

【45歳以上女性の薄毛・抜け毛の実態】

免疫力が低下すると薄毛・抜け毛の状態が悪化する…？

薄毛・抜け毛が気になる方の6割以上が、免疫力と薄毛・抜け毛は関係があると思うと回答

イミニ免疫薬粧株式会社（本社所在地：東京都中野区、代表取締役：泉 奈越子）は、45歳以上の女性を対象に、「薄毛・抜け毛と免疫力との関係」に関する調査を実施しました。

年齢を重ねても、いきいきとしたボリュームのある髪でいたいという女性が多いでしょう。しかしその一方で、薄毛や抜け毛にお悩みの女性もいらっしゃるのではないのでしょうか？

女性の薄毛・抜け毛の原因には生活習慣やホルモンバランスの乱れなど、さまざまなものが考えられますが、“免疫力”が低下することによって、そういった状態に繋がってしまっている可能性もあるかもしれません。

そこで今回、イミニ免疫薬粧株式会社 (<https://www.imini-immunity.jp/contents1.html>) は、45歳以上の女性を対象に、「薄毛・抜け毛と免疫力との関係」に関する調査を実施しました。

調査概要：「薄毛・抜け毛と免疫力との関係」に関する調査

【調査期間】2022年5月18日（水）～2022年5月19日（木）

【調査方法】インターネット調査

