

# 30歳～69歳の女性 2000人の髪・肌の意識調査 女性の髪の悩み、白髪が1位で約7割

## 50代以上の女性「白髪染めをしても黒い髪でいたい」約5割

株式会社ナリス化粧品(代表者：村岡弘義 本社：大阪市福島区)は、大人女性の髪の悩みに応える新しい医薬部外品のヘアケアブランド「薬用エクメール」を7月21日に発売するに先立ち、全国の30歳～69歳の女性2,007名を対象に、髪や肌についての意識調査を実施しました。髪への悩みは肌に匹敵するほど深いものであり、白髪の悩みは30代前半でも約3割と早い時期から現れる悩みであることや、細分化する悩みが多いことがわかりました。また黒髪に対する強い思いも顕在であることがわかりましたので、以下に結果をまとめます。

(実施期間：2023年5月23日～6月1日 調査方法：インターネットによる自社調査 質問内容により、回答者のn数が異なるため、それぞれの図表にnを記載しています。)



### 【調査トピックス】

- ① 髪・肌(顔)・肌(体)、自信があるのは約2割。**  
髪・肌(顔)・肌(体)のうち、最も自信がある人の割合が多いのは「髪」。  
マチュア世代の女性、自信の境目は、髪40歳・肌(顔)45歳・肌(体)40歳。
- ② 髪・肌(顔)・肌(体)、8割以上の人が悩みがある。**  
**髪のケア、している人は約5割にとどまる。**  
髪の悩みに比べて、髪のケアへの意識は低調。最も髪のケアをしているのは60代前半。
- ③ 髪の悩み、多いのは圧倒的に「白髪」で約7割。**  
白髪の悩み、30代前半でも約3割、30代後半になると約半数。
- ④ 白髪染めをしている女性、全体で6割超。**  
**30代前半で約2割、50代後半以降は8割。**  
美容院で染める派と自分で染める派では、自分で染める派の方が多い。
- ⑤ 白髪染めを使用していつまでも黒い髪でいたい女性、50代以上で約半数。**  
年齢を重ねるほど、黒髪への願望が強い割合が多い。

【調査結果】

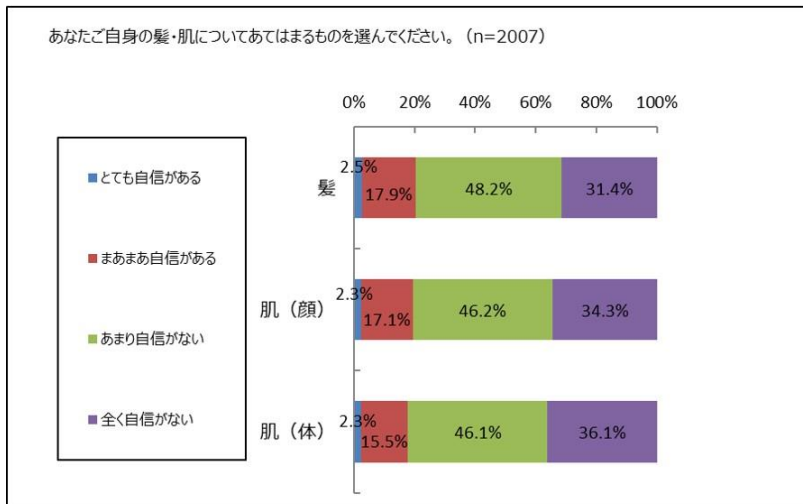
① 髪・肌（顔）・肌（体）、自信があるのは約 2 割。

30 歳から 69 歳の全国の女性に、ご自身の髪・肌（顔）・肌（体）の自信について聞きました。3 つの部位で大きな差は見られませんが、「とても自信がある」と「自信がある」を合わせた人を「自信がある」として捉えると、「髪」が 20.4%、「肌（顔）」が 19.4%、「肌（体）」が 17.8 となり、すべて 2 割程度にとどまりました。近似値ではありますが、最も自信がある部位は、髪であることがわかりました。

