

## 男性の「薄毛とストレス」に関する意識調査 ～自信がもてない、他人の視線が気になる～ 20代、30代の若年層の薄毛ストレスがもたらす日常生活への影響とは？ 頭髪と心へ両面からアプローチ 注目の『リエゾン治療』

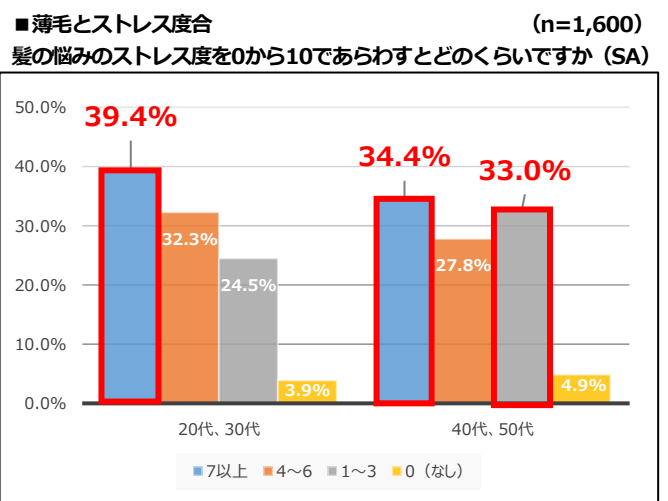
メンズヘルスクリニック東京（所在地：東京都千代田区丸の内1-11-1 パシフィックセンチュリープレイス丸の内 10F）は、この度、薄毛に悩む全国20代～50代の男性1,600名を対象に「薄毛とストレス」に関する意識調査を行いました。

昨今、男性向けの美容製品が増加\*するなど、外見、容姿を気にする男性が増加傾向にあるようです。「薄毛とストレス」調査の結果、意外にも20代、30代の若年層が薄毛によるストレスを強く感じていることがわかりました。具体的にどのような悩みを抱え、どのような不安を感じているか、また、薄毛がもたらす日常生活への影響について解説します。

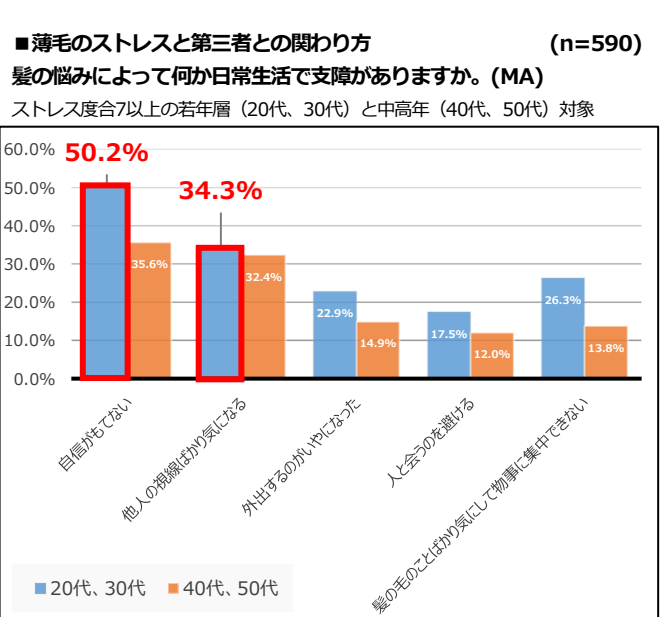
\* 約10年で男性美容市場が2倍（経済産業省 生産動態統計年報 化学工業統計編より）

### 薄毛のストレスを最も感じている世代は意外にも若年層の20代、30代

**■20代、30代に襲い掛かる薄毛によるストレス**  
薄毛に悩む20代～50代の男性に「髪の毛の悩み（薄毛）のストレス度を0～10であらわすとどのくらいですか。」と質問したところ、7以上と回答した人が一番多いのは、20代、30代で39.4%となりました。一方で、40代、50代は、7以上が34.4%でしたが、1～3と回答した人も33%となり、あまり気にしていない方も同程度となりました。  
一般的に、薄毛が進んだ男性型脱毛症になる割合は年齢が上がるにつれて増えますが、薄毛によるストレスは、若年層ほど抱えやすいことが明らかになりました。



**■薄毛が影を落とす人間関係**  
ストレス度合い7以上と回答した人に「髪の毛の悩み（薄毛）によって日常生活で支障がありますか。」という質問をしたところ、20代、30代の半数が「自信が持てない」と回答し、薄毛を気にするがゆえに自分自身に対してネガティブに捉える傾向が見られました。また、3人に1人は「他人の視線ばかり気になる」と、周囲の人からどう見られているかをかなり意識していることが伺えます。このように薄毛によるストレスが起因する影響が、日常生活へも少なからずみられ、第三者との関わりに支障をきたす可能性があることがわかりました。