【調査人数】1,006人

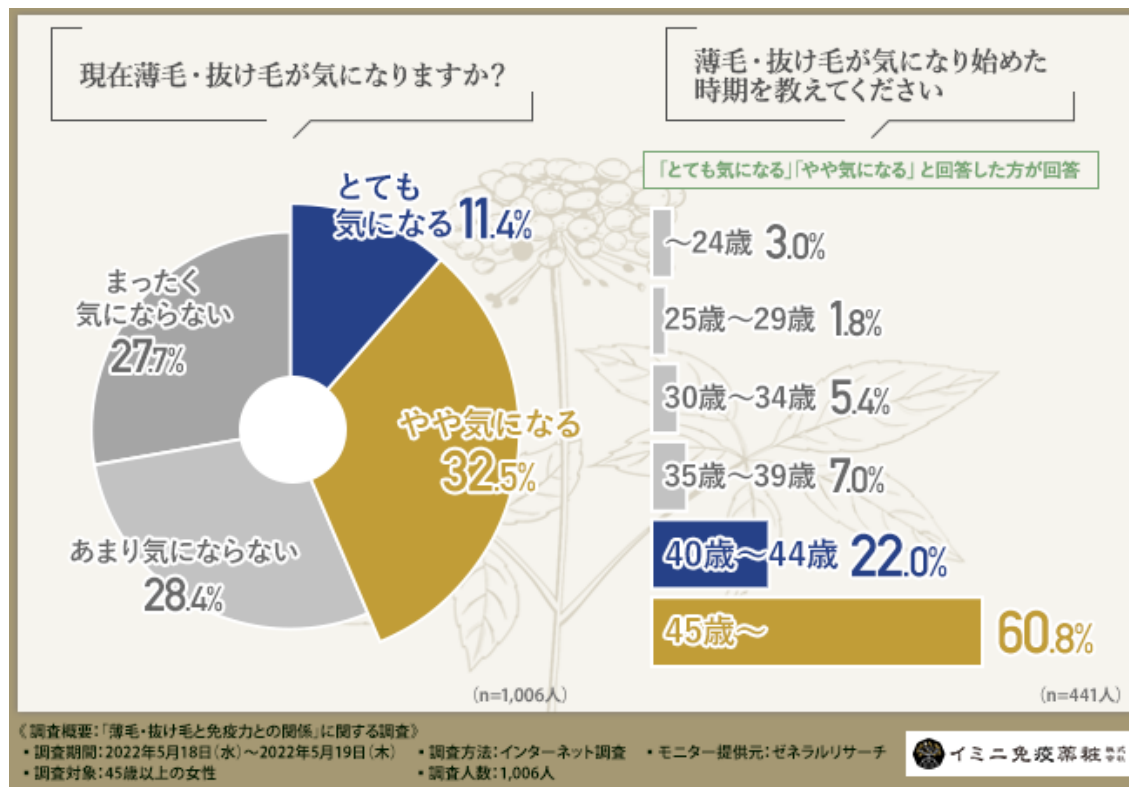
【調査対象】45歳以上の女性

【モニター提供元】ゼネラルリサーチ

【薄毛・抜け毛に悩む女性の実情】薄毛・抜け毛が気になり始めた時期ときっかけ
薄毛や抜け毛にお悩みの女性はどれくらいいらっしゃるのでしょうか。

「現在薄毛・抜け毛が気になりますか？」と質問したところ、『とても気になる（11.4%）』『やや気になる（32.5%）』『あまり気にならない（28.4%）』『まったく気にならない（27.7%）』という結果になりました。

45歳以上の女性の4割以上が薄毛・抜け毛が気になっていることが明らかになりました。

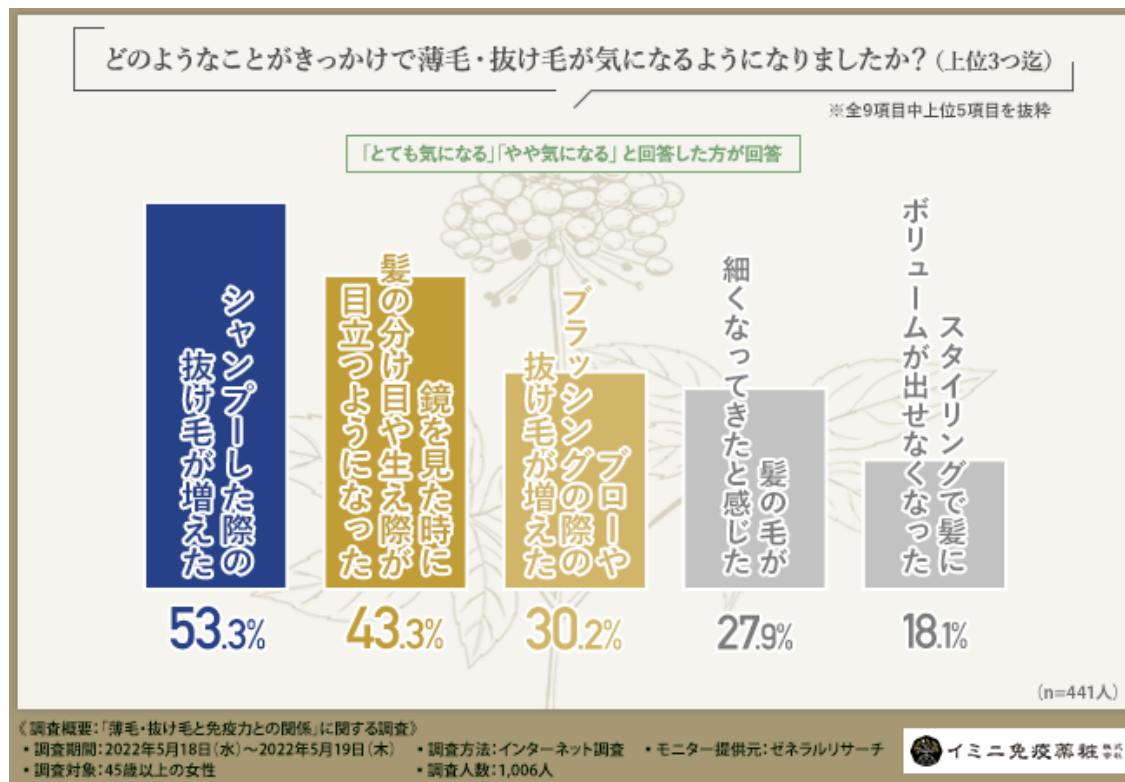


何歳頃から薄毛・抜け毛が気になり始めたのでしょうか。

『とても気になる』『やや気になる』と回答した方に、「薄毛・抜け毛が気になり始めた時期を教えてください」と質問したところ、『45歳～(60.8%)』という回答が最も多く、次いで『40歳～44歳(22.0%)』『35歳～39歳(7.0%)』『30歳～34歳(5.4%)』『～24歳(3.0%)』『25歳～29歳(1.8%)』と続きました。