これを年齢別に見てみました。髪では、30 代では 3 割近い人が自信があると答えていますが、40 代以降では、自信がある人は 2 割程度に減っており、最も自信がある人の割合が少ないのは 45 代後半です。40 代以降は、自信がある人の割合の差はほとんど見られず、30 代と 40 代の境目に 10 ポイント程度の大きな差があることから、40 歳が髪の自信の境目であると言えるかもしれません。

肌（顔）では、35 代後半が最も自信がある人の割合が多く 3 割程度、それ以外の世代は 2 割程度です。最も自信がある人の割合が少ないのは 50 代後半の世代です。肌（顔）では、40 代前半の世代は自信がある人は 2 割を超えており、40 代後半では、16.6%と大きく下がり、それ以上の年代は、すべて 2 割以下であるため、肌（顔）の自信の境目は 45 歳と言えるようです。

肌（体）は自信がある人の割合が最も低い部位ですが、肌と同じく最も自信がある人の割合が高いのは 30 代後半で、27.8%と約 3 割です。こちらも 40 代以上は、すべて世代で自信がある人が 2 割を切るため、40 歳が自信の境目と言えるでしょう。



あなたご自身の髪・肌についてあてはまるものを選んでください。

	n	髪			
		とても自信がある	まあまあ自信がある	あまり自信がない	全く自信がない
全体	2007	2.5%	17.9%	48.2%	31.4%
30歳～34歳	253	3.6%	22.5%	43.9%	30.0%
35歳～39歳	248	4.8%	22.2%	47.6%	25.4%
40歳～44歳	252	4.4%	15.1%	48.0%	32.5%
45歳～49歳	260	1.9%	13.8%	45.8%	38.5%
50歳～54歳	230	1.7%	18.7%	44.3%	35.2%
55歳～59歳	252	1.2%	14.7%	53.6%	30.6%
60歳～64歳	258	1.2%	15.9%	50.8%	32.2%
65歳～69歳	254	1.6%	20.5%	51.2%	26.8%

あなたご自身の髪・肌についてあてはまるものを選んでください。

	n	肌（顔）			
		とても自信がある	まあまあ自信がある	あまり自信がない	全く自信がない
全体	2007	2.3%	17.1%	46.2%	34.3%
30歳～34歳	253	3.6%	19.8%	41.9%	34.8%
35歳～39歳	248	6.9%	22.6%	39.9%	30.6%
40歳～44歳	252	3.6%	19.0%	42.5%	34.9%
45歳～49歳	260	1.2%	15.4%	43.8%	39.6%
50歳～54歳	230	0.9%	17.0%	47.4%	34.8%
55歳～59歳	252	0.0%	14.3%	50.8%	34.9%
60歳～64歳	258	1.2%	15.1%	47.3%	36.4%
65歳～69歳	254	1.6%	14.2%	55.9%	28.3%

あなたご自身の髪・肌についてあてはまるものを選んでください。

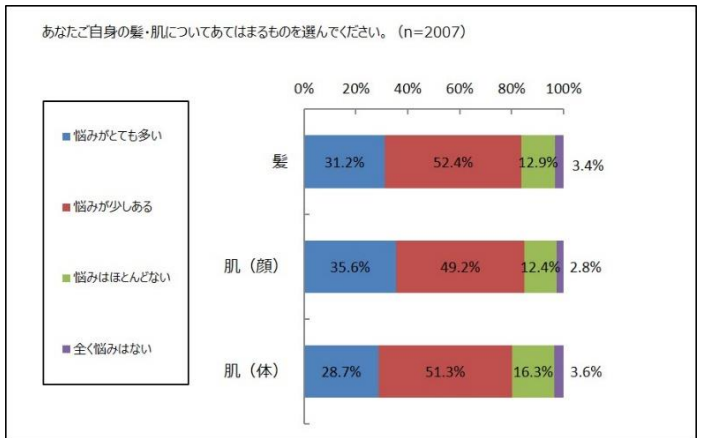
	n	肌（体）			
		とても自信がある	まあまあ自信がある	あまり自信がない	全く自信がない
全体	2007	2.3%	15.5%	46.1%	36.1%
30歳～34歳	253	3.2%	18.6%	42.3%	36.0%
35歳～39歳	248	5.6%	22.2%	39.1%	33.1%
40歳～44歳	252	2.8%	16.7%	43.3%	37.3%
45歳～49歳	260	1.9%	10.4%	46.5%	41.2%
50歳～54歳	230	0.9%	15.2%	47.4%	36.5%
55歳～59歳	252	1.2%	13.1%	52.0%	33.7%
60歳～64歳	258	1.2%	12.4%	48.8%	37.6%
65歳～69歳	254	1.6%	15.7%	49.6%	33.1%



