

**< 梅雨に向けて、髪の毛の“くせ”に関する調査を実施 >**  
**女性の約 35% が年齢に応じて「くせが強くなった」と回答**  
 ～髪質の変化は「40代」が最多 / 毛髪診断士®が“年齢による髪質の変化”を解説～

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：東京都新宿区、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、髪の毛の“くせ”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。

当社は創業以来、髪の毛の専門家として髪の毛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、毛髪などへの意識やお悩みを探ることを目的に全国 47 都道府県の方を対象とした意識調査を実施しています。今回は髪の毛の“くせ”をテーマにくせ毛の実感率や悩みについて調査しました。また、年齢による髪質の変化について当社の毛髪診断士®※認定指導講師が解説します。

※「毛髪診断士®」は公益社団法人日本毛髪科学協会の商標登録

**主な調査結果トピックス**

- ◆ **全体の約半数の方が自身を「くせ毛」と回答**  
くせを最も感じているのは「熊本県民」という結果に
- ◆ **くせ毛の人ほど髪質への不満度が高い傾向に**
- ◆ **髪に関するお悩み：くせ毛の人は「髪の毛のうねり」が最多**  
一方、くせ毛以外の人は「ボリューム」に悩み
- ◆ **女性の約 35% が年齢の変化に応じて「くせが強くなった」と回答**
- ◆ **髪質の変化を実感したのは「40代」が最多という結果に**
- ◆ **くせ毛の人の約 3 割は対策を「何もしていない」と回答**

**アデランスの髪の毛のエキスパートが“年齢による髪質の変化”を解説**

- ① **< 髪質の変化について > ～女性は 30 代後半から顕著に～**
- ② **< 髪質の変化への対策は？ >**

< 調査概要 >

- 調査名：髪の毛のくせに関する意識調査
- 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）
- 調査期間：2023 年 1 月 10 日（火）～1 月 12 日（木）3 日間
- 調査方法：インターネットアンケート
- 調査委託先：株式会社マクロミル

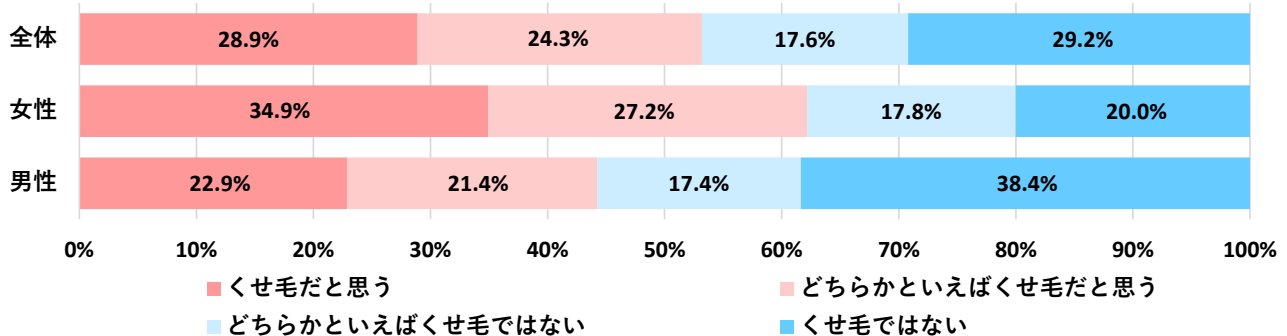
※本調査結果では、小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、合計しても 100%にならない場合があります

## ◆全体の約半数の方が自身を「くせ毛」と回答

### くせを最も感じているのは「熊本県民」という結果に

自身をくせ毛だと思うか尋ねたところ、「くせ毛だと思う」「どちらかといえばくせ毛だと思う」と答えた方の合計は、全体で53.2%と約半数に上りました。男女別では女性の方がくせ毛を実感している割合が高く、62.1%と男性（44.3%）よりも17.8%高い結果となりました。

Q. ご自身の髪の毛をくせ毛だと思いますか？（単数回答／n=4888）



また、上記の質問に関して47都道府県別に見てみると、「くせ毛だと思う」「どちらかといえばくせ毛だと思う」と答えた方の割合が最も高かったのは「熊本県」で59.6%という結果になりました。次いで「山口県」（58.7%）、「島根県」「大分県」（57.7%）が続いています。5位以上を見ると中国地方と九州地方の県が多くランクインする結果となりました。一方、最も低かったのは「群馬県」（43.3%）となり、トップの熊本県と比較すると、15%以上も差が開いています。

