

子どもが独り立ち = 「卒母」^{そつはは}世代の実態を調査！

「卒母」後には「自分のケアがしたい」と約半数が回答

9割超が実感する髪の悩み、「鏡を見るのが憂鬱」になった人も

ずっと使っていたのに…「これまでと同じケアでは不満」と6割以上が回答

専門家が解説する、「卒母」ライフを楽しむヘアケアのポイントとは？

女性のための発毛エッセンス「リアップリジェンヌ」を販売する大正製薬株式会社(本社:東京都豊島区・社長:上原茂)では、このたび、お子様をお持ちの40～50代女性で、かつ末子が18歳以上で「ひとり暮らしをしている」もしくは「社会人になっている」方500名(年代別均等割付)を対象とした「年齢に伴う髪の悩み」に関する調査を実施いたしました。

今回の調査レポートでは、加齢により髪の悩みが増える時期が、母親として子育てがひと段落する「卒母」(そつはは)のタイミングと重なることに着目。40～50代の「卒母」世代の方への実態調査を行うとともに、「卒母」ライフを楽しむヘアケアのポイントについて、美髪アドバイザーである永本玲映子氏へのインタビューをおこないました。

<調査概要>

- ・調査内容:「年齢に伴う髪の悩み」に関する調査
- ・調査方法:インターネット調査
- ・調査期間:2019年10月24日～25日
- ・調査対象:40～50代 子どもがいる女性 500名(年代別均等割付)

※末子が18歳以上で、かつ「ひとり暮らしをしている」もしくは「社会人になっている」方

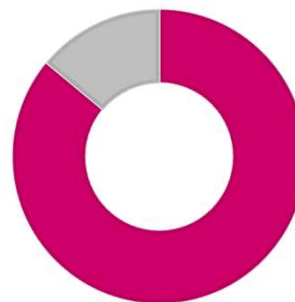
◆ 子どもの独立で8割以上が「卒母」を実感…「自分のケアに時間を使いたい」の声が多数



[グラフ 1]

Q 「卒母」を機に、もっと自分のことに時間を使いたいと思っていますか(思いましたか)？

NO
14%



YES
86%

※n=500/単一回答

はじめに、お子様がいらっしゃる40～50代女性に、子どもが18歳をむかえ独り立ちした(ひとり暮らしをはじめた・社会人になった)ことで、子育てに一区切りついたと思うかどうかを聞くと、実に81%が「そう思う」と回答。ほとんどの方が子どもの独立をきっかけとして、「卒母」の実感を持っているようです。

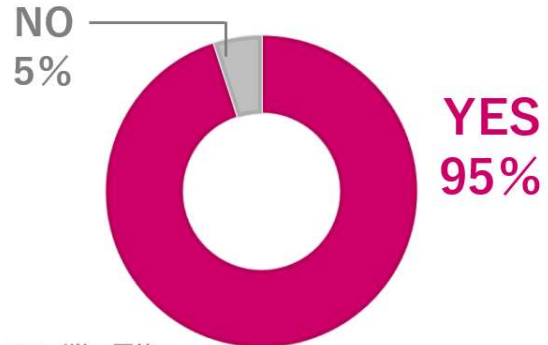
また、「卒母」を機に、「もっと自分のことに時間を使いたいと思っている(思った)」と答えた人も9割近く(86%)に。[グラフ1] 具体的にやりたいことを聞くと、「趣味に時間を使いたい」(71%)に次いで、「自分のケアに時間を使いたい」(45%)が約半数にのぼっており、「ゆっくり休みたい」(44%)だけでなく、自分らしくアクティブにすごしたいという「卒母」世代の意欲が垣間見える結果となりました。

◆ 9割以上が抱える、40歳以降の「髪」の悩み…「卒母」世代の見た目の印象も左右



[グラフ2]