## ② 髪・肌（顔）・肌（体）、8割以上の人が悩みがある。

髪・肌（顔）・肌（体）のそれぞれの部位について悩みの有無を聞きました。すべての部位で8割以上の方が悩みがあると答えています。最も悩みがある人の割合が多いのが肌（顔）で84.8%、次いで髪が83.6%とほぼ同率で、肌（体）は80%でした。

これを年齢別で見ってみました。髪について最も悩みがあると答えている割合が多いのは、40代前半で88.5%と約9割にも上ります。40代後半では86.9%、50代前半は87.8%と、40歳～54歳の世代は、9割近い人が何らかの髪の悩みを持つことがわかりました。



あなたご自身の髪・肌についてあてはまるものを選んでください。

	2007	髪			
		悩みがとても多い	悩みが少しある	悩みはほとんどない	全く悩みはない
全体	2007	31.2%	52.4%	12.9%	3.4%
30歳～34歳	253	26.5%	54.2%	15.0%	4.3%
35歳～39歳	248	28.2%	54.4%	14.1%	3.2%
40歳～44歳	252	42.9%	45.6%	7.1%	4.4%
45歳～49歳	260	36.9%	50.0%	10.4%	2.7%
50歳～54歳	230	35.2%	52.6%	10.0%	2.2%
55歳～59歳	252	28.2%	52.8%	14.3%	4.8%
60歳～64歳	258	32.2%	52.3%	12.8%	2.7%
65歳～69歳	254	20.1%	57.5%	19.3%	3.1%

肌（顔）では、最も悩みが多いのは88.1%の40代後半です。肌（顔）では、40代前半、50代前半、60代前半でも悩みがある人が約9割で、髪よりも悩みがある人の年齢幅が広いことがわかりました。

肌（体）で見ると、肌（顔）や髪よりも悩んでいる人の割合が少なくなります。30歳～54歳までの世代で大きな差はなく、8割強の人が悩みがあると答え、55歳を超えると悩みがある人は8割以下となります。60代後半の高年齢層が悩んでいると答えた人の割合が最も少ない結果となりました。

次にこれら3つの部位をケアしているか否か聞きました。全体では、ケアしている部位は、肌（顔）59%、髪53.6%、肌（体）36.9%の順で、悩んでいると答える人よりもケアしていると答えた人の割合が

あなたご自身の髪・肌についてあてはまるものを選んでください。

	2007	肌（顔）			
		悩みがとても多い	悩みが少しある	悩みはほとんどない	全く悩みはない
全体	2007	35.6%	49.2%	12.4%	2.8%
30歳～34歳	253	37.9%	46.6%	11.1%	4.3%
35歳～39歳	248	37.5%	47.2%	12.1%	3.2%
40歳～44歳	252	42.1%	42.9%	10.7%	4.4%
45歳～49歳	260	37.7%	50.4%	9.6%	2.3%
50歳～54歳	230	33.0%	53.0%	12.6%	1.3%
55歳～59歳	252	33.3%	50.0%	13.5%	3.2%
60歳～64歳	258	34.9%	51.6%	12.0%	1.6%
65歳～69歳	254	28.3%	52.0%	17.3%	2.4%

あなたご自身の髪・肌についてあてはまるものを選んでください。

	2007	肌（体）			
		悩みがとても多い	悩みが少しある	悩みはほとんどない	全く悩みはない
全体	2007	28.7%	51.3%	16.3%	3.6%
30歳～34歳	253	33.6%	49.0%	11.5%	5.9%
35歳～39歳	248	34.3%	49.6%	12.5%	3.6%
40歳～44歳	252	32.5%	50.0%	11.9%	5.6%
45歳～49歳	260	29.6%	52.3%	14.6%	3.5%
50歳～54歳	230	27.4%	56.1%	15.2%	1.3%
55歳～59歳	252	25.0%	49.6%	21.0%	4.4%
60歳～64歳	258	26.4%	53.1%	18.2%	2.3%
65歳～69歳	254	21.3%	50.8%	25.6%	2.4%