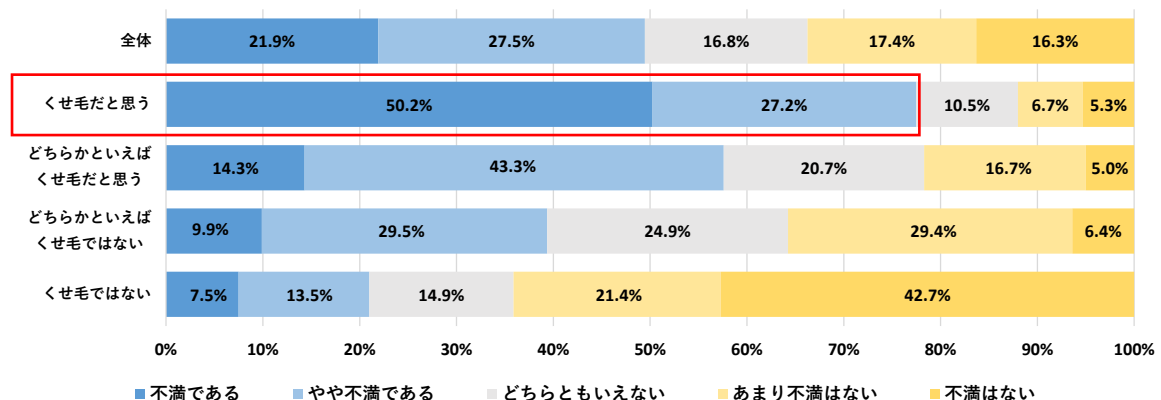
【くせ毛の割合が高い県】		
1	熊本県	59.6%
2	山口県	58.7%
3	島根県	57.7%
	大分県	
5	宮城県	56.8%
	鹿児島県	

【くせ毛の割合が低い県】		
1	群馬県	43.3%
2	秋田県	44.2%
	茨城県	
4	岩手県	49.0%
	愛知県	

## ◆くせ毛の人ほど髪質への不満度が高い傾向に

自身の髪質やくせについて不満があるか尋ねたところ、全体では合計で49.4%の方が「不満である」「やや不満である」と回答しました。この結果を前問の回答別に比較したところ、「くせ毛だと思う」と回答した方のうち、77.4%は自身の髪質に不満を感じていることが分かりました。一方、「くせ毛ではない」と答えた方は不満を感じている割合が低く、くせ毛かどうか、髪への不満に大きく影響していることが分かります。

