

体毛は剃ると濃くなる？ 白髪は抜くと増える？ 耳毛や鼻毛は老化で長く伸びるってホント？ 毛にまつわる《世間のウワサ》vs《医師のホンネ》

ミドル・シニア世代の男性 660 名へ「毛にまつわる真偽」を調査！その真意を専門医が徹底解説

「男性たるもの外見よりも中身で勝負」「美容は女性が行うもの」という価値観は、もはや過去のもの。近年、男性の間でもスキンケアやヘアケアといったデイリーケアはすっかり定着し、メイクやネイル、脱毛などに関心をもつ男性も多く見受けられます。

そして「男性美容（メンズ美容）」のニーズは今や若者のみに留まらず、40代以上の【ミドル・シニア世代（中高年男性）】のあいだにおいても同様に高まりつつあります。

そのような中、中高年層の男性たちは【毛や脱毛に関する正しい情報】をどれだけ理解しているのでしょうか。

そこで当院は、**2022年9月5日から6日までの2日間、40歳～69歳の男性660名を対象に【ミドル・シニア世代男性に聞く「毛にまつわる真偽」を調査】（インターネット調べ）を実施。**体毛は剃ると濃くなるの？ 白髪は抜くと増えるの？ 耳毛や鼻毛は老化で長く伸びるってホント？ ほか、【「毛」にまつわるウソ・ホント（意識調査）】を実施。その回答結果に対し**当院総院長の赤塚正洋医師が医学的根拠に基づき「毛にまつわる正しい情報」を解説**いたします。

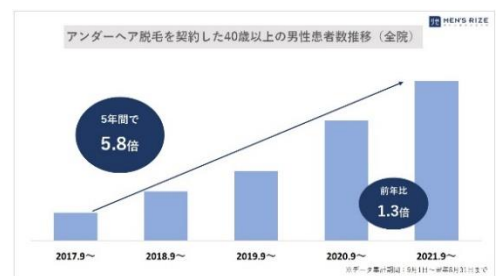
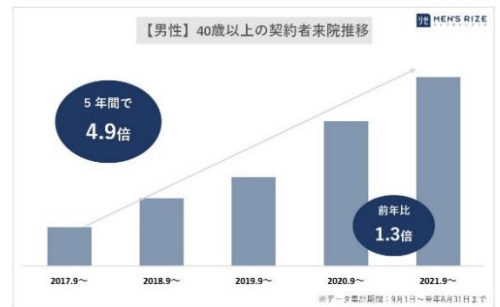


「40代以上のミドル・シニア世代男性の増加」に関し、**全国 24 院を展開する男性専門の医療脱毛専門院『メンズリゼ』**（医療法人社団風林会 / 東京都新宿区、総院長：赤塚正洋、以下「当院」）**の場合、ヒゲ脱毛や全身脱毛ほか【「医療脱毛（全般）」を契約した 40 歳以上の男性患者数】を 5 年前と現在とで比較（※）すると、「4.9 倍増（前年比：1.3 倍）」に。**

また当院の「人気脱毛部位（①ヒゲ脱毛 ②全身脱毛 ③VIO 脱毛）」では3位にランクインし、近年「介護脱毛」としても注目される【「**アンダーヘア脱毛**」を契約した 40 歳以上の男性患者数】を 5 年前と比較すると、「**5.8 倍増（前年比：1.3 倍）**」に。（※5年前の「2017年9月1日～2018年8月31日までの1年間」と、今期「2021年9月1日～2022年8月31日までの1年間」を比較）

今も「脱毛は若い女性が受けるもの」という印象を持つ方がいらっしゃいますが、今や性別・年齢に関係なく専門機関での脱毛を選択される方が増えています。また上記のデータ推移からも、中高年男性のなかでも【脱毛】は強い支持を集めていることが伺えます。

アスリート脱毛やハイジ男子、介護脱毛といった、脱毛にまつわる概念（造語）も注目されることが増え、今後も老若男女に広がることが予想されます。



■【ミドル・シニア世代男性に聞く「毛にまつわる真偽」】概要（各詳細は次頁以降を参照）

- 調査機関：本プレスリリースの内容転載の際は、「男性の医療脱毛専門院『メンズリゼ』調べ」とクレジット表記願います
- 調査期間：2022年9月5日から6日までの2日間
- 有効回答数：40歳～69歳の男性660名を対象（インターネット調べ）