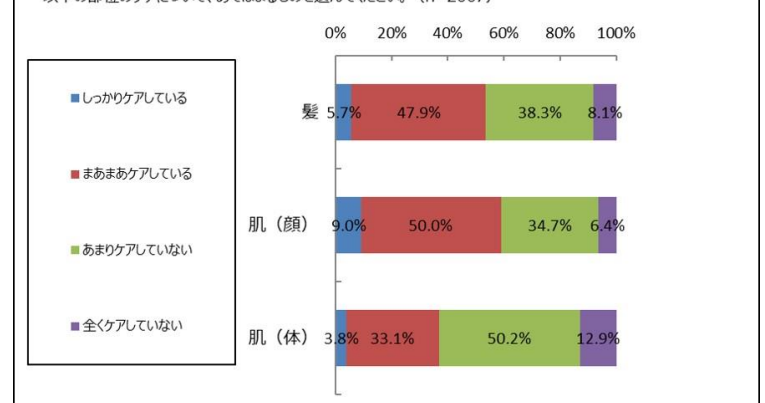
大幅に少なくなりました。

髪に絞って、年齢別にケアの状況を見てみました。ケアしていると答えたのが最も多い割合の年代は60代前半で、56.2%

以下の部位のケアについて、あてはまるものを選んでください。

	2007	髪			
		しっかりケアしている	まあまあケアしている	あまりケアしていない	全くケアしていない
全体	2007	5.7%	47.9%	38.3%	8.1%
30歳～34歳	253	7.1%	47.8%	34.8%	10.3%
35歳～39歳	248	6.0%	48.8%	34.3%	10.9%
40歳～44歳	252	6.3%	46.4%	40.1%	7.1%
45歳～49歳	260	5.8%	46.2%	39.2%	8.8%
50歳～54歳	230	3.9%	47.0%	43.9%	5.2%
55歳～59歳	252	4.4%	48.8%	38.9%	7.9%
60歳～64歳	258	5.0%	51.2%	37.2%	6.6%
65歳～69歳	254	7.1%	46.9%	38.6%	7.5%

以下の部位のケアについて、あてはまるものを選んでください。(n=2007)

