

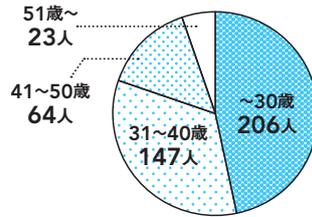
# “きれいになりたい”意識高い系の人ほど 「髪と頭皮」にお金と手間をかけている!

年齢とともに肌のシワやシミが気になってくると、スキンケアを替えて対処するのが多くの女性の行動パターン。では、同じように加齢の影響を受けている髪と頭皮のケアへの意識はどうでしょう。その意識のリアルなところを調査しました。

調査対象

雑誌「CanCam」「AnecanTV」「Oggi」「Domani」「美的」の各読者。(n=440)

「きれい」に対する意識が高い人が多いのが女性誌の読者の特徴です。今回のアンケートに協力していただいたのは、大学生～20代前半のOLさん向けのCanCam、30歳前後の働く女性に支持されているOggi、WebメディアAnecanTV、35歳からの女性向けのDomani、コスメ好きに圧倒的に支持されている美容雑誌・美的の各読者の皆さんです。



〈 回答者の年齢構成 〉  
回答者440名中、30歳以下が206名、30歳以上の合計が234名と、若年層とマチュア層のほぼ半数ずつから回答を得ることができました。

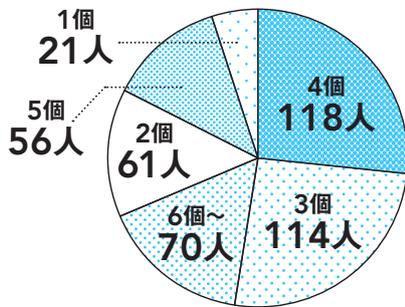
## 分かったこと 01

### 年齢が上がるほどスキンケアにお金と手間をかけるようになる

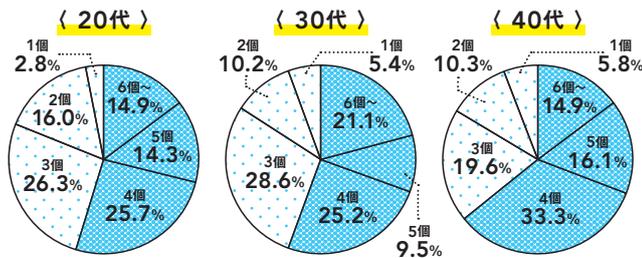
まずはスキンケアに関して聞いてみました。使っているアイテムの数が増えるということは、それだけ気になっている部分や悩みが多いということに。それぞれのアイテムの値段も悩みの深刻度を反映している?!

#### Q.1 毎日使っているスキンケアのアイテム数は?

(クレンジング、洗顔は除く)



これを年代別してみると...

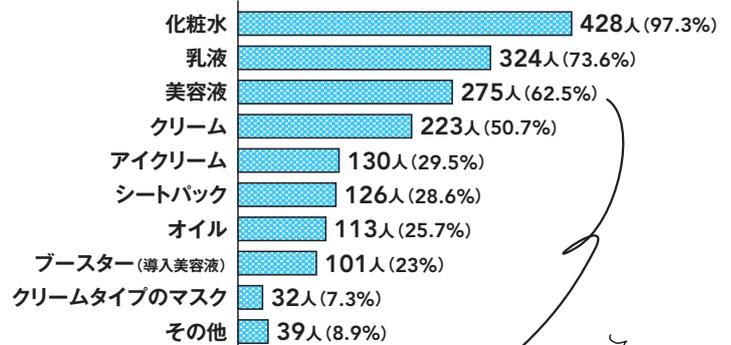


つまり...

アイテム数が増えるということは、スキンケアステップが増え、時間をかけてケアしていることを意味します。やはり年齢が上がるほど、ていねいに、手抜きなくお手入れをしていることがうかがえます。

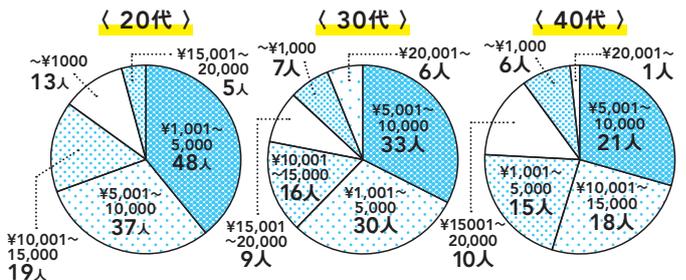
#### Q.2 スキンケアは何を使っていますか?