- ①【体毛をカミソリで剃ると、毛が濃くなる？】 一般回答：濃くなる（46.8%）⇒医師：濃くならない ×
- ②【白髪は、抜くと増える？】 一般回答：増える（30.5%）⇒医師：増えない ×
- ③【加齢による白髪は、再び黒く戻る？】 一般回答：戻る（29.7%）⇒医師：戻らない ×
- ④【加齢に伴い、体毛は細くなる？】 一般回答：細くなる（78.2%）⇒医師：細くなる ○
- ⑤【鼻毛を処理する際は毛抜きなどで「抜くのが良い」？】 一般回答：良い（15.9%）⇒医師：良くない ×
- ⑥【鼻毛を脱毛すると風邪をひきやすくなるなど問題が起こる？】 一般回答：起こる（53.3%）⇒医師：起こらない ×
- ⑦【「耳毛の脱毛」をすると、耳の機能に悪影響を及ぼす？】 一般回答：及ぼす（24.4%）⇒医師：及ぼさない ×
- ⑧【耳毛や眉毛など、年を取ると毛が長く伸びることがある？】 一般回答：ある（71.4%）⇒医師：ある ○
- ⑨【脱毛してサウナに入ると「より整う」？】 一般回答：はい（8.0%）⇒医師：いいえ ×
- ⑩【「ヒゲ脱毛」をしても美肌効果には繋がらない？】 一般回答：繋がらない（70.0%）⇒医師：繋がる ○

- ◆①【体毛をカミソリで剃ると、毛が濃くなる】⇒ 一般回答：濃くなる（46.8%）／ 医師回答：濃くならない
 ◎【体毛をカミソリで剃ると、毛が濃くなる？】約5割が「濃くなる」と回答（46.8%）
 ◎「濃くなる」と回答最多は50代で半数以上に（52.3%）

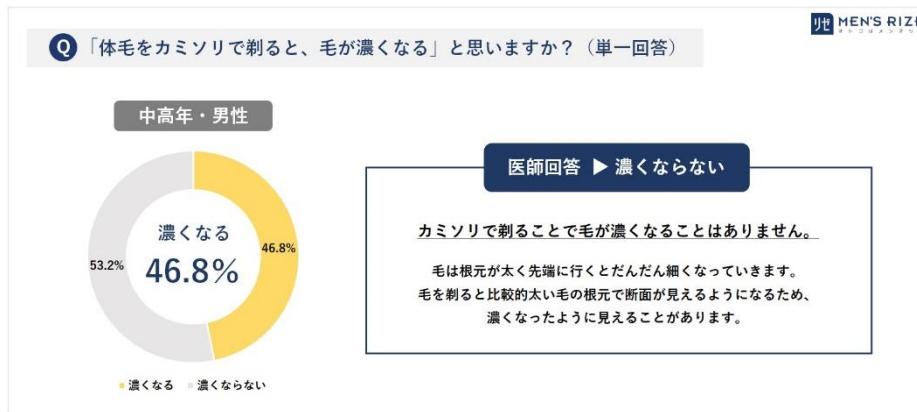
質問／「体毛をカミソリで剃ると、毛が濃くなる」と思いますか？（単一回答）

濃くなる 46.8% (40代 41.4%、50代 52.3%、60代 46.8%)
 濃くならない 53.2% (40代 58.6%、50代 47.7%、60代 53.2%)

赤塚医師の回答 ▶ 濃くならない

【解説】・・・カミソリで剃ることで毛が濃くなることはありません。

毛は根元が太く先端に行くときだんだん細くなっていきます。毛を剃ると比較的太い毛の根元で断面が見えるようになるため、濃くなったように見えることがあります。ただ、濃くなったように見えているだけで、カミソリで剃っても毛が濃くなることはありません。



- ◆②【白髪は、抜くと増える】⇒ 一般回答：増える（30.5%）／ 医師回答：増えない
 ◎【白髪は、抜くと増える？】3割が「増える」と回答（30.5%）

質問／「白髪は、抜くと増える」と思いますか？（単一回答）

増える 30.5% (40代 28.2%、50代 33.6%、60代 29.5%)
 増えない 69.5% (40代 71.8%、50代 66.4%、60代 70.5%)

赤塚医師の回答 ▶ 増えない

【解説】・・・白髪を抜いても増えたりすることはありません。

毛は毛穴の中でメラノサイトにより産生されたメラニン色素を吸収して黒くなります。何らかの原因でメラノサイトの機能が低下や停止すると、毛は黒くならず白いまま生えていきます。抜いても他の毛穴のメラノサイトには直接影響はありませんので、白髪が増えたりすることはありません。