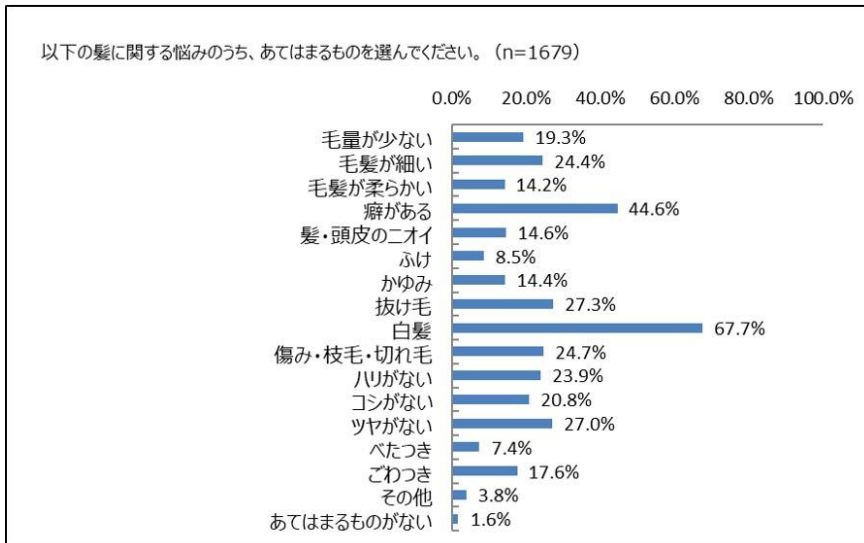


と6割に迫ります。30歳～59歳までのすべての世代でケアしている人の割合は5割程度なので、髪のケアへの意識が最も高いのは60歳前半であるようです。

### ③ 髪の悩み、多いのは圧倒的に「白髪」で約7割。

髪の悩みについて聞きました。（複数選択なので、合計が100%にはなりません。）まず、悩みの項目が多岐にわたるのが特徴的です。最も多いのは、圧倒的に「白髪」で67.7%と7割に迫ります。次いで「癖がある」44.6%ですが、それ以外の項目はすべて3割未満で、細かな悩みが多岐にわたることがわかります。

悩みを年代別に見てみました。圧倒的1位の「白髪」ですが、30代前半でも26%と3割近い人の悩みとして挙げており、30代後半になると46.3%と約半数に激増します。30代前半では、最も多い悩みが「傷み・枝毛・切れ毛」で49.0%、「癖がある」44.1%と続きます。30代



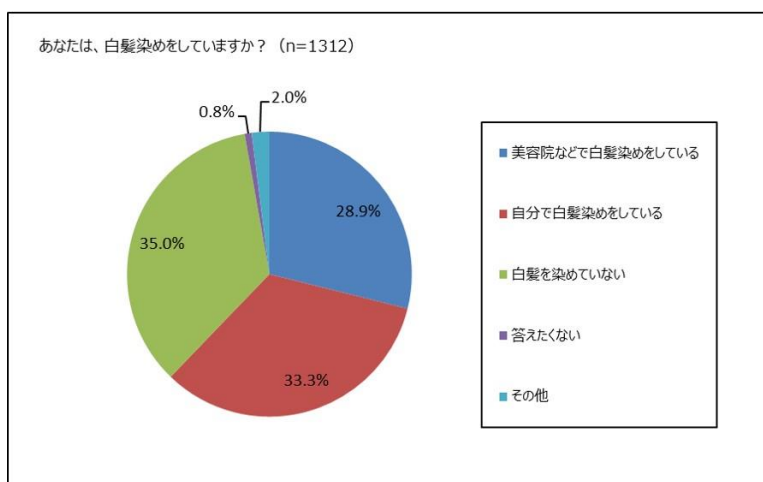
以下の髪に関する悩みのうち、あてはまるものを選んでください。

	白髪	癖がある	抜け毛	ツヤがない	傷み・枝毛・切れ毛	毛髪が細い	ハリがない	コシがない	毛量が少ない	ごわつき	髪・頭皮の二オイ	かゆみ	毛髪が柔らかい	ふけ	べたつき	その他	あてはまるものがない	
全体	1679	67.7%	44.6%	27.3%	27.0%	24.7%	24.4%	23.9%	20.8%	19.3%	17.6%	14.6%	14.4%	14.2%	8.5%	7.4%	3.8%	1.6%
30歳～34歳	204	26.0%	44.1%	29.4%	27.9%	49.0%	16.7%	20.1%	13.2%	9.3%	26.0%	22.1%	18.6%	9.8%	13.7%	12.7%	3.4%	2.0%
35歳～39歳	205	46.3%	49.8%	30.2%	26.3%	37.1%	23.9%	16.1%	13.7%	18.0%	25.4%	22.0%	15.6%	13.7%	10.2%	4.9%	4.9%	
40歳～44歳	223	68.6%	46.6%	30.5%	24.2%	26.9%	24.7%	23.3%	16.6%	25.6%	22.4%	18.4%	13.5%	16.1%	10.8%	9.4%	2.2%	2.2%
45歳～49歳	226	76.1%	47.8%	31.0%	27.4%	28.3%	19.9%	23.5%	20.8%	17.3%	18.1%	17.3%	12.8%	11.9%	8.8%	6.6%	7.5%	0.9%
50歳～54歳	202	79.2%	52.0%	24.8%	28.7%	20.3%	22.8%	26.2%	21.8%	19.3%	21.3%	13.9%	17.3%	12.9%	6.9%	8.9%	3.0%	0.5%
55歳～59歳	204	80.9%	43.6%	24.5%	27.0%	15.2%	23.5%	24.5%	25.0%	19.1%	11.3%	10.3%	10.3%	11.8%	6.4%	2.9%	3.4%	1.0%
60歳～64歳	218	82.6%	35.8%	24.3%	28.4%	13.3%	32.1%	28.4%	26.6%	23.4%	8.7%	9.2%	11.0%	20.6%	4.1%	4.6%	3.7%	0.5%
65歳～69歳	197	80.7%	37.1%	22.8%	25.9%	7.1%	31.5%	28.9%	28.9%	21.8%	7.6%	3.0%	10.2%	14.7%	3.6%	4.1%	1.5%	1.0%