Q. ご自身の髪の毛のくせや髪質に不満はありますか？（単数回答／n=4888）

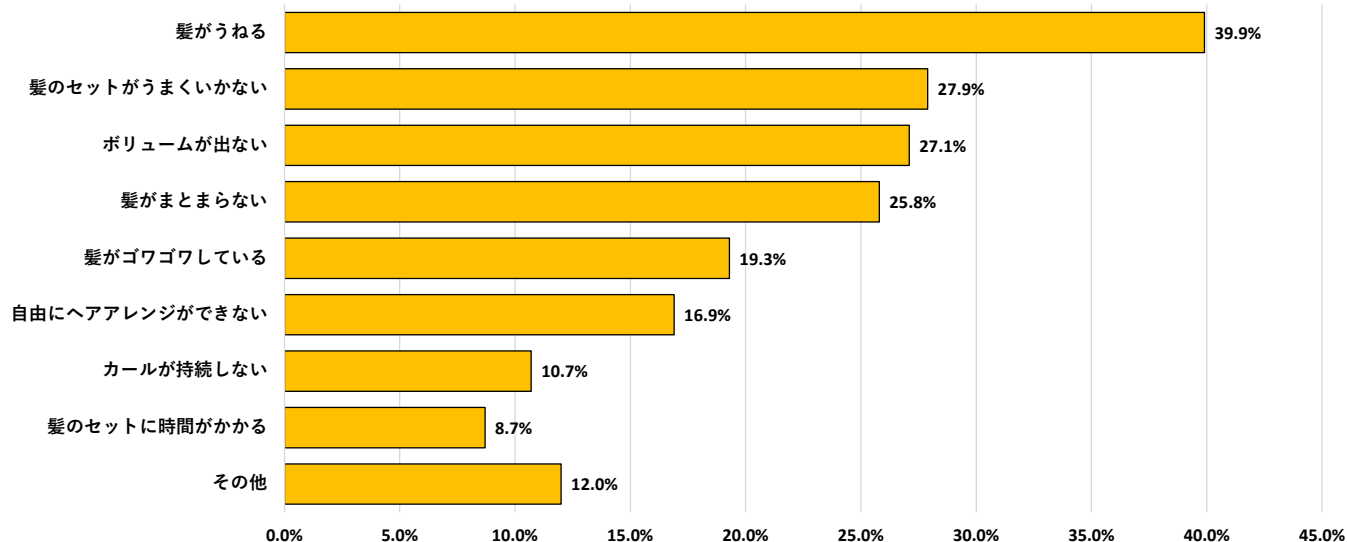


## ◆髪に関するお悩み：くせ毛の方は「髪のうねり」が最多

### 一方、くせ毛以外の方は「ボリューム」に悩み

自身の髪質やくせについて悩んでいることを尋ねたところ、「髪がうねる」が39.9%でトップとなりました。次いで「髪のセットがうまくいかない」（27.9%）、「ボリュームが出ない」（27.1%）、「髪がまとまらない」（25.8%）が続きました。

Q. ご自身の髪のクセや髪質でお悩みのことはありますか？（複数回答／n=4888）



また、この結果をくせ毛の実感度合い別に比較したところ、「くせ毛だと思う」と回答した方の7割以上、「どちらかといえばくせ毛だと思う」と回答した方の5割以上が髪のうねりに悩んでいると回答しました。また、「くせ毛だと思う」と回答した方は、「髪のセットがうまくいかない」（42.0%）、「髪がまとまらない」（45.2%）と回答した割合も高く、髪に関する悩みが多岐にわたっていることが分かります。

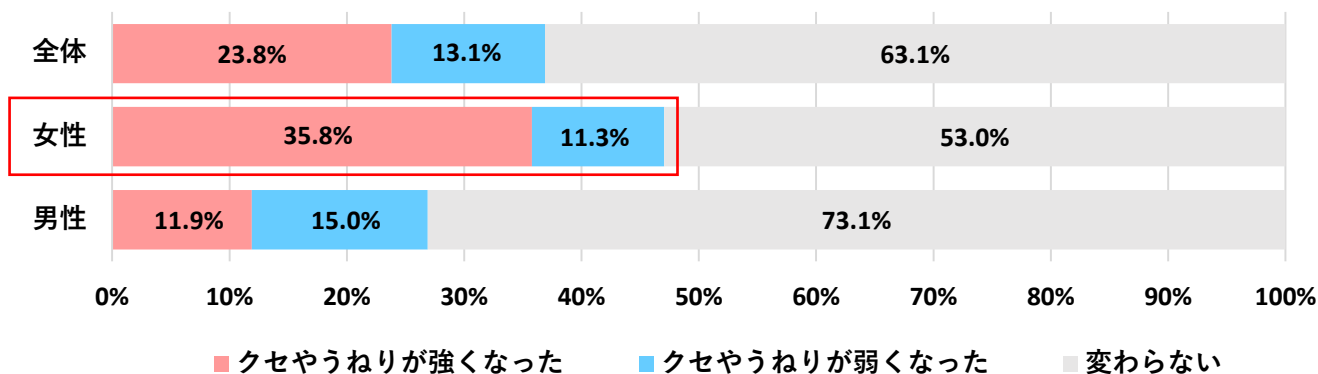
一方で、「くせ毛ではない」と回答した方では、「ボリュームが出ない」ことにお悩みの方が多い結果となり、くせ毛の度合いによっても、髪の悩みが異なることが分かりました。

	髪がうねる	髪のセットがうまくいかない	ボリュームが出ない	髪がまとまらない	髪がゴワゴワしている	自由にヘアアレンジができない	カールが持続しない	髪のセットに時間がかかる	その他
くせ毛だと思う	74.0%	42.0%	19.3%	45.2%	30.6%	23.6%	9.0%	18.6%	4.8%
どちらかといえばくせ毛だと思う	53.7%	27.0%	21.2%	28.7%	20.8%	13.6%	9.8%	5.6%	5.9%
どちらかといえばくせ毛ではない	22.5%	25.7%	36.2%	18.0%	15.3%	17.1%	13.7%	4.1%	10.3%
くせ毛ではない	5.1%	16.2%	34.2%	8.8%	9.1%	12.7%	11.3%	4.1%	25.3%