(複数回答)



ちなみに...

#### Q.3 使っている美容液1本の値段は?



つまり...

年代別でもっとも差が出たのは美容液の価格。20代の美容液予算は¥5,000までが多数派なのに対し、30・40代では¥10,000以上が主流に。パワーを信頼できる化粧品には投資を惜しまないようです。

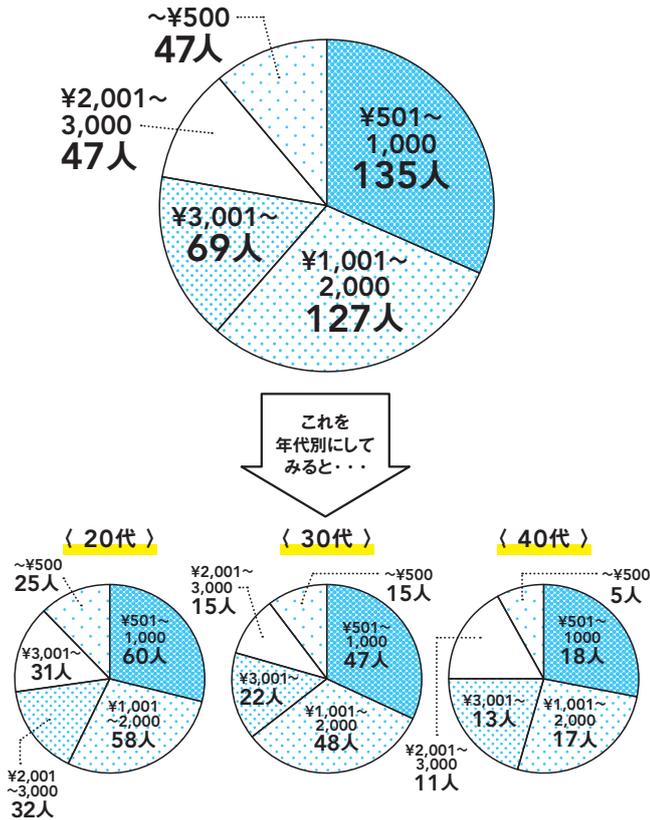
…の割には

分かったコソ

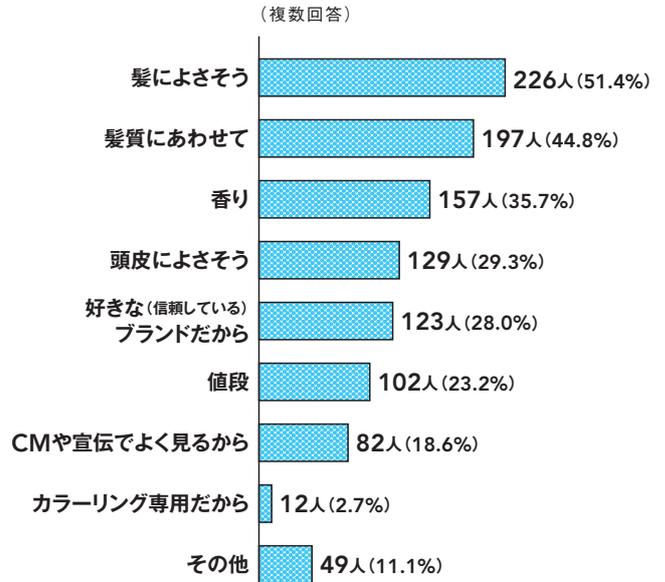
# 02 年齢を重ねても頭皮ケアにはそれほどお金をかけてない

シャンプーやコンディショナーなどのヘアケア商品は、スキンケアほどには、「年齢に応じた買い換え」をしていない人が多いのでは？ お気に入りのリピート買いしている人も多いアイテムですがそのセレクトの実態は。