後半では1位が「癖がある」、続いて「白髪」で、世代によって悩みが移行していくことがわかります。40歳以上になると悩みの1位はすべて「白髪」となり、「癖がある」が2位です。「抜け毛」を悩みとして感じるのは30代後半の世代で3割を超えます。50歳を超えると抜け毛の悩みは3割を下回ります。「毛髪が細い」という悩みは、60歳以上で3割を超えてきます。「ハリがない」、「コシがない」といった悩みも年齢を重ねるほど増えている傾向があり、このような髪の悩みの変化から、年齢を重ねることで髪の悩みも増えていることがわかります。

### ④ 白髪染めをしている女性、30代前半で約2割、50代後半以降は8割。

白髪に悩んでいると答えた1,312名に、白髪を染めているか否か聞きました。全体では、「美容院などで白髪染めをしている」のが28.9%、「自分で白髪染めをしている」のが33.3%で、併せると62.2%と6割を超えました。近年、グレイヘアのおしゃれを楽しむ気風も出てきましたが、白髪を染めていない人は35%にとどまり、





染めている人の方が多結果となりました。また、美容院で染める派と自分で染める派では、自分で染める派の方が多数派であることがわかりました。

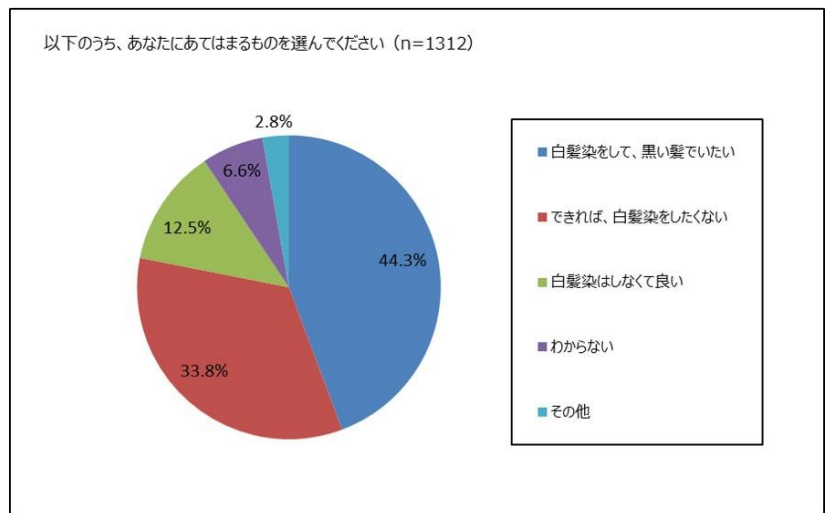
次に、これを年齢別で見ってみました。美容院で白髪染めをしている人は、40代前半で3割を超えると、年齢を重ねても大体3割程度ですが、自分で白髪染めをしている人は、年齢を重ねるほど割合が増える傾向がありました。40代前半では、「美容院で染める人」31.7%で、「自分で染める人」29.3%とあまり差がありませんが、自分で染めている人は50代後半で44.6%と、美容院で染めている人の35.5%よりも10ポイント近く多くなり、60代前半になると48.2%と約半数となります。60代後半では、43.9%と割合が少し減るのは、「白髪染めをしていない」人の割合が増えるためではないかと思われます。

