

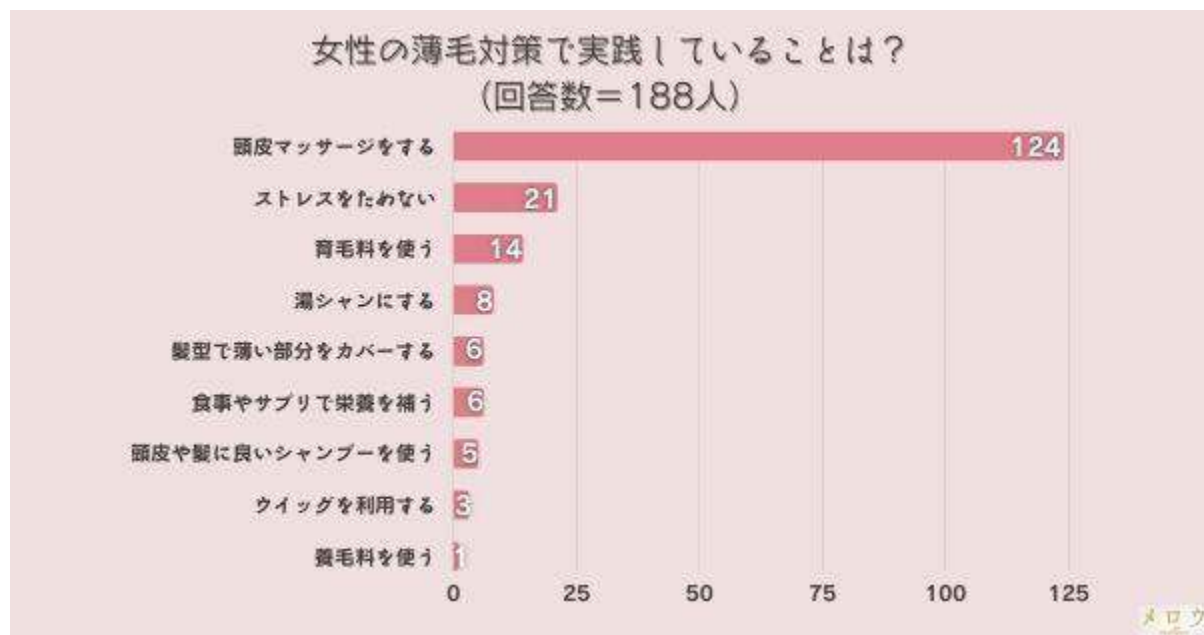
ARINA株式会社が運営する20代~50代18人の女性による美容レビューサイト「mellow-メロウ-」(<https://arina-p.co.jp/mellow/>)は、日本全国18歳以上の方を対象に「女性の薄毛対策で実践していることは？」とアンケート調査を実施しました。その結果を公表します。

- 調査方法: インターネット調査
- 調査人数: 200人(10代:1人、20代:42人、30代:77人、40代:59人、50代:16人、60代以上:5人)
- 調査主体: ARINA株式会社、mellow-メロウ-
- 調査時期: 2022年3月20日
- 調査レポート: <https://arina-p.co.jp/mellow/cosmetics-20/>

* 本アンケート結果を引用する場合は「mellow-メロウ-」のURL(<https://arina-p.co.jp/mellow/>)を使用してください。

調査結果

「女性の薄毛対策で実践していることは？」とアンケート調査した結果、1位は『頭皮マッサージをする』でした。



1位:頭皮マッサージをする

- 髪を洗う時に頭皮のマッサージも行なっています。
- 今できることでは頭皮マッサージをするのが最適だと思うから。
- マッサージをすることで、血行がよくなるのと単純に気持ちがいいです。
- リラックス効果もあり続けやすい。
- 1番手軽にできる事だからです。

- 頭の血行をよくするのがいいと聞いたから。

2位: ストレスをためない

- ストレスで毛が抜けてしまうことがあるので、ストレスを溜めないようにしています。
- ストレスをためると白髪が多くなったり、脱毛症になりやすいという記事を見て、心の病気にもつながるし何よりも健康を維持する上で必要な事だと思いました。
- 仕事のストレスで前髪が抜け始めたのでストレスは良くないと思いました。
- あまりお金をかけられないから、せめて生活では気をつけるようにしている。
- 何事もストレスが一番良くないから。

3位: 育毛料を使う

- 手軽に始められるし母親が40代から始めて今も髪がふさふさしてるので継続で効果があるのかなと思うから。
- 直接付けて効きそうだから。
- 妻がよく使っているから。
- 以前は、頭皮マッサージだけで済んだのですが、それだけでは効果が実感しづらくなったため。

4位: 湯シャンにする

- なるべく刺激が少ない方がいいかなと思いました。
- 頭皮の乾燥で頭の痒みもあったので、湯シャンにしたら抜け毛も減ったし髪もツヤツヤするようになった。
- シャンプー自体に疑問を感じ始めたのでいっそのことシャンプーを辞めてみては？と思い調べたら抜け毛対策になるというコメントを多く見て試したのと、湯シャンならお金がかからないので。
- 毎日シャンプーでガシガシ洗うのは良くないと聞きお湯だけで髪を洗うことがあります。
- YouTubeで湯シャンにしたら髪や頭皮の状態が良かったという動画を観て、将来のために実践しています。

同率5位: 髪型で薄い部分をカバーする、食事やサプリで栄養を補う

- 『髪型で薄い部分をカバーする』すぐ実行できるから。物理的にお金をかけずにカバーをすることが手取り早いので実践しています。ヘッドスパに通ったりしたいが時間的な余裕がないので。
- 『食事やサプリで栄養を補う』貧血で髪が抜けやすくなるため、貧血対策でサプリを飲んでます。たんぱく質など髪によさそうな食事を取ると効果がありそうだから。

7位: 頭皮や髪に良いシャンプーを使う

- 頭皮用シャンプーに変えるだけで手軽に行えるので。
- 頭皮のかゆみなどのトラブルがなくなり、薄毛対策にもよい気がするから。

8位:ウィッグを利用する

- 抜毛症を患っているのもあり、生えてきても自分で抜いてしまう事が多く薄毛から解放されず悩んでますが、最近出ている「人毛の部分ウィッグ」は作りが良く、ある程度まで自然にカバー出来るので手放せません。
- 確実に効果があるからです。

9位:養毛料を使う

- 便利だから。

【総括】女性の薄毛対策で実践していること1位は『頭皮マッサージをする』

薄毛のお悩みを抱えるのは男性だけではなくありません。年齢と共に薄毛を気にする女性たちに、実際に行っている薄毛対策を調査した結果「頭皮マッサージ」に最も票が集まりました。

回答を見ると、薄毛になる前に対策を実施している方が多く「お金をかけずに手軽に継続できる」ことが決め手となっていました。

薄毛の原因は、体質や生活習慣、環境など数多くありますので早い段階でいま自分にできることから始めるのが良さそうですね。

ARINA株式会社は、運営するメディア「mellow-メロウ-」を通じて、1人でも多くの方が、自分にぴったりの商品と出逢えるよう、社会に貢献してまいります。

■ARINA株式会社について

ARINA株式会社は、“メディアを通じ子育てを豊かに”を企業の**Vision**に掲げ、皆様の生活に寄り添ったライフスタイルメディアの展開やオウンドメディアの受託事業を展開しております。