### ◆女性の約35%が年齢の変化に応じて「くせが強くなった」と回答

年齢の変化に伴うくせや髪質の変化について尋ねたところ、「強くなった」もしくは「弱くなった」と回答した方は、全体で36.9%に上りました。特に「強くなった」と感じている方の割合が高く、女性では35.8%の方が「くせやうねりが強くなった」と回答しています。

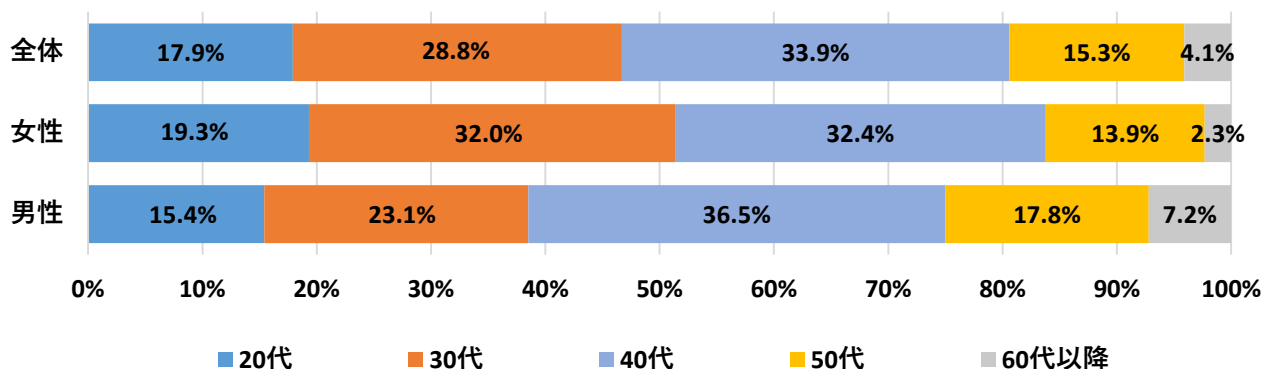
Q. 年齢の変化によって髪のかせや髪質が変わったと感じることはありますか？  
(単数回答／n=4888)



### ◆髪質の変化を実感したのは「40代」が最多という結果に

前問で「くせやうねりが強くなった」「くせやうねりが弱くなった」と回答した方に対して、何歳ごろから変化を感じ始めたか尋ねたところ、「40代」が最多で、女性では32.4%、男性では36.5%という結果になりました。次いで「30代」という回答が多く、30～40代の間に髪質の変化を感じた方が、大半を占めました。

Q. 前問で「くせやうねりが強くなった」「くせやうねりが弱くなった」と回答した人にお聞きします。具体的に、何歳ぐらいから変化がありましたか？  
(単数回答／n=1806)



### ◆くせ毛の人の約3割は対策を「何もしていない」と回答

髪のかせに対して、どのような対策を行っているか尋ねたところ、全体では「ドライヤーによるブロー」(26.4%)や「水やお湯で濡らす」(23.2%)など、一般的に家庭でできる対策が上位となりました。「くせ毛だと思ふ」と回答した方では、アイロン等の使用やストレート矯正など、グッズやサロンでの施術に頼る方も多いことが分かります。一方で「何もしていない」と回答した方も29.2%に上っており、くせ毛であっても特に対策はしないという方も一定数いることが明らかになりました。

Q. 髪の毛を直すためにどのような対策をしていますか？（複数回答／n=4888）

	縮毛矯正や酸熱トリートメントなどのストレート矯正	クセ毛直しミストなど、セルフケア	ドライヤーによるブロー	スタイリング剤での対処	水やお湯で濡らす	その他	何もしていない
全体	10.6%	18.0%	26.4%	19.2%	23.2%	0.8%	40.9%
くせ毛だと思う	26.5%	30.4%	31.3%	22.2%	18.0%	1.3%	29.2%
どちらかといえばくせ毛だと思う	8.7%	20.2%	30.1%	22.1%	23.6%	0.8%	35.0%
どちらかといえばくせ毛ではない	3.0%	15.0%	29.6%	21.0%	29.8%	0.5%	38.7%
くせ毛ではない	1.1%	5.8%	16.5%	12.7%	23.8%	0.5%	58.6%