あなたは、白髪染めをしていますか？

		美容院などで白髪染めをしている	自分で白髪染めをしている	白髪を染めていない	答えたくない	その他
全体	1312	28.9%	33.3%	35.0%	0.8%	2.0%
30歳～34歳	163	9.8%	11.0%	74.8%	1.2%	3.1%
35歳～39歳	162	19.1%	14.8%	60.5%	3.1%	2.5%
40歳～44歳	164	31.7%	29.3%	37.2%	0.6%	1.2%
45歳～49歳	164	30.5%	34.8%	31.7%	0.6%	2.4%
50歳～54歳	165	34.5%	39.4%	23.6%	0.6%	1.8%
55歳～59歳	166	35.5%	44.6%	18.1%	0.0%	1.8%
60歳～64歳	164	34.8%	48.2%	14.6%	0.6%	1.8%
65歳～69歳	164	34.8%	43.9%	20.1%	0.0%	1.2%

### ⑤ 白髪染めを使用して、いつまでも黒い髪でいたい女性、50代以上で約半数。

白髪に悩んでいると答えた女性に、将来の髪について聞きました。全体では「白髪染めをして黒い髪でいたい」と答えた人が44.3%と最も多く、女性の黒髪への思いは強いことが再認識できました。次に「できれば白髪染めをしたくない」と答えた人が33.8%が続き、「白髪染めはしなくて良い」と答えた人は12.5%にとどまりました。これを年齢別に見てみました。「白髪染めをして黒髪でいたい」と考える人は、年齢を重ねるほど割合が増える傾向があり、60代後半が最も多く55.5%と半数を超えます。50代前半で47.3%になった後は、約5割の人が「白髪を染めて黒髪でいたい」と答えています。「できれば白髪染めをしたくない」人は、40代後半が最も多く、歳を重ねるほど、割合が少なくなり、60代後半では27.4%と3割を切ります。「白髪染めはしなくて良い」は、40代前半までは1割以上が選んでいますが、40代後半からは1割を切り、60代後半でまた1割以上となります。



以下のうち、あなたにあてはまるものを選んでください

		白髪染めをして、黒い髪でいたい	できれば、白髪染めをしたくない	白髪染めはしなくて良い	わからない	その他
全体	1312	44.3%	33.8%	12.5%	6.6%	2.8%
30歳～34歳	163	32.5%	28.2%	25.8%	9.8%	3.7%
35歳～39歳	162	34.0%	32.7%	17.3%	14.2%	1.9%
40歳～44歳	164	46.3%	36.0%	11.6%	5.5%	0.6%
45歳～49歳	164	39.6%	40.2%	7.3%	7.3%	5.5%
50歳～54歳	165	47.3%	35.2%	7.9%	7.9%	1.8%
55歳～59歳	166	49.4%	34.9%	8.4%	4.2%	3.0%
60歳～64歳	164	49.4%	35.4%	9.8%	2.4%	3.0%
65歳～69歳	164	55.5%	27.4%	12.2%	1.8%	3.0%

#### 【全体を通じた考察】


マスクをつけた状態は、顔の中心が隠れるために、他人の目線が髪に行きがちになるため、髪をキレイに保つことが自信になるという声をよく聞きました。髪は自身のアイデンティティを表現する最も象徴的な部位でもあり、髪が決まることは自信に繋がります。最近では、それぞれの年齢に合ったおしゃれを楽しむ女性が、増えており、グレイヘアのおしゃれを楽しむ女性も増えているのではないかと考えていましたが、