Q.4 使っているシャンプーの値段は？



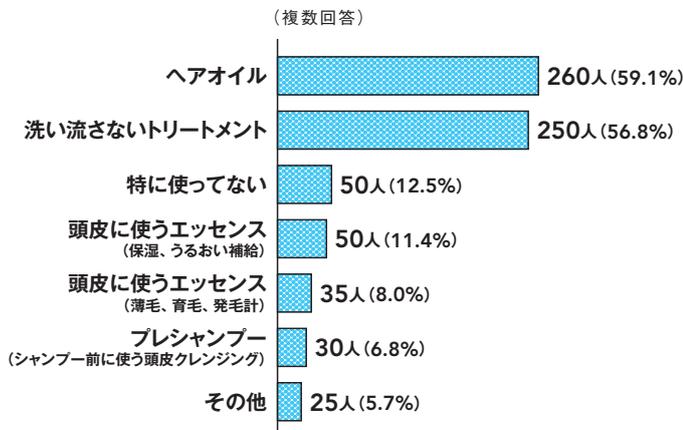
Q.5 そのシャンプーを選んだ理由は？



つまり…

スキンケアでは年代別に予算配分が分かれたのに対し、インバスヘアケアは全年代で予算¥1,000がトップという儉約ぶりが浮き彫りに。選ぶ理由は、頭皮というより髪に対するアプローチを重視する傾向が。

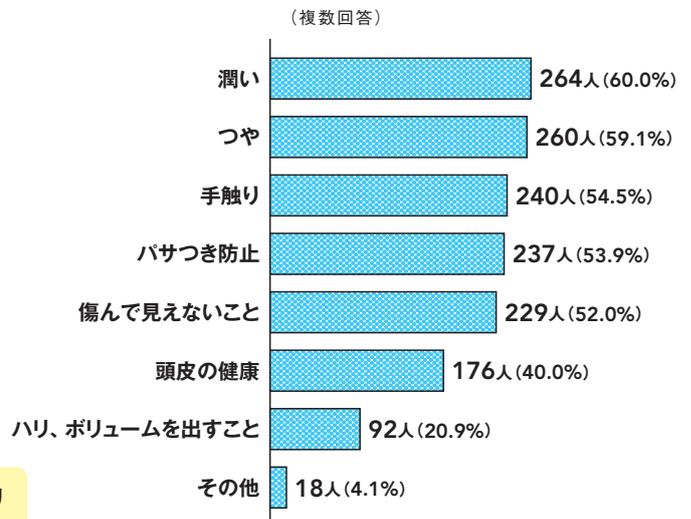
Q.6 シャンプー&コンディショナーの他に使ってるものは？



つまり…

アウトバスヘアケアの主流はヘアオイルと洗い流さないトリートメント。とはいえ「頭皮の健康」を重視する人が40%もいるのも事実。頭皮ケアが大切なことはわかりつつも頭皮用エッセンスなどを取り入れるまでには至っていないのが現状。

Q.7 髪や頭皮のケアで重視してることはなんですか？

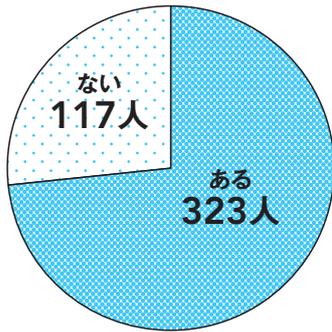


分かったコト  
**03**

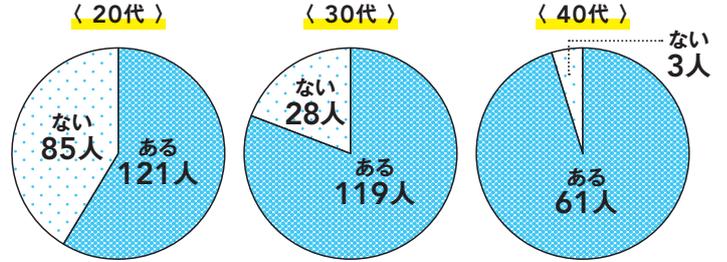
でも!  
**加齢による髪と頭皮の変化は  
実感していて、対策もしている**

シャンプーやトリートメントは、年齢を重ねてもなかなか高機能製品に替えることまではしないのが実情。  
…ということは、それほど自分の髪に変化を感じていないということ? そのホンネを深掘りしてみました。

Q.8 年を重ねてきて髪質や頭皮の状態、  
髪の量などに変化はありますか?