Q 髪の状態は、「卒母」世代の見た目の印象を左右すると思いますか？



※n=500/単一回答

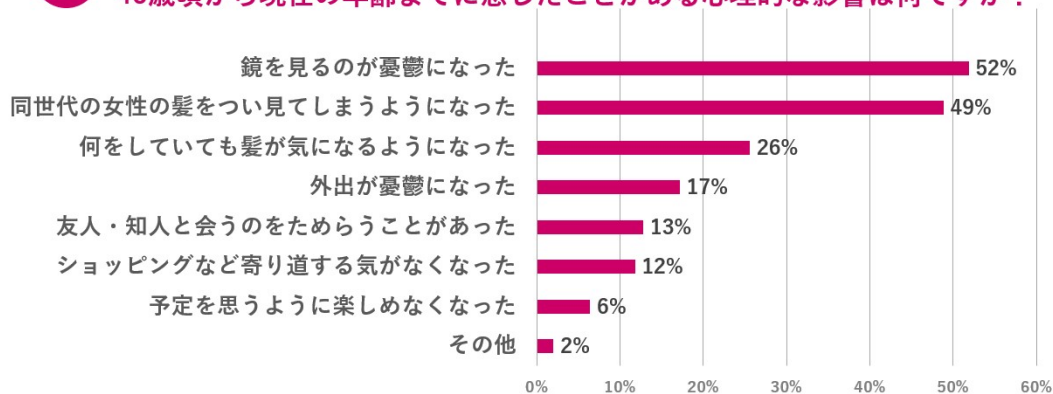
続いて、「卒母」世代に差し掛かる、40歳以降の自身の見た目に関する悩みについて聞いたところ、「肌の悩み」(92%)のほか、「髪の悩みを感じる人も91%にのぼる」結果に。また、「20代の頃と比べて、現在の髪にボリュームのなさ、ハリ・コシのなさを感じますか？」と聞いた質問でも、72%が「感じる」と答えており、「ここ数年、抜け毛が多くなり、分け目がとても気になるようになった」(49歳)、「40代後半で髪が全体的に薄くなってきた。髪をあげると生え際の薄毛も気になり、どうして良いのかお手上げ状態」(48歳)などの声が寄せられました。

さらに、こうした髪の状態については、「卒母」世代の「見た目の印象を左右する」と答えた人も95%にのぼっています。[グラフ2] それをふまえ、40歳頃から現在の年齢までに自分の髪・ヘアスタイルについて感じたことについても質問すると、「40歳以降の髪の変化によって「ヘアスタイルに影響が出た」という人が75%」に。具体的には、「ヘアスタイルが決まらなくなった」(40%)、「ヘアスタイルが決まらず、今も模索している」(28%)、「それまでのヘアスタイルが似合わなくなった」(27%)などの回答が目立ちました。

◆ 心理面にも影響をおよぼす髪の悩み…「鏡を見るのが憂鬱」になった人も

Q ご自身の髪およびヘアスタイルが原因となって、40歳頃から現在の年齢までに感じたことがある心理的な影響は何ですか？

[グラフ3]



※n=297 (ご自身の髪およびヘアスタイルが原因となって、40歳～現在の年齢までに心理的な影響を感じたことがある方) / 複数回答

また、40歳以降、自身の髪およびヘアスタイルが原因となって「心理的な影響を感じたことがある」人も約6割(59%)に。具体的には、約2人に1人が「鏡を見るのが憂鬱になった」(52%)と答えたほか、「同世代の女性の髪をつい見てしまうようになった」(49%)、「何をしても髪が気になるようになった」(26%)などの回答も目立ち、髪の状態が与える影響が心理面でも大きい様子がうかがえます。[グラフ3]

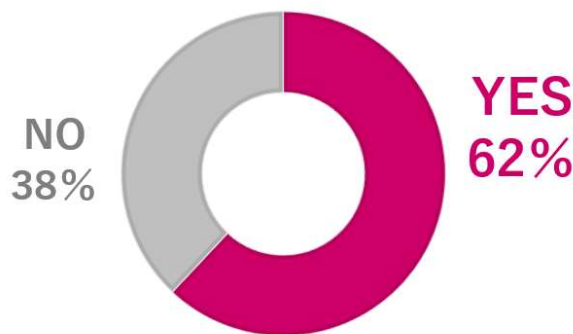
なお、具体的な声としては「外出時に昔のように色々な髪型にできず、パターンが一緒でつまらない」(47歳)、「髪が少なくなってきたので、ヘアアクセサリを楽しめなくなった」(49歳)、「シャンプーの時に抜け毛が多くなり、日帰り温泉に入った時などにも気になるようになった」(46歳)、「髪の状態がわるいことで、昔の友人に会うのをためらってしまうことがある」(49歳)などの回答がみられました。年齢にともなう髪の悩みの影響が、生活のさまざまなシーンに及んでいることがわかります。