『45歳～』と回答した方が6割にのぼり圧倒的に多い一方で、『40歳～44歳』と回答した方も2割を超えたことから、40代に入ると薄毛・抜け毛の傾向が徐々に始まり、40代後半以降にはっきりと自覚する方が多いと言えます。

では、薄毛・抜け毛が気になり始めたきっかけは何でしょうか。

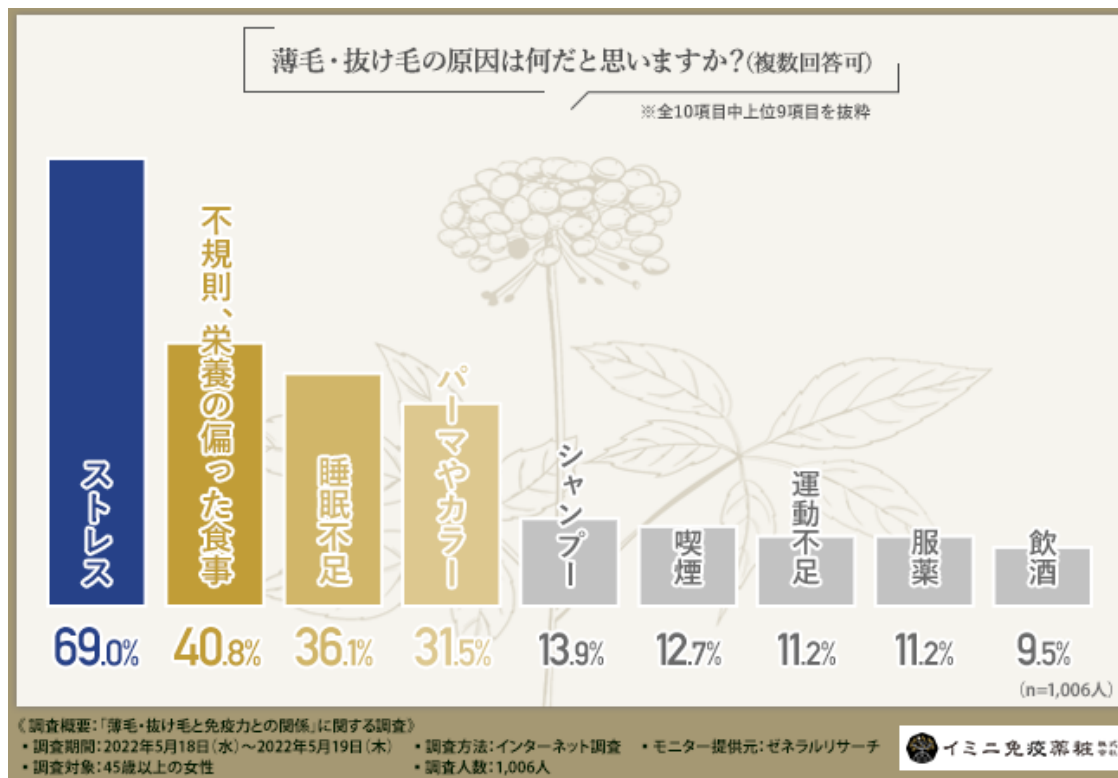


「どのようなことがきっかけで薄毛・抜け毛が気になるようになりましたか？(上位3つ迄)」と質問したところ、『シャンプーした際の抜け毛が増えた(53.3%)』という回答が最も多く、次いで『鏡を見た時に髪の毛の分け目や生え際が目立つようになった(43.3%)』『ブローやブラッシングの際の抜け毛が増えた(30.2%)』『髪の毛が細くなってきたと感じた(27.9%)』『スタイリングで髪にボリュームが出せなくなった(18.1%)』と続きました。

半数の方が、シャンプー時の抜け毛が増加したことがきっかけとなり、薄毛・抜け毛が気になり始めたようです。さらに、髪の毛の分け目や生え際が目立つようになったり、髪の毛が細くなってきたりと、見た目の変化を感じたことがきっかけとなり、薄毛・抜け毛が気になり始めた方も少なくないことが分かりました。