黒髪に対する思いは予想よりも強く、年齢を重ねるほど、黒髪でいたい願望が強いことがわかりました。


それを裏付けるように、年齢が高いほど、髪をケアしていると答えた割合が高いことが意外でした。

なくしたからこそ、より価値がわかると言われるように、髪が減ったり、白髪が増えてきた人ほど、黒髪への思いは、熱いのかも知れません。

【新製品概要】

	容量/価格	特長・使用方法
<p>製品名： 薬用エクメール スカルプ ケア ショット 販売名：薬用エッセンス S 1 <b>医薬部外品</b></p> 	<p>120m L 3,500 円 (税抜) 3,850 円 (税込)</p>	<p>■ <b>大人髪に自信を取り戻す医薬部外品のショットスプレータイプの頭皮用美容液。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ヘアサイクルの作用点を研究。</li> <li>・5種類の植物成分（保湿成分）を配合。 シソエキス（シソエキス（1））・セージエキス・ペパーミントエキス（セイヨウハッカエキス）・ジオウエキス・オオバモクエキス（海藻エキス（1））</li> <li>・5種の医薬部外品の有効成分配合。 L-メントール・ニコチン酸アミド・パントテン酸誘導体（パントテコルエチルエーテル）・センブリエキス（センブリ抽出液）・グリチルリチン酸塩（グリチルリチン酸ジカルウム）</li> <li>・ショットタイプのスプレーで、頭皮の前側・頭頂部のみならず、頭側部や後頭部などにも使い易い。</li> <li>・セージやペパーミントのハーブの安らぐ香り。 <b>ノンシリコン 無香料</b></li> </ul> <p>【効果・効能】育毛、薄毛・かゆみ・脱毛の予防、毛生促進、発毛促進、ふけ、病後・産後の脱毛、養毛</p>

	価格	特長・使用方法
<p>製品名： 薬用エクメール スカルプ シャンプー 販売名：薬用シャンプー S4 <b>医薬部外品</b></p> 	<p>本体 400m L 2,300 円 (税抜) 2,530 円 (税込) カエ 350m L 2,000 円 (税抜) 2,200 円 (税込)</p>	<p>■ <b>大人の頭皮と髪のエイジングケアに着目した、医薬部外品のシャンプー。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・医薬部外品の有効成分、イソプロピルメチルフェノール配合。</li> <li>・大人髪へのへたりに着目。ふんわりと立ち上がる髪に仕上げます。</li> <li>・豊かな泡が髪を包み込み、洗い流す際の指通りがなめらかです。</li> <li>・シソエキス（シソエキス（1））・セージエキス・ペパーミントエキスなどのハーブのチカラで頭皮を潤します。（保湿成分）</li> <li>・海のミネラルを含んだタナクラクレイ（含硫ケイ酸アルミニウム/吸着剤）配合で、頭皮の汚れをすっきり吸着しながら、潤いを与えます。</li> <li>・爽やかなシトラスフローラルの香りで、大人髪に清潔感を纏えます。 <b>ノンシリコン</b></li> </ul> <p>【効果・効能】毛髪・頭皮を清浄にする。毛髪・頭皮をすこやかに保つ。ふけ・かゆみを防ぐ。毛髪・頭皮の汗臭を防ぐ。</p>

		特長・使用方法
<p>製品名： 薬用エクメール スカルプ コンディショナー 販売名：薬用コンディショナー S3 <b>医薬部外品</b></p> 	<p>本体 400m L 2,300 円 (税抜) 2,530 円 (税込) カエ 350m L 2,000 円 (税抜) 2,200 円 (税込)</p>	<p>■ <b>大人髪の広がりやパサつきを抑える、エイジングケアに着目した医薬部外品のコンディショナー。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・医薬部外品の有効成分、イソプロピルメチルフェノール配合。</li> <li>・育毛ケアとダメージケアを両方叶えて、ハリ・コシのある若々しいツヤのある髪に仕上げます。</li> <li>・シソエキス（シソエキス（1））・セージエキス・ペパーミントエキスなどのハーブのチカラで頭皮を潤します。（保湿成分）</li> <li>・コルテックスチャージ成分（N-ラウロイル-L-グルタミン酸ジ（フィトステリル・2-オクチルデシル/保湿成分）や、キューティクルプロテクト成分、（N-[2-ヒドロキシ-3-[3-(ジヒドロキシメチルシリル)プロポキシ]プロピル]加水分解大豆たん白/保湿成分）配合で、大人髪へのダメージに浸透します。</li> <li>・爽やかなシトラスフローラルの香りで、大人髪に清潔感を纏えます。 <b>ノンシリコン</b></li> </ul> <p>【効果・効能】毛髪の水分、脂肪を補い保つ。毛髪、頭皮をすこやかに保つ。裂毛、切毛、枝毛を防ぐ。ふけ、かゆみを防ぐ。毛髪、頭皮の汗臭を防ぐ。</p>