そこで、これらの悩みの対策方法として、40歳以降のヘアケアについても聞いたところ、「これまでと同じヘアケアでは満足な結果が得られなくなった」人が62%に。[グラフ4] また、「ヘアケアを変えたい(変える必要がある)と思うが、何を選べば良いかわからない」という人も55%と半数以上にのびりました。実際に、「娘と同じものは使えなくなった」(58歳)、「今まで使っていたオイルなどでもパサつきを感じ、別のものにしたがあまり効果は感じなかった」(46歳)といった、今までのアイテムがあわなくなってしまうという声や、「今まで使っていたヘアケアがまったくあわなくなり、新製品も色々チャレンジしているがどれも満足できず、定まらない」(51歳)といった、ヘアケアアイテム選びに悩みを抱えていることがわかる声が多数集まっています。

年齢を重ねることによる髪の変化や悩みが、スタイリングや髪の状態など物理的な影響だけでなく、心理面にも大きく影響しているにもかかわらず、納得がいくケア方法を取り入れられている方はまだ少ないようです。

[グラフ4]

Q 40歳以降、これまでと同じヘアケアでは満足な結果が得られなくなったと感じますか？



※n=500/単一回答

◆ 専門家取材：美髪アドバイザー 永本 鈴映子氏に聞く、「卒母」世代のヘアケア

そこで今回は、調査結果をふまえ、多くの女性が悩みを抱えていると言える「卒母」世代になってからの髪の変化とそのケアについて、美髪アドバイザーの永本鈴映子さんにインタビューをおこないました。

< 専門家プロフィール >

永本鈴映子（ながもと・れえこ）

美髪アドバイザー・毛髪診断士。日本抗加齢医学会正会員。

誰もが願う健康で美しい髪作りを目指し、日本初のヘアケア・スカルプケアに特化したメディカルヘアケアサロン「サロン・ド・リジュール」を2002年より東京・広尾にて主宰。

医師監修に基づく“本物のケア”の提供に努める。テレビやラジオ、雑誌等の出演も多数。著書に『頭皮で解決！髪のエイジング・トラブル』(産業編集センター)、『デトックスで美髪になる！— 10歳若返る艶髪』(Gakken Mook)など。



Q. 40～50代の女性の多くが直面する髪の悩みと、その原因についてお聞かせください。

「まず、毛髪成分の大部分はタンパク質です。筋肉や骨など体の元を作っているタンパク質ですが、毛髪の形状や性質を左右する先天的な個人差に加え、年齢を重ねるにつれて現れる後天的な変化があります。日々の食事の栄養素の過不足は髪質に影響し、頭皮の皮脂の状態も変化させます。頭皮の皮脂は、ストレスや紫外線、飲酒などによって生成される体内の活性酸素の影響を受け、べたつきの原因である過酸化脂質が増加します。

これに加えて、40代になって現れるのが女性ホルモンの変化です。20代頃から定期的に卵巣から分泌されていたエストロゲンなどの女性ホルモンの分泌量が、年齢とともに変化しはじめます。女性ホルモンは、毛髪の根元にある毛乳頭から栄養素や酸素を受け取り、髪のコを作り出す「毛母細胞」(もうぼさいぼう)の活動を補助し、健やかな毛髪を生み出します。ところが、女性ホルモンが変動し始めると、この毛母細胞に影響が及び、ハリやコシのない細毛、切れ毛、脱毛(抜け毛)などが増加してしまうのです」(永本さん)

Q. 髪の状態が、「卒母」世代の女性の心理に与える影響についてお聞かせください。

「子育てに一生懸命で、自分自身に対して費やせる時間が少なかった時代を終えて「卒母」をする時期は、髪の曲がり角を迎える40代と重なることが少なくありません。この時期は、卵巣からのホルモン分泌が変化しやすくなるタイミングです。