しかしながら、抜いても増えないからといって毛抜きはNGです。毛抜きは毛根を傷め頭皮が固くなり血流も悪くなります。血流が悪化してさらにメラノサイトの機能が低下すると白髪が増えてしまうかもしれません。毛抜きは直接的に白髪が増える原因とはなりませんが、毛抜きで毛根を傷めると白髪が増える可能性があります。



◆③【加齢による白髪は再び黒く戻る】⇒ 一般回答：戻る (29.7%) / 医師回答：戻らない

◎【加齢による白髪は再び黒く戻る?】3割が「戻る」と回答 (29.7%)

◎年代が上がるにつれ「戻らない」と回答が多い結果に

質問/「加齢による白髪は再び黒く戻る」と思いますか? (単一回答)

戻る 29.7% (40代 34.5%、50代 31.8%、60代 22.7%)
戻らない 70.3% (40代 65.5%、50代 68.2%、60代 77.3%)

赤塚医師の回答 ▶ 戻らない

【解説】・・・加齢による白髪の改善は非常に難しいです。

毛が白くなるのはメラノサイトの機能が低下や停止するためです。さらにメラノサイトの機能が低下や停止する原因は、遺伝によるもの、加齢によるもの、生活環境やストレスによる頭皮環境の悪化などがあげられます。

その中でも、遺伝によるもの、加齢による白髪の改善は非常に難しいです。



◆④【加齢に伴い、体毛は細くなる】⇒ 一般回答：細くなる (78.2%) / 医師回答：細くなる

◎【加齢に伴い、体毛は細くなる?】7割以上が「細くなる」と回答 (78.2%)

◎60代の8割以上が「細くなる」と回答 (85.5%)

質問/「加齢に伴い、体毛は細くなる」と思いますか? (単一回答)

細くなる 78.2% (40代 71.8%、50代 77.3%、60代 85.5%)
細くならない 21.8% (40代 28.2%、50代 22.7%、60代 14.5%)

赤塚医師の回答 ▶ 細くなる

【解説】・・・加齢とともに「毛包」も小さくなり、毛が細くなっていきます。

私たち人間の臓器は加齢により次第に小さくなりその機能も低下していきます。毛の再生に重要な毛包幹細胞は加齢とともにその機能は低下しその結果、毛をつくる器官である「毛包」自体も小さくなっていくため、生えてくる毛は細くなっていきます。



◆⑤【鼻毛を処理する際は、毛抜きなどで抜くのが良い】⇒ 一般回答：良い (15.9%) / 医師回答：良くない

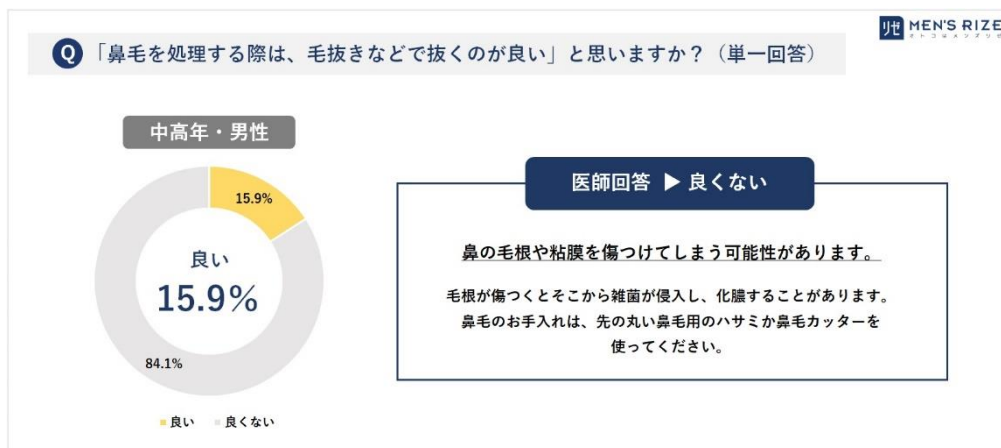
質問／「鼻毛を処理する際は、毛抜きなどで抜くのが良い」と思いますか？ (単一回答)

良い 15.9% (40代 15.9%、50代 15.9%、60代 15.9%)
良くない 84.1% (40代 84.1%、50代 84.1%、60代 84.1%)