「薄毛とストレス」に関する意識調査より

<調査概要>

調査名：男性の「薄毛とストレス」に関する意識調査  
 調査対象：薄毛に悩む全国20代~50代の男性1,600名（各年代400名）  
 調査方法：インターネット調査  
 調査時期：2018年3月実施

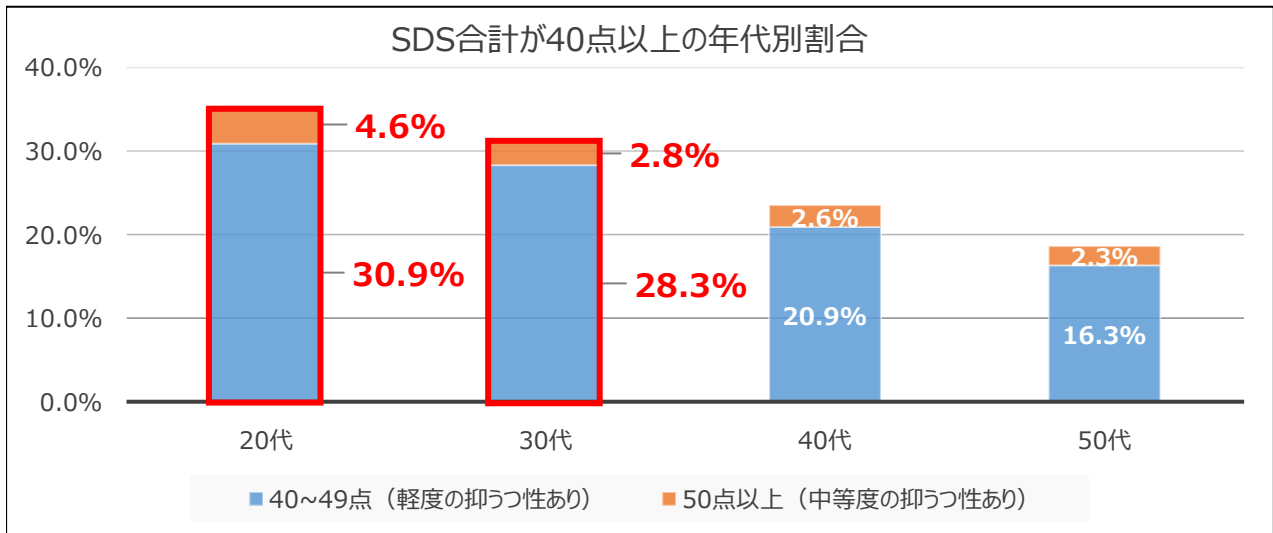
男性の頭髪治療を専門とするメンズヘルスクリニック東京 小林一広院長のコメント

■実は心配ない?! 必要以上に薄毛を気にするケースも

薄毛の悩みは心の悩みと密接につながっており、薄毛によるストレスを過度に感じてしまう方も多数います。特に、20代、30代の若年層ほどその傾向が強く、当院においても来院する20代の約5人に1人は健常毛で、頭髪治療の必要はありません。

また、自分の外見が必要以上に気になり、外見に欠点があると思ひ込んで、日常生活を送ることにまで支障が出てしまう「身体醜形（しゅうけい）障害」と呼ばれる精神疾患を抱えるケースも見られます。

実際、来院される患者さんの状態を調べたところ、40代、50代よりも20代、30代の方に「うつ」傾向が強いこともわかっています。薄毛は外見だけの問題とは限りませんので、日常生活を送る上で、薄毛のストレスとどう向き合っていくかを考えることも重要だと言えます。まずは、自分の頭髪の状態が客観的に見てどのような状態であるか確認することも安心材料のひとつになるかもしれません。