【生活習慣以外も…?】考えられる薄毛・抜け毛の原因

では、どのようなことが薄毛・抜け毛の原因となると考えているのでしょうか。

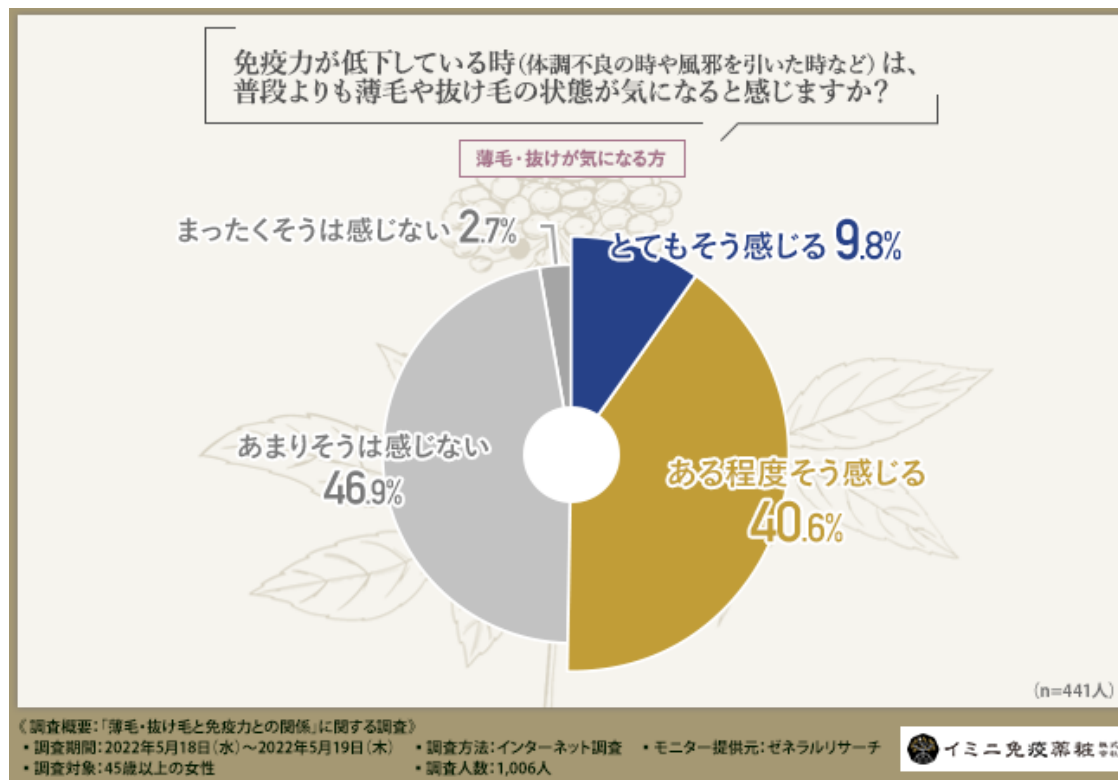


そこで、「薄毛・抜け毛の原因は何だと思いますか？(複数回答可)」と質問したところ、『ストレス(69.0%)』という回答が最も多く、次いで『不規則、栄養の偏った食事(40.8%)』『睡眠不足(36.1%)』『パーマやカラー(31.5%)』『シャンプー(13.9%)』と続きました。

ストレスが原因だと考えている方が最も多く、食生活や睡眠などの生活習慣も薄毛・抜け毛の原因とできていることがわかりました。

【体調不良＝抜け毛増加! ?】 免疫力が低下している時は薄毛・抜け毛が気になる方が半数も心身ともに健やかな生活を送ることが、薄毛・抜け毛の予防にも影響をもたらすと言えそうですが、どんなに気をつけていても体調を崩す時はあります。

