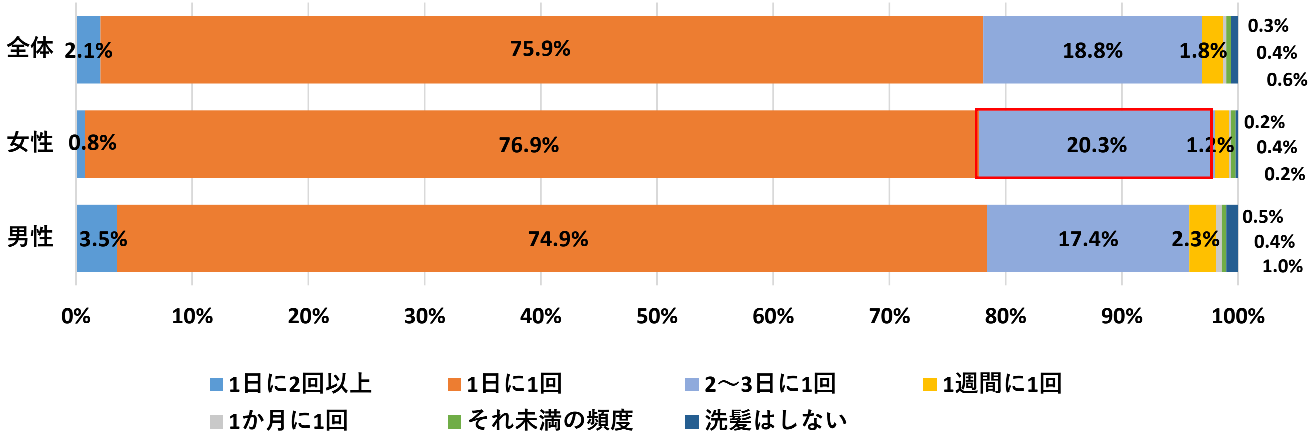
	シャンプー後、タオルで髪を強くこすって水分を取る		ついつい頭皮を掻いてしまう		偏った食生活をしている	
1	宮崎県	79.8%	宮城県	65.4%	徳島県	61.6%
2	宮城県	73.1%	山形県	61.6%	沖縄県	61.5%
3	福島県	72.1%	岡山県	60.6%	青森県	59.6%
4	福井県		静岡県		鳥取県	57.7%
5	秋田県	71.2%	徳島県	59.6%	山形県	
	愛媛県					

※「当てはまる」「どちらかと言えば当てはまる」と回答した方の合計割合

◆洗髪の頻度：約 2 割の女性が「2～3 日に 1 回」と回答

洗髪をする頻度について尋ねたところ、全体で約 75%の人が「1 日に 1 回」と回答し、大半を占める結果となりました。次いで「2～3 日に 1 回」と答えた人が一定数おり、女性では 20.3%と 2 割に上る結果となりました。

Q. どのくらいの頻度で洗髪をしますか？（単数回答／n=4888）



＜アデランスの毛髪診断士®認定指導講師による解説＞

適切な洗髪頻度は「1 日に 1 回」／洗いすぎにも要注意！

一般的に、適切な洗髪の頻度は「1 日に 1 回」と言われています。髪を洗わないと、細菌が繁殖して頭皮が炎症を起こすなど、トラブルを招く可能性がありますが、一方で、洗いすぎにも注意が必要です。頻繁に髪を洗ってしまうと、頭皮の脂分が減って乾燥を招き、頭皮が荒れることによる抜け毛の要因にもなりかねません。そのため、シャンプーでしっかり洗い落とすのは 1 日 1 回で十分だと言えます。

◆洗髪に対する理解度が高いのは宮崎県民

また、上記の回答を 47 都道府県別に見てみると、適切な洗髪回数である「1 日 1 回」と回答した割合が最も高かったのは宮崎県で、全国の結果（75.9%）よりも約 10%高い 85.6%となりました。

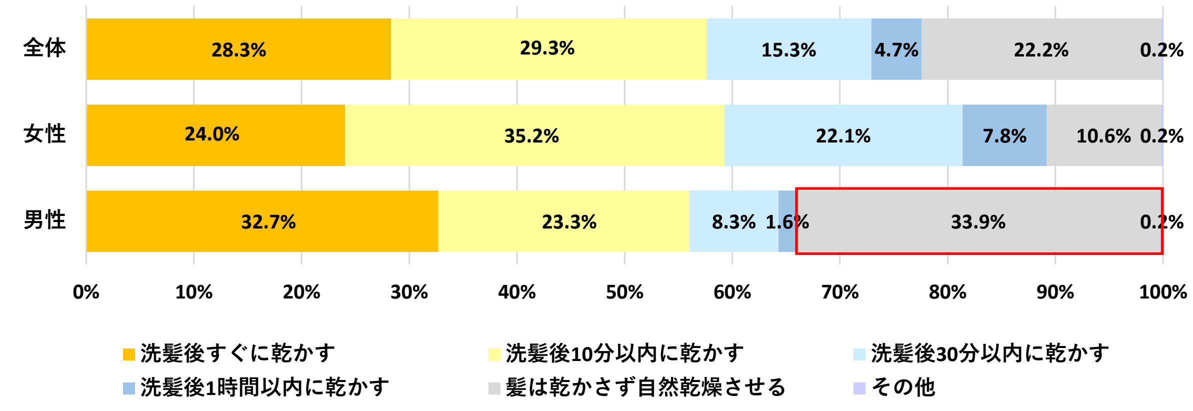
次いで岐阜県（84.6%）、山梨県（83.7%）と続き、いずれも 80%を超えており、洗髪への理解度が高い様子がうかがえます。