これを  
年代別にして  
みると...

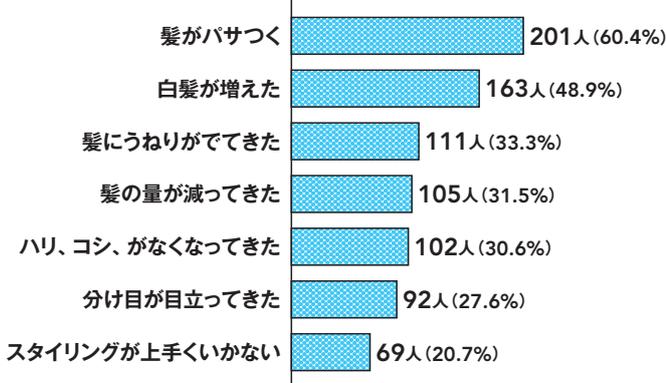


つまり...

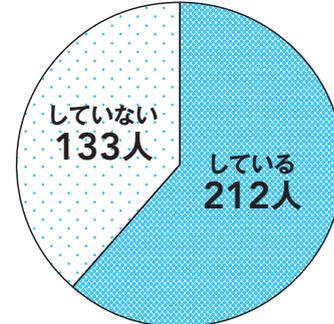
30・40代では明らかな髪質や頭皮の変化を実感している人が大多数。20代でも変化を感じるという声が半数を超えるほど、最近髪や頭皮を気にかける意識が高まっているようです。

Q.9 具体的にはどのような変化がありますか

(複数回答)

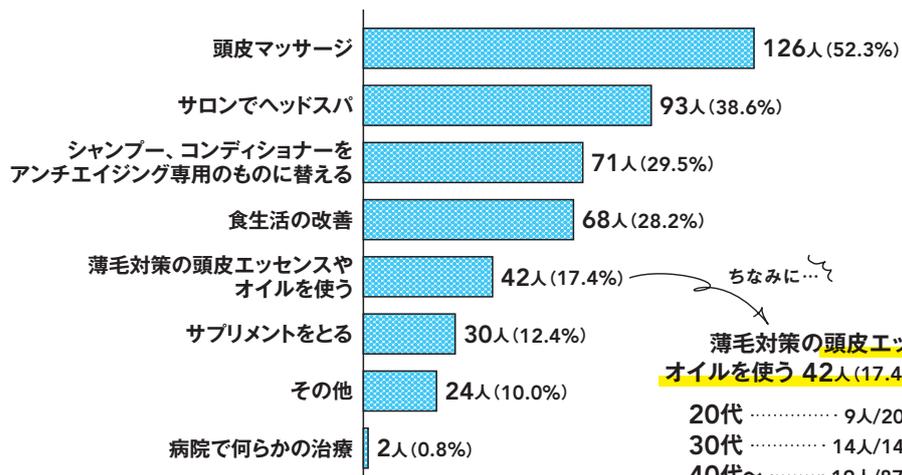


Q.10 変化がある方。  
そのために何か対策はしていますか



Q.11 具体的な対策は何をしていますか?

(複数回答)



ちなみに...

薄毛対策の頭皮エッセンスや  
オイルを使う 42人 (17.4%) の内訳は...

20代	9人/206人 (3.8%)
30代	14人/147人 (8.8%)
40代~	19人/87人 (21.8%)

つまり...

頭皮マッサージやサロンでのヘッドスパは日常的に取り入れている人が多い。頭皮用美容液などで本格的なケアを始めてる人はまだ少数ではありますが、食生活の改善やシャンプーなどを替える人も含めて一定数はいるので、美への意識が高い人から自宅でのケアも少しずつ当たり前になりつつあるようです。

そして、結局/  
**04** **スキンケア意識の高い人は、髪と頭皮のお手入れにも手間とお金をかけている**

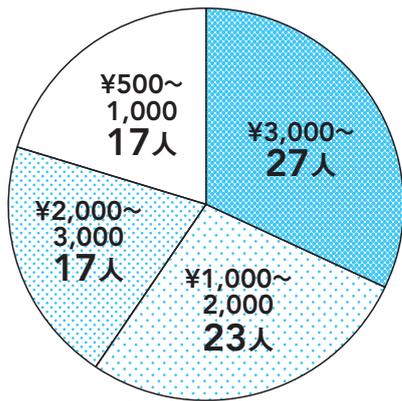
シャンプーやコンディショナーにお金をかけるほど余裕はない…といいつつ、肌悩みに対する美容液だけは高価な物を使う、という人はまだまだ素人?! ホンモノの意識高い系の人々は使うアイテムに一貫性がありました。