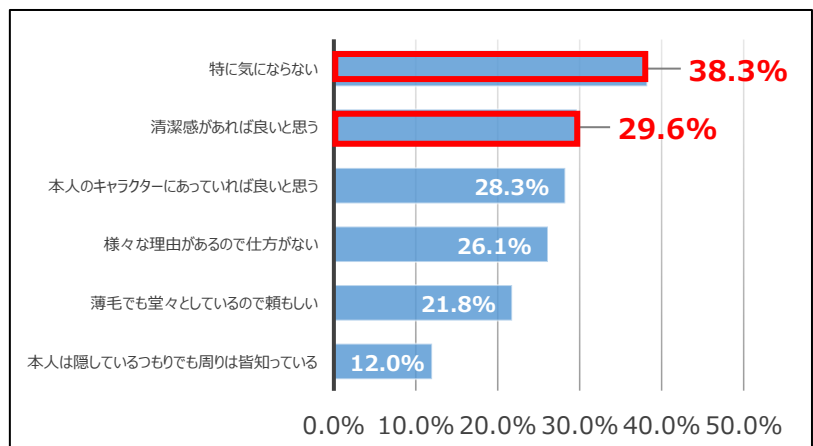
SDS（Self-raiting Depression Scale/ うつ性自己評価尺度）の結果より算出  
 調査対象：メンズヘルスクリニック東京 初診患者3,877名（有効人数）

（番外編）女性の意見：一番重視するのは「薄毛」ではなく、「清潔感」

薄毛を気にする全国の20代~50代の女性800名に行った調査で、「異性の薄毛についてどのように思いますか。」と質問したところ、「清潔感があれば良い」が38.3%と一番回答が多く、続いて、「本人が気にしているほど気にならない」が29.6%と続きました。薄毛を気にする本人が思うほど、周囲の人は気にしていない、という結果となりました。

調査名：薄毛を気にする女性の意識調査  
 調査対象：20代~50代の女性800名（各年代200名）

■女性から見た男性の薄毛について (n=800)  
 異性の薄毛についてどのように思いますか (MA)

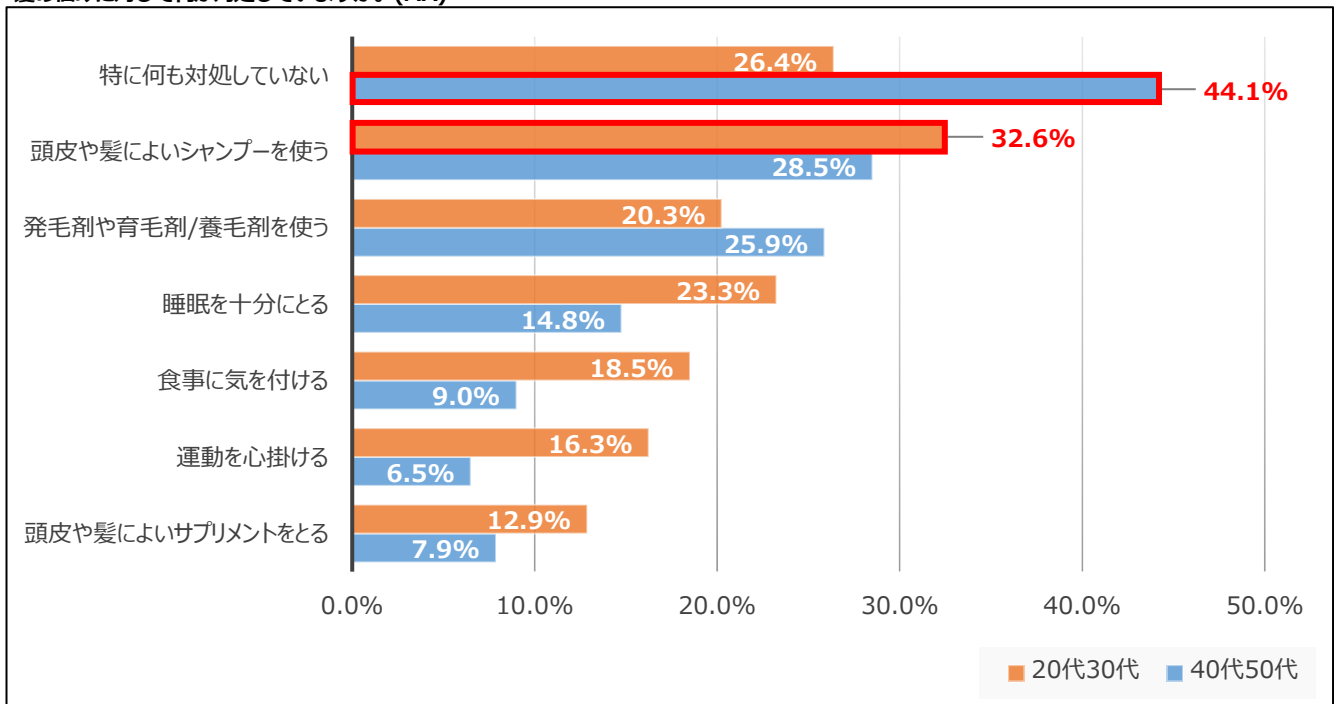


## 薄毛対策を実施している？「特に何もしない」人が多数

「髪の毛に対して何か対処していますか。」という質問では、20代、30代は「頭皮や髪に良いシャンプーを使う」がトップで32.6%、40代、50代は「特に何もしていない」がトップで44.1%となりました。それ以外も、「睡眠を十分にとる」「発毛剤や育毛剤/養毛剤を使う」が比較的高い数値となりました。対処については、若年層は積極的に取り組む姿勢があるようです。