では、体調不良など免疫力が低下している時は、普段よりも薄毛・抜け毛の状態が気になるのでしょうか。



そこで、薄毛・抜け毛が気になる方に「免疫力が低下している時(体調不良の時や風邪を引いた時など)は、普段よりも薄毛や抜け毛の状態が気になると感じますか？」と質問したところ、『とてもそう感じる(9.8%)』『ある程度そう感じる(40.6%)』『あまりそうは感じない(46.9%)』『まったくそうは感じない(2.7%)』という結果となりました。

約半数が、免疫力が低下している時は薄毛・抜け毛の状態が気になると感じていることが分かりました。

■免疫力低下時は薄毛・抜け毛の状態も気になる…実際に経験した“ぞっとするエピソード”！

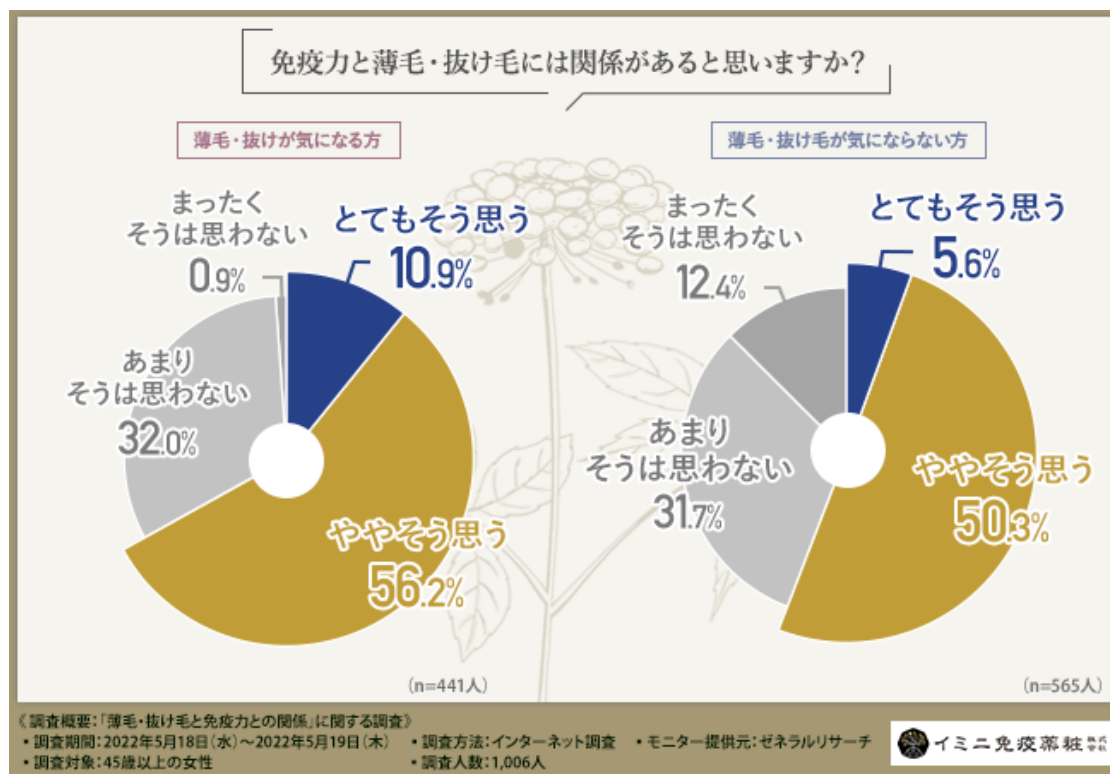
- ・産後3ヶ月頃の抜け毛。頭皮が透けて見えて、もう生えないかと思った(40代/群馬県)
- ・婦人科疾患があり、生理がひどくいつも立てない位の状態になり、そうなると色々な場面で髪の毛が束になって抜けてしまう。あまりにも抜けるので、皮膚科の先生に相談して塗り薬を処方してもらった(40代/千葉県)
- ・貧血をおこして髪の毛も手で触るだけで、かなり抜け落ちた(50代/神奈川県)
- ・仕事やストレスがたまってくるとシャンプー時の排水溝に自分でもゾットするほどの抜け毛がある(50代/埼玉県)
- ・転勤で海外に住み始めたころストレスでシャンプー時にごそっと抜けでものすごく驚いた経験がある(60代/埼玉県)
- ・入院中に枕に抜け毛が(60代/大阪府)