**スキンケア意識の高い人とシャンプーの値段の関係**

〈 10,000円以上の美容液を使っている人 〉

**84人** / 440人

10,000円以上の美容液を使っている人たちの  
シャンプーの値段は…



〈 3,000円以上のシャンプーを使ってる人 〉

**69人** / 440人

3,000円以上のシャンプーを使っている人たちの  
アイクリームを使っている人は…

**39人** / 69人

ちなみに…  
スキンケアで使っている  
アイテムの個数は…

なんと46%  
全体平均29.5%より  
大幅に高い確率!

5個以上… 24人 3個 …… 13人  
4個 …… 15人 2個 …… 6人  
5個 …… 11人 1個 …… 0人

つまり…

高価な美容液以上にハードルが高い「アイクリーム」という $\alpha$ アイテム。にお金をかける人は、ホンモノ志向の美容意識をもつ人。シャンプーもいいものを積極的に取り入れる姿勢がうかがえます。

**分かったことまとめ**

肌の曲がり角は25歳、髪の曲がり角は35歳と言われますが、毎日鏡で状態を確認できる肌と違い、その見えにくさからケア意識を保ちにくいのが頭皮。とはいえ、以前とは違う髪の変化に敏感な美容意識の高い人の中では、頭皮ケアの重要性はすでに浸透していて、高額なシャンプーやヘッドスパ、マッサージなどを習慣的に取り入れる人も多いようです。「1日1回、毎日続けられるシャンプーに気を遣うことが、結果につながる最短距離」(浜中先生)という話もありましたが、今後は女性たちの間でスキンケア同様の地道なお手入れの必要性が当たり前になり、広がっていくことは間違いなさそうです。

専門医に聞きました!

**高タンパク低脂肪の食生活と毎日のシャンプーで美髪を保って**

髪質の変化は、女性ホルモン量の低下と深い関わりがあります。ホルモン量のピークは20代後半、30歳で変化の兆しがあり、35歳くらいから白髪やうねりなども出てきます。10年後の髪質を考えるなら、そんなエイジング悩みが出る前に、内側からいい髪が生える環境を作ること。それには普段の食生活が重要です。積極的に摂りたいのは、何と言っても髪の主成分でもあるタンパク質。毎日の食生活は、「高タンパク低脂肪」を心がけ、良質のタンパク質を積極的に摂取しましょう。動物性タンパク質はもちろんです。女性ホルモン様のイソフラボンを含む大豆もおすすめです。一方、外からは、毎日のシャンプーによる頭皮ケアも大切です。選ぶときは、価格も目安にはなりますが、洗い心地、翌日の夕方の状態、乾燥しないか、指通りはどうかなどを基準に、季節や状態に併せて選びましょう。



浜中聡子先生

ウィメンズヘルスクリニック東京(旧・AACクリニック銀座)院長。女性の薄毛などの悩みに対応する、女性頭髪専門外来を備えた女性のためのクリニック。

〈 美髪の決め手はタンパク質! 〉

タンパク質を効率よく摂取するのに、肉類は欠かせません。ただ、揚げ物など、調理法によっては脂肪過多になりやすいので要注意。



30・40代では摂取量の少ない魚類も動物性タンパク質源。蒸す、煮るなどの調理法なら、ヘルシーにタンパク質を摂取できる。



豆腐、納豆など大豆製品は植物性タンパク質源。吸収率が低いので肉、魚と併せて摂るようにして。



イラスト/ sino 文/ 伊熊奈美

〈 このリリースに関するお問い合わせや取材、資料をご希望の方は下記まで連絡ください 〉

小学館女性インサイト研究所 (担当: 佐藤)

http://www.insightlab.jp/ TEL 03-3230-3339 FAX 03-3230-9284 E-mail pr-islab@shogakukan.co.jp