しかし、頭皮の健康には、睡眠や発毛剤がプラスには働くものの、根本的な解決にはならないため、一度専門医師に相談することを考えても良いかもしれません。

■薄毛への対処 (n=1,600)  
髪の毛に対して何か対処していますか。(MA)



「薄毛とストレス」に関する意識調査より

## メンタルケアと頭皮治療の両面からアプローチする「リエゾン治療」とは？

頭皮の治療においては悩みの払拭など心理面のケアが重要であり、メンズヘルスクリニック東京では、頭皮の治療と心のケアを並行して行う「リエゾン治療」を取り入れています。精神科医である小林院長が北里大学で身体疾病と精神面との関わりについて研究を重ねた経験を活かし導入に至りました。皮膚科、形成外科、精神科など複数の医師が連携をとることで、患者の不安や悩みに寄り添い、精神的なケアを行いながら、頭皮治療を行っており、今では薄毛治療の“駆け込み寺”として毎月6,000人以上が来院し、国内最多の臨床数を誇ります。



### ■まずは専門クリニックで相談を

薄毛による悩みや不安を抱え始める20代、30代の中には人に言い出せず一人で悩みを抱え、ストレスを溜め込む人もいます。まずは自身の頭皮がどういう状況なのかを一度確認し、客観視するところから始めることが薄毛改善の第一歩に繋がります。

## メンズヘルスクリニック東京 概要

メンズヘルスクリニック東京は1999年に日本で初めての頭髪（発毛）治療専門クリニックとして開院以来、抜け毛の予防から発毛治療まで、総合的な頭髪治療を提供してきました。頭髪治療における19年間の実績を有し、AGA（男性型脱毛症）に効果が認められた内服薬、外用薬の処方だけを目的とした診療ではなく、多くの診療科（精神神経科・皮膚科・形成外科・基礎医学）の専門医たちによる総合的なAGA治療をおこなっています。

また、男性の様々なライフスタイル向上を目指し、大学病院、研究機関と連携して、外見面ではAGA治療を中心に肌の治療など、内面では男性更年期、前立腺がんのサポート、男性不妊などの治療も提供しています。

- 名称：メンズヘルスクリニック東京
- 院長：小林 一広
- 開設日：1999年7月
- 所在地：東京都千代田区丸の内1-11-1 パシフィックセンチュリープレイス丸の内 10F
- 連絡先：【TEL】03-5224-5551 【MAIL】[info@menshealth-tokyo.com](mailto:info@menshealth-tokyo.com)
- URL：<http://www.menshealth-tokyo.com/>

## メンズヘルスクリニック東京 小林一広（こばやしかずひろ）プロフィール

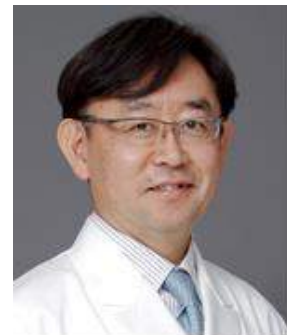
小林 一広（こばやし かずひろ）

<略歴>

精神保健指定医

医療法人社団ウェルエイジング 理事長

聖マリアンナ医科大学幹細胞再生医学寄附講座講師



北里大学医学部卒業。

同大学病院にてメンタルヘルスを中心とする医療に従事する。

その後、医療社団法人ウェルエイジングを設立。頭髪治療専門の城西クリニックを東京（現：メンズヘルスクリニック東京）及び福岡（現：城西クリニック福岡）に開院すると共に国内初の総合アンチエイジングセンター『AACクリニック銀座（現：ウィメンズヘルスクリニック東京）』を2006年3月に開院。

理事長として従事する傍ら、精神科医としての経験を生かし、積極的に心身両面からの治療に取り組んでいる。

<本件に関するお問い合わせ先>

株式会社プラップジャパン（メンズヘルスクリニック東京 広報代行） 金子・堀越  
TEL：03-4580-9103 FAX：03-4580-9129 E-mail：mens\_clinic\_pr@ml.prap.co.jp  
メンズヘルスクリニック東京 広報担当 右今・伊澤  
TEL：03-5224-5551 FAX：03-5224-5553 E-mail：press@menshealth-tokyo.com