## ■アデランスの髪のエキスパートが“年齢による髪質の変化”について解説

### <髪質の変化について> ～女性は30代後半から顕著に～

今回の調査では、全体で3割以上の方が、年齢による髪質の変化を感じたと回答していますが、髪質が変化することは決して珍しいことではありません。個人差は大きいですが、特に女性は30代後半くらいから、髪が「細くなる」「抜けやすくなる」「うねりが出る」といった髪質の変化が見え始めます。こうした髪の変化には、以下の要因が考えられます。

#### ① ホルモンバランスの変化

女性の髪質の変化については様々な原因が考えられますが、その1つに女性ホルモンの減少が考えられます。女性のホルモンバランスは年齢によって変動し、10代後半から30代をピークに減少をはじめます。女性ホルモンには髪の成長を促す働きがあるとされており、女性ホルモンが減少すると髪質の変化だけでなく、抜け毛や薄毛などの要因にもつながってしまいます。

#### ② 毛穴のたるみ・ゆがみ

加齢によって筋肉が衰えてくるように、頭皮の筋膜も衰えてきます。それにより、毛穴にも“たるみ”や“ゆがみ”が生じてしまい、ストレート毛の毛穴は頭皮に対してまっすぐである一方、くせ毛は頭皮の中でうねったまま皮膚表面に押し出されるため、髪がうねってしまうのです。

また、近年はスマホ画面の長時間注視など、目を酷使することも多くなっています。目を酷使することで目の周辺にある筋肉や肩・首筋の筋肉が緊張し、頭皮がそれぞれの筋肉により多方向に引っ張られることで、毛穴のゆがみとなることも考えられています。

#### ③ ダメージの蓄積

髪の毛の大部分はタンパク質で構成されていますが、カラーやパーマ、熱、摩擦など、様々な要因でダメージが蓄積されると、水分量のバランスが崩れてしまいます。それにより、髪の内部のタンパク質や水分が不均一になった部分がよじれてしまい、髪にうねりを生じさせます。

## <髪質の変化への対策は？>

### ▶ ヘアケアを見直す

日々のシャンプーなど、ヘアケアを見直すことが必要です。シャンプーはやり方によって抜け毛・薄毛を促進してしまうこともあれば、逆に予防につながることも知られています。大切なのは、まずシャンプーの成分は洗浄力が強すぎず、適度な保湿効果がある頭皮ケアタイプのものを選ぶことです。また、過度な使用は控え、適切な洗い方を覚えることも重要です。とくに育毛と相性の良い頭皮ケアタイプのシャンプーは、頭皮を健やかに保つためにも効果的といえるでしょう。

また、洗い方はゴシゴシと強くするのではなく、マッサージや頭のツボを押すような感覚で、頭皮に対し優しく行うよう心がけてください。顔と頭皮は1枚で繋がっていますので、顔だけでなく頭皮の筋膜にもマッサージなどを取り入れ、頭皮のたるみもケアをするようにしましょう。

### ▶ 髪の湿度対策にアウトバストリートメント

湿度対策として、洗い流さないアウトバストリートメントもオススメです。アウトバストリートメントは、タオルドライの後につけて、洗い流さずなじませるタイプのトリートメントです。髪表面のキューティクルを整え、ドライヤーの熱や紫外線から髪を守り、ダメージの補修、ツヤを与えるなどの役割があります。

髪のうねりをブローなどで伸ばしている方も少なくないと思いますが、その髪が湿気を吸うと、元のうねりのある形状に戻りやすくなります。キューティクルが整うと、余計な湿気を吸収しにくくなり、ツヤやまとまりの良さを持続させることができるため、これからの梅雨時期にも適しています。オイルタイプやクリームタイプ、ミストタイプなど様々なタイプがあるため、髪質や髪の状態にあったものを使用しましょう。水分量の多いミストタイプを使用する場合はしっかりと乾かすことを意識してください。

### <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。



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 : 03-3350-3268 e-mail : pr@aderans.com

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