免疫力が低下した理由はさまざまですが、抜け毛の量に驚いた様子がうかがえます。

【関係していると思う方は半数を超える！】薄毛・抜け毛と免疫力との関係

免疫力が低下している時は薄毛・抜け毛の状態が気になる方も半数いることが分かりましたが、では、免疫力と薄毛・

抜け毛の関係についてはどのように感じているのでしょうか。



そこで、「免疫力と薄毛・抜け毛には関係があると思いますか？」と質問したところ、薄毛・抜け毛が気になる方は『とてもそう思う (10.9%)』『ややそう思う (56.2%)』『あまりそうは思わない (32.0%)』『まったくそうは思わない (0.9%)』という結果となり、気にならない方は『とてもそう思う (5.6%)』『ややそう思う (50.3%)』『あまりそうは思わない (31.7%)』『まったくそうは思わない (12.4%)』という結果になりました。

薄毛・抜け毛が気になる方もそうでない方も、半数以上が免疫力と薄毛・抜け毛には関係があると考えており、薄毛・抜け毛が気になる方はその傾向がより高いことが分かりました。

前の質問では、薄毛・抜け毛が気になる方の約半数が、免疫力が低下している時は普段よりも状態が気になると感じていることが明らかになっていますから、やはり関係があると考える方は多いようです。