赤塚医師の回答 ▶ 良くない

【解説】・・・鼻毛を抜くと鼻の毛根や粘膜を傷つけてしまう可能性があります。

毛根が傷つくとそこから雑菌が侵入し、化膿することがあります。鼻毛のお手入れは、先の丸い鼻毛用のハサミか鼻毛カッターを使ってください。



◆⑥【「鼻毛の脱毛」で風邪をひきやすくなる・花粉症が悪化する、などの問題が起こる】

⇒ 一般回答：起こる (53.3%) / 医師回答：起こらない

質問／「鼻毛の脱毛をすると、風邪をひきやすくなる・花粉症が悪化する、などの問題が起こる」と思いますか？ (単一回答)

起こる 53.3% (40代 58.2%、50代 51.4%、60代 50.5%)
起こらない 46.7% (40代 41.8%、50代 48.6%、60代 49.5%)

赤塚医師の回答 ▶ 起こらない

【解説】・・・鼻毛のフィルター機能に影響はしません。

当院で行っている鼻毛脱毛でレーザーを照射するのは、外鼻孔（鼻の穴の入り口）から内側1cm程の範囲です。鼻の入口付近の鼻毛を処理するだけです。鼻毛のフィルター機能に影響はせずチリ、ホコリや花粉、細菌やウイルスを吸い込みやすくなるということはありません。嗅覚への影響を心配される方もいらっしゃいますが、匂いは鼻腔の最上部の粘膜にある嗅上皮というところで感知されますのでこれについても影響はありません。

※当院では『セレクト全身脱毛』から「鼻毛脱毛」が可能です <https://www.mens-rize.com/price/select/nose.html>



◆⑦【耳毛の脱毛をすると、耳の機能に悪影響を及ぼす】⇒ 一般回答：及ぼす（24.4%）／ 医師回答：及ぼさない
◎7割以上が「及ぼさない」と回答も、約4人に1人が「及ぼす」と回答（24.4%）

質問／「耳毛の脱毛をすると、耳の機能に悪影響を及ぼす」と思いますか？（単一回答）

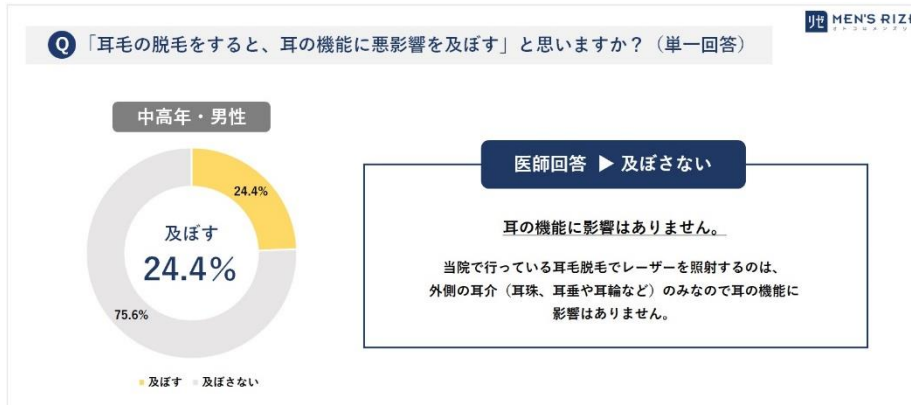
及ぼす 24.4% (40代 30.0%、50代 21.4%、60代 21.8%)
及ぼさない 75.6% (40代 70.0%、50代 78.6%、60代 78.2%)

赤塚医師の回答 ▶ 及ぼさない

【解説】・・・耳の機能に影響はありません。

耳毛も鼻毛と同様に外部からの刺激や異物の侵入を防ぐといった役割があります。ゴミやほこりの侵入だけではなく、冬には冷たい空気の侵入を防いで耳の中の環境を整えてくれます。当院で行っている耳毛脱毛でレーザーを照射するのは、外側の耳介（耳珠、耳垂や耳輪など）のみなのでこれら耳の機能に影響はありません。