【髪を洗う頻度ベスト回答が多い県】		
1	宮崎県	85.6%
2	岐阜県	84.6%
3	山梨県	83.7%
4	愛知県	82.7%
	熊本県	

◆髪を乾かすまでの時間は「洗髪後 10 分以内」が最多
男性の 3 人に 1 人が「髪は自然乾燥」と回答

洗髪後、髪を乾かすまでの時間について尋ねたところ、全体では「洗髪後 10 分以内」（29.3%）がトップとなり、次いでわずかな差で「洗髪後すぐ」（28.3%）が 2 位となりました。男女別に見ると、女性では「洗髪後 30 分以内」と回答した人も 22.1%と多くなった一方で、男性では「髪は乾かさず自然乾燥させる」（33.9%）と回答した人が 3 割にも上る結果となりました。

Q. 洗髪後、どのくらいで髪を乾かしますか？（単数回答／n=4888）



＜アデランスの毛髪診断士®認定指導講師による解説＞

➢ 自然乾燥は髪へのリスク大！

お風呂上がりはできるだけ早く髪を乾かすことを推奨します。髪は濡れているとキューティクルが開いたままになり、傷つきやすい状態です。そして頭皮は雑菌が繁殖しやすくなり、フケや痒み、抜け毛、悪臭の原因に。半乾きの状態でお布団に入ってしまうと枕カバーなどにも雑菌が繁殖し、髪には寝返りによる強力な摩擦ダメージも加わることに。健康な髪を保つには、自然乾燥は避け、なるべく早く頭皮と髪を乾かすよう心がけましょう。近年目にする、低温のスカルプモードがついたヘアドライヤーで頭皮もしっかり乾かしてあげるとより効果的です。

◆【ヘアドライに関する NG 行動】「髪は自然乾燥」と答えた割合が最も高いのは茨城県民

また、上記の回答を 47 都道府県別に見てみると、ヘアドライにおける NG 行動である「髪は乾かさず自然乾燥させる」と答えた人の割合が最も高いのは茨城県（30.1%）で、3 割の人が回答しました。次いで 2 位が高知県（28.4%）、3 位が北海道と滋賀県（27.9%）という結果になっています。

一方、髪へのリスクを抑えられる「洗髪後すぐに乾かす」と回答した割合が最も高いのは「静岡県」（40.4%）という結果になりました。約 4 割の人が正しいヘアドライを行っており、ヘアケア理解度の高さがうかがえます。

【自然乾燥派の県】		
1	茨城県	30.1%
2	高知県	28.4%
3	北海道	27.9%
	滋賀県	
5	鹿児島県	27.2%

※「髪は乾かさず自然乾燥させる」と回答した方の割合

【すぐ乾かす派の県】		
1	静岡県	40.4%
2	福島県	39.4%
3	沖縄県	36.9%
4	徳島県	35.9%
5	東京都	35.6%

※「洗髪後すぐに乾かす」と回答した方の割合

＜監修＞

毛髪診断士®認定指導講師　伊藤 憲男（いとう としお）

内閣府認定公益社団法人日本毛髪科学協会認定「毛髪診断士®認定指導講師」を保有。1982 年にアデランス入社後サロンで十数年にわたり技術者として勤務。その後本社勤務となり 2011 年より現在の研究開発部に着任。育毛関連商品の開発や研究成果の発信などを担当する傍ら、セミナーや、雑誌・TV などマスメディアにも出演し、育毛の啓蒙活動を行っている。現在もヘアスタイリストとして CM モデルのヘアスタイリングや一部のお客様の接客も行う。

＜調査概要＞
〇調　　査　　名：髪の NG 行動に関する意識調査
〇調　査　対　象：全国の 20～60 代の男女 4888 名（有効回答数）
　　　　　　　　　全国 47 都道府県　各 104 名（女性 52 名、男性 52 名ずつ）
〇調　査　期　間：2023 年 1 月 10 日（火）～1 月 12 日（木）　3 日間
〇調　査　方　法：インターネットアンケート
〇調 査 委 託 先：株式会社マクロミル

※本調査結果では、小数点以下第 2 位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
※地域区分について
　北海道（北海道）
　東北地方（青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県）
　関東地方（茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県）
　中部地方（新潟県、富山県、石川県、福井県、山梨県、長野県、岐阜県、静岡県、愛知県）
　近畿地方（三重県、滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県）
　中国地方（鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県）
　四国地方（徳島県、香川県、愛媛県、高知県）
　九州沖縄地方（福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県）

55 NEXT ADERANS SINCE 1968 アデランス

株式会社アデランスは、おかげ様で 2023 年をもって創業 55 周年を迎えます。新時代を表す「NEXT ADERANS」として掲げ、創業当初からの理念「世界のブランド アデランス」を目指し、毛髪・美容・健康・医療・衛生のグローバルウェルネスカンパニーとして夢と感動を提供し続けていきます。

＜報道関係者様のお問い合わせ先＞

株式会社アデランス　グループ CSR 広報室

TEL：03-6895-9615　　e-mail：pr@aderans.com

アデランス ホームページ：https://www.aderans.co.jp/corporate/