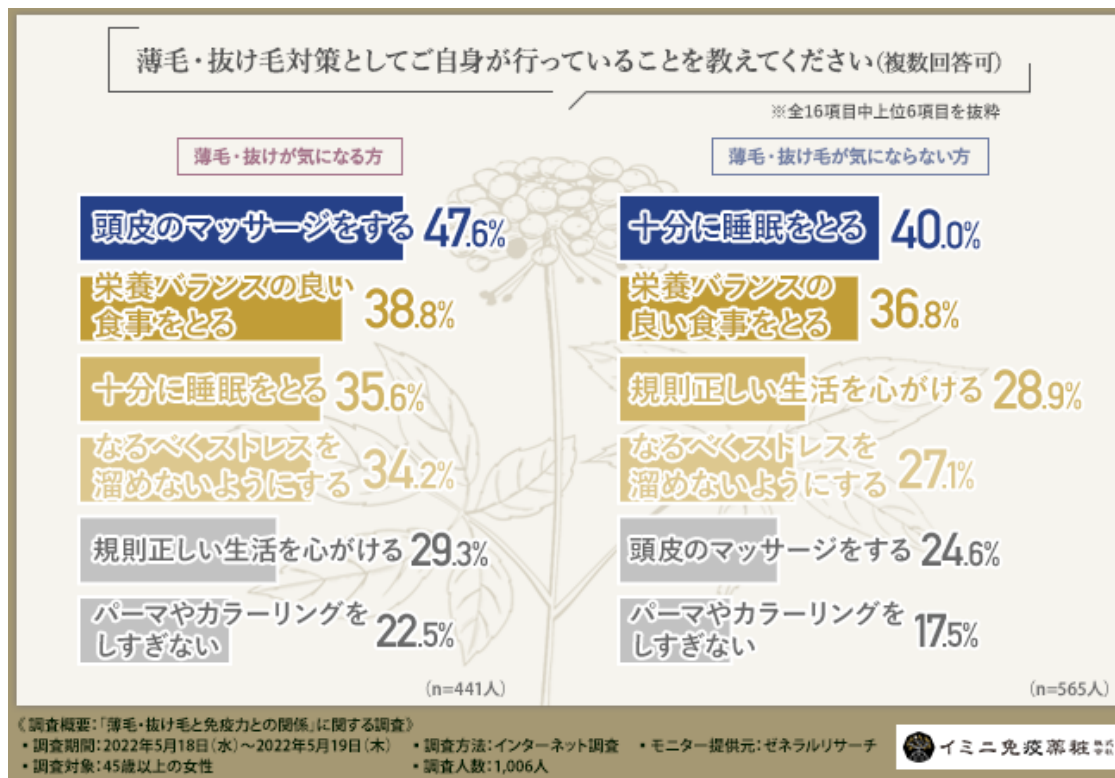
■免疫力と薄毛・抜け毛には関係があると思う理由

- ・細胞の力が弱くなるから全身に影響すると思う (40代/千葉県)
- ・免疫力は体調や精神や食事などすべてにおいて関係あると思うので、ストレス、体調不良などで抜け毛が増えると思う (40代/熊本県)
- ・免疫力が落ちることで栄養が行き渡らなくなるのではないかと考えます (50代/大阪府)
- ・免疫力がアップしてきたらハリコシが出てきて抜け毛が減ってきたから (50代/京都府)
- ・新陳代謝や消化機能が低下すると抜け毛や薄毛にも影響をあたえると思うから (60代/大阪府)
- ・免疫力が低下すると血液の循環やホルモンバランスが崩れるように感じるから (60代/東京都)

免疫力の低下は体だけでなく、髪にも影響すると考えている方が多く、また、免疫力アップを意識したことで、髪にハリ・コシが出て抜け毛も減ったという方もいることが分かりました。

【免疫力を意識したケアをしていますか？】現状の薄毛・抜け毛対策

免疫力と薄毛・抜け毛には関係があると考える方は多いことが分かりましたが、では、ご自身も薄毛・抜け毛の予防対策としてどのようなことを行っているのでしょうか。



そこで、「薄毛・抜け毛対策としてご自身が行っていることを教えてください(複数回答可)」と質問したところ、薄毛・抜け毛が気になる方は『頭皮のマッサージをする(47.6%)』という回答が最も多く、次いで『栄養バランスの良い食事をとる(38.8%)』『十分に睡眠をとる(35.6%)』『なるべくストレスを溜めないようにする(34.2%)』『規則正しい生活を心がける(29.3%)』と続きました。

一方、気にならない方は『十分に睡眠をとる(40.0%)』という回答が最も多く、次いで『栄養バランスの良い食事をとる(36.8%)』『規則正しい生活を心がける(28.9%)』『なるべくストレスを溜めないようにする(27.1%)』『頭皮のマッサージをする(24.6%)』と続きました。

薄毛・抜け毛が気になる方は、生活習慣を整えることに加え、健やかな頭皮のためにマッサージを行っている方が多いことが分かります。

【まとめ】薄毛・抜け毛対策には生活習慣を見直し、免疫力を高めることも大切！

今回の調査で、薄毛・抜け毛に悩む方の約半数が、免疫力が低下している時は普段よりも状態が気になると感じていることが分かりました。

そのような経験もあってか、免疫力と薄毛・抜け毛には関係があると考える方は半数以上と多いようです。

いつまでも健やかな髪を保つには、その土台となる頭皮環境はもちろん、全身の健康が欠かせません。

そのためには、規則正しい生活習慣を送り、免疫力を高めることもとても大切ではないでしょうか。

イミニ免疫薬粧株式会社

「imini」ブランドコンセプト 免疫力を見つめる

iminiの願う美しさは、健やかさとともにあります。

年齢や生活環境、ストレスに左右されず、100歳になっても、いきいきと輝いていたい。

そのために、人から人へ古より伝え継がれる滋養の知恵と、ゆるぎない自然の恵みを取り入れることで「自己活力」を育むことを目指しています。

iminiは自然とともに、心地よさ、シンプルさを大切に、内からなる健やかな美しさを求めています。

※ブランド名である「imini」の語源は『immunity（免疫）』

<本資料に関する報道機関からのお問い合わせ先>

イミニ免疫薬粧株式会社 広報担当 真部・坂本

Tel : 03-5353-1101 e-mail : contact@imini-immunity.jp

<お客様からのお問い合わせ先>

イミニ公式オンラインショップ : <https://www.imini.jp/>

フリーダイヤル : 0120-65-1230 (受付時間 : 9時~19時 年始を除く)

お問い合わせフォーム : <https://www.imini.jp/shop/contact/contact.aspx>