※当院では『セレクト全身脱毛』から「耳毛脱毛」が可能です <https://www.mens-rize.com/price/select/>



◆⑧【耳毛や眉毛など、年を取ると毛が長く伸びることがある】⇒ 一般回答：ある（71.4%）／ 医師回答：ある
◎年代が上がるにつれ「ある」と回答が多くなる結果に

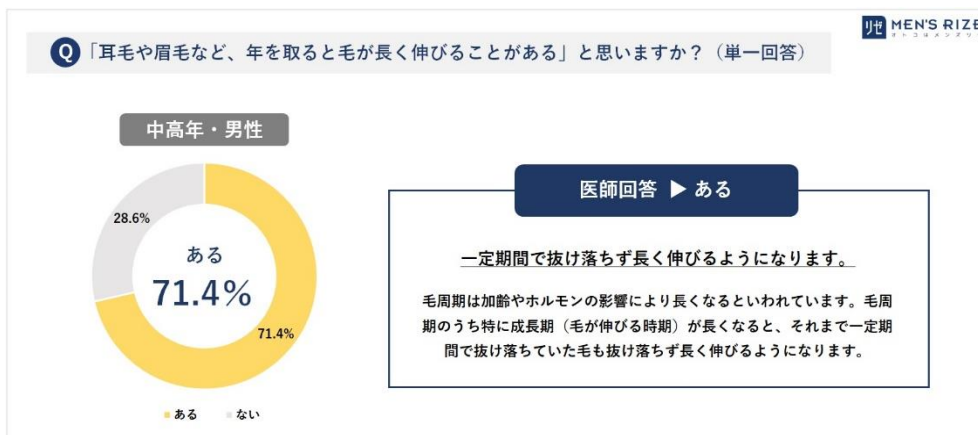
質問／「耳毛や眉毛など、年を取ると毛が長く伸びることがある」と思いますか？（単一回答）

ある 71.4% (40代 67.7%、50代 71.4%、60代 75.0%)
ない 28.6% (40代 32.3%、50代 28.6%、60代 25.0%)

赤塚医師の回答 ▶ ある

【解説】・・・一定期間で抜け落ちず長く伸びるようになります。

毛には生え代わりのサイクルがあり、これを毛周期といいます。毛周期は加齢やホルモンの影響により長くなるといわれています。毛周期のうち特に成長期（毛が伸びる時期）が長くなると、それまで一定期間で抜け落ちていた毛も抜け落ちず長く伸びるようになります。耳毛や眉毛だけではなく、鼻毛もそのような特徴があります。



◆⑨【脱毛してサウナに入ると“より整う”】⇒ 一般回答：はい（8.0%）／ 医師回答：いいえ

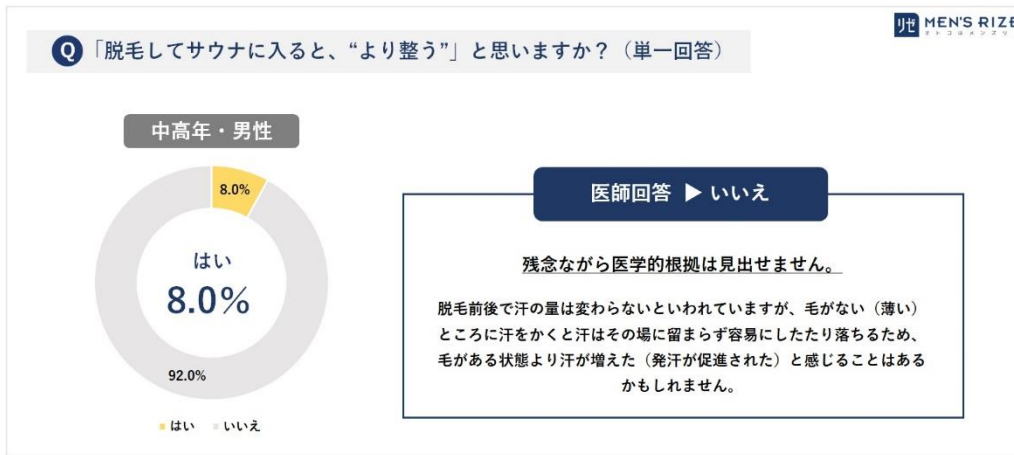
質問／「脱毛してサウナに入ると“より整う”」と思いますか？（単一回答）

はい 8.0% (40代 11.4%、50代 7.3%、60代 5.5%)
いいえ 92.0% (40代 88.6%、50代 92.7%、60代 94.5%)

赤塚医師の回答 ▶ いいえ

【解説】・・・残念ながら医学的根拠は見出せません。

サウナに入るとき、脱毛をして体毛がない（薄い）状態のほうが“より整う” 感覚があるというご意見は何となく理解できますが、これはそれぞれの感覚によるものであり残念ながら医学的根拠は見出せません。脱毛前後で汗の量は変わらないといわれていますが、毛がない（薄い）ところに汗をかくと汗はその場に留まらず容易にしたり落ちる（特にワキなど）ため、毛がある状態より汗が増えた（発汗が促進された）と感じることはあるかもしれません。