個人差はあるものの、子どもの成長を見守っていた時期はこうした女性ホルモンの分泌が比較的スムーズで、毛髪・頭皮への影響も少なかったのが、「卒母」に差し掛かった頃からホルモン分泌の変化に伴い、毛髪が変化し始めます。「卒母」後、自らの姿を鏡でゆっくり見る時間が増えると、それまで気にしていなかった細毛・脱毛などが気になり始めることもあるでしょう。女性ホルモンの変化はそもそも気持ちの変動を引き起こしやすくなりますが、そこに、女性にとって大切な髪の変化が重なると、さらに気持ちが沈んでしまうこともあると思います」(永本さん)

Q. 「卒母」世代の女性のヘアケアについて、おさえておくべきポイントをお聞かせください。

「ヘアケアについては、「卒母」を迎える年代が40歳頃に重なることに注目しながら考える必要があります。そのためには、日々のメンテナンスケアが重要です。毛髪・頭皮に対して必要なケアは大きく2つ、ホームケアの見直しと、専門サロンでのケアとなります。また、子育てが忙しい時期は、食事による栄養摂取もお子様優先になっていたかと思いますが、毛髪の主成分であるタンパク質の摂取に加えて、ビタミン、ミネラルの摂取も、食事やサプリメントなどを通じて意識すると良いでしょう。

さらに、ご自身の悩みにあわせたヘアケアアイテムをセレクトすることも重要です。これまで母とし

て頑張ってきた自分へのご褒美という意味でも、年齢を重ねてきた今の自分に必要なヘアケアアイテムをご使用になってください。

髪は若さのバロメーターとも言えます。年齢を重ねたことでの髪の変化に戸惑う気持ちは誰しものも持つもの。そうした変化に惑わされず、自分のヘアサイクルを理解したケアを取り入れることで、健康な頭皮と美しい髪を手にして、いつまでも前向きで心身共に健康な、輝く大人の女性を目指していきましょう」(永本さん)



◆ 髪と頭皮のことを考えた、女性のための発毛エッセンス「リアップリジェンヌ」

「リアップリジェンヌ」は、女性の頭皮に着目し、発毛成分「ミノキシジル」に、頭皮環境をととのえ髪を生み出す力をサポートする3種類の成分を配合した女性用の発毛エッセンスです。

すでに世界90カ国で使われている有効成分「ミノキシジル」が、毛母細胞に直接アプローチして、細胞の増殖やタンパク質の合成を促進することによって新たな髪を生み出します。その他、パントテニールエチルエーテルが毛細胞に栄養を補給し、トコフェロール酢酸エステルがかゆみやフケの原因となる皮脂の酸化を防いで頭皮を保護し、1-メントールが頭皮のかゆみをおさえこちよい清涼感を与えます。また、乾燥しがちな女性の頭皮に配慮し、低刺激性の基剤「1,3-ブチレングリコール」(添加物:溶剤)、「ヒアルロン酸ナトリウム」(添加物:湿潤剤)を使用しました。



1日2回6か月、ライフスタイルに応じて頭皮に塗布するだけの、「卒母」世代の女性たちも手軽に取り入れられる頭皮・毛髪ケアを、ぜひお試しください。

【リアップリジェンヌ概要】

製 品 名	リアップリジェンヌ	
販 売 名	リアップリジェンヌ	
製 品 区 分	第1類医薬品	
希 望 小 売 価 格	60mL 5,239 円 (消費税抜)	
効 能 ・ 効 果	壮年性脱毛症における発毛、育毛及び脱毛(抜け毛)の進行予防。	
用 法 ・ 用 量	成人女性(20歳以上)が、1日2回、1回1mLを脱毛している頭皮に塗布してください。	
成 分	(100mL 中) ミノキシジル 1.0g パントテニールエチルエーテル 1.0g トコフェロール酢酸エステル 0.08g 1-メントール 0.3g 添加物: 1,3-ブチレングリコール、クエン酸、エタノール、ヒアルロン酸 Na	

◆ リアップリジェンヌ オンラインショップ (楽天公認ショップ)

<http://pt.afl.rakuten.co.jp/j/2/1?cp=01&url=https%3A%2F%2Fitem.rakuten.co.jp%2Friup%2F4987306068339%2F>

< 製品に関するお問い合わせ先 >

大正製薬 お客様 119 番室 TEL 03-3985-1800 ※受付時間 8:30~21:00 (土・日・祝日を除く)