

<参考資料>

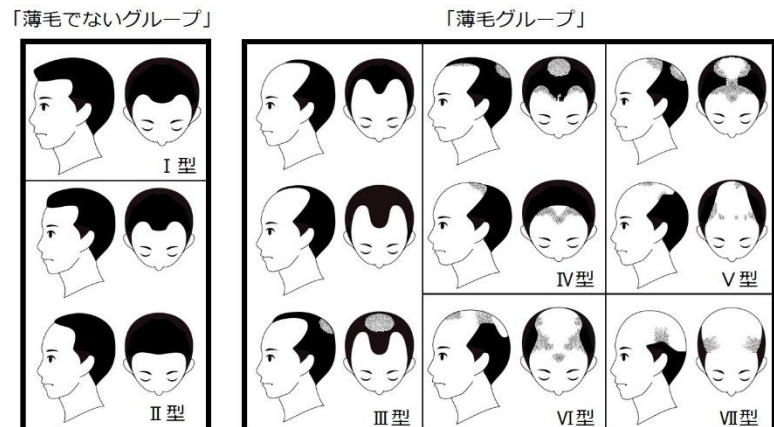
～男性の毛髪と頭皮に関する研究～  
「髪が薄い人は頭皮が硬い」ことを確認

ライオン株式会社（代表取締役社長・濱 逸夫）ビューティケア研究所は、男性の毛髪と頭皮に関する研究を進める中、「薄毛」と「頭皮の硬さ」に関する検証を行いました。その結果、「薄毛」と「頭皮の硬さ」には関係があり、「薄毛グループ」の頭皮は、「薄毛でないグループ」の頭皮に比べ硬い傾向があることがわかりました。

1. 研究の経緯

30代男性の約8割が薄毛・抜け毛について気にしています。また「頭皮が硬いと薄毛になりやすい」と思っている人は65%にのぼります（2013年、当社調べ）。そこで当社ビューティケア研究所では、「薄毛」と「頭皮の硬さ」の関連について検証を行いました。30～40代男性65人を対象に毛髪の生え具合により「薄毛」と「薄毛でない」の2グループに分類し、頭皮の硬さと水分量を測定しました。

【図1】薄毛度合いの分類

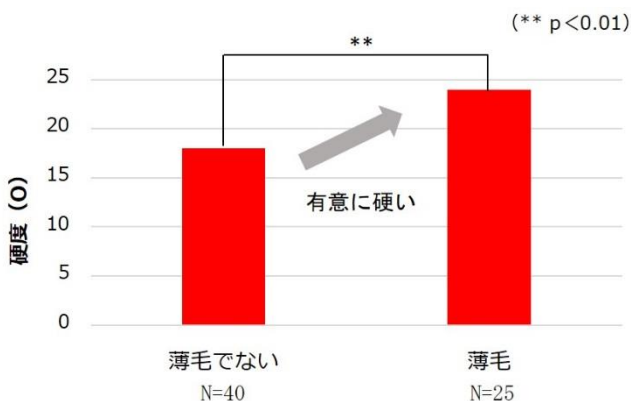


薄毛の分類は「Hamilton-Norwoodの分類」をもとに行った。（J Am Acad Dermatol 1985;13:185-192をもとに作図）

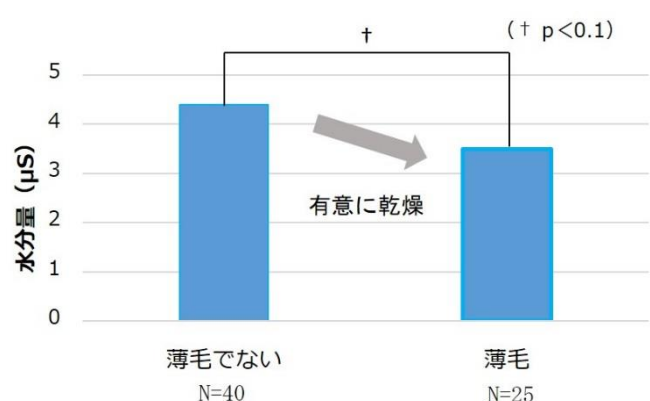
2. 検証の結果

「薄毛グループ」は「薄毛でないグループ」と比較し、有意差をもって頭皮が硬く、「薄毛の程度」と「頭皮の硬さ」は相関していました（図2）。また、両グループの「頭皮の水分量」を測定したところ、「薄毛グループ」は、「薄毛でないグループ」よりも頭皮の水分が少なく、乾燥していました（図3）。つまり、「薄毛グループ」は、「頭皮が乾燥して、硬い状態である」ことがわかりました。

【図2】薄毛の状態別の「頭皮の硬さ」



【図3】薄毛の状態別の「頭皮の水分量」



頭皮硬度測定条件：25℃40%R.H.にて30分馴化後、粘弾性測定機（Vesmeter E-100HB（株）ウェイブサイバー製）で頭皮の硬度を測定。

水分量測定条件：25℃40%R.H.にて30分馴化後、角層膜厚水分計（ASA-MX（有）アサヒバイオメッド製）で頭皮の水分量を測定。

## 頭皮は柔らかく。「血行促進」がカギ！

以前から「血行不良によって皮膚は乾燥する」と言われており、今回の結果をふまえると、薄毛グループの「頭皮の硬さ」を引き起こしているのは、頭皮の乾燥で、その乾燥は「血行不良」に由来すると推測されます。また、血行不良は、薄毛の直接の原因になるとも言われていますので、日々のケアによって、血行不良を起こさせないようにすることが大切です。

### ■シャンプー時に頭皮をマッサージすることで血行促進

マッサージによる血行促進が薄毛の予防に有効であることは知られていますが、毎日続けるのは面倒という方も多くいらっしゃいます。そこで、毎日のシャンプーと同時に頭皮をマッサージするのがおすすめです。シャンプーをよく泡立てたら、指の腹を使って、髪の毛の生え際から頭頂部に向かって頭皮を揉むようにして洗いましょう。このとき、頭皮に爪を立てないように気をつけてください。シャンプー用のブラシを使用すると手軽にマッサージ効果が得られますので、おすすめです。ただし、ゴシゴシ擦りすぎて頭皮を傷付けてしまわないよう、力の入れすぎには注意しましょう。

＜ライオン ヘルスケアマイスター 山岸理恵子＞

スキンケアやヘアケアの製品開発などに約20年携わってきたヘルスケアのプロフェッショナル。2011年からはヘルスケアマイスターとして、ボディケアやニオイケアなどの生活情報を研究し、ライオンの生活情報メディア *L i d e a* \*などで発信している。

取得資格：毛髪診断士、睡眠改善インストラクター等



※*L i d e a*とは：ライオンの生活情報ウェブメディア。暮らしのスペシャリストである「暮らしのマイスター」と快適生活研究所の研究から生み出されるさまざまな情報やアイデアをご紹介します。

ライオン *L i d e a* 検索

<https://lidea.today>

### お問い合わせ窓口

＜報道関係の方＞ ライオン株式会社 コーポレートコミュニケーションセンター  
〒130-8644 東京都墨田区本所1-3-7  
電話 03-3621-6661