◆⑩【「ヒゲ脱毛」をしても美肌効果には繋がらない】⇒ 一般回答：繋がらない（70.0%）／ 医師回答：繋がる

◎【ヒゲ脱毛の美肌効果に「繋がる」】世代別の最多は40代の4割以上（41.8%）となった。

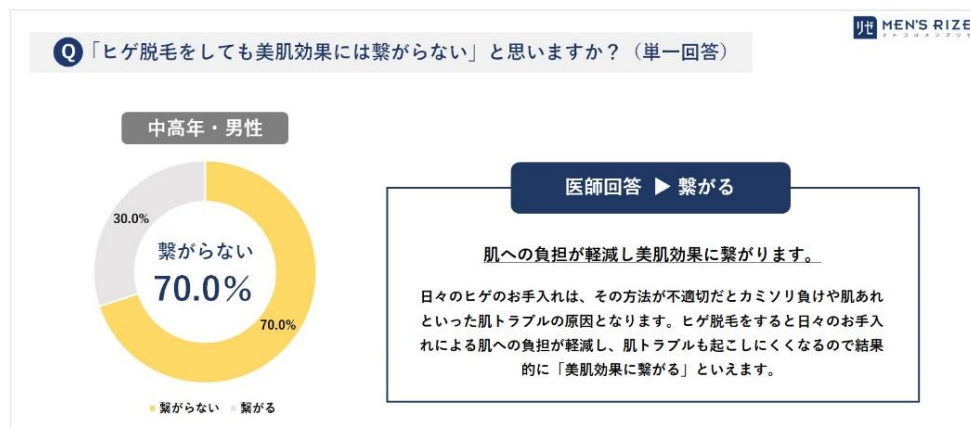
質問／「ヒゲ脱毛をしても美肌効果には繋がらない」と思いますか？（単一回答）

繋がらない 70.0% (40代 58.2%、50代 73.6%、60代 78.2%)
繋がる 30.0% (40代 41.8%、50代 26.4%、60代 21.8%)

赤塚医師の回答 ▶ 繋がる

【解説】・・・肌への負担が軽減し美肌効果に繋がります。

日々のヒゲのお手入れは、その方法が不適切だとカミソリ負けや肌あれといった肌トラブルの原因となります。ヒゲ脱毛をすることで日々のお手入れによる肌への負担が軽減し、肌トラブルも起こしにくくなるので結果的に「美肌効果に繋がる」といえます。すでに肌トラブルで黒ずんでしまっている場合も、肌のターンオーバー（生え代わり）が正常にもどると徐々に解消されていきます。



■『シニア毛（老化で「毛」が長く伸び続けてしまう現象）』の原因と対策、医療脱毛のメリットとは？
（『メンズリゼ』総院長・赤塚正洋医師）

◎【シニア毛】

若いときは気にならなかった耳毛が、歳を重ねて気になるのは何故でしょう？それは「毛周期が長くなるから」と考えられます。本来、一定の長さになると抜け落ちるはずの毛が、加齢（老化）に伴い毛根にある毛乳頭周辺の「毛母細胞」という細胞組織が衰えることが原因で、毛の生え変わり周期（毛周期）が長くなることにより、若い時には産毛のうちに抜け生えていた毛がなかなか抜けず、濃く太く成長し「毛が長く伸びてしまっている」ように見え目立つようになるのです。



当院ではこの【加齢・老化に伴って毛が長く伸び続けてしまう現象】を『シニア毛』と命名、2021年9月にリリース（※①）にて発表いたしました。

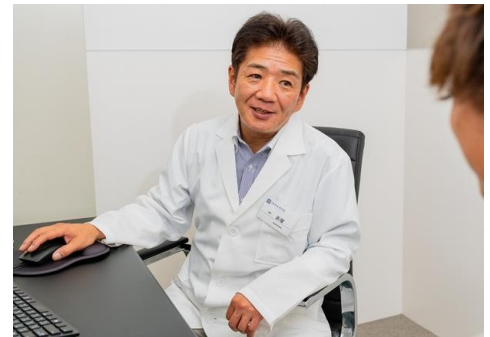
（※①：<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000065.000020081.html>）

◎【耳毛を医療脱毛するメリット】

特に「耳の毛」は、短髪であることが多い男性の方が人目につきやすい部位です。髪や衣類で隠れない部位だからこそ、清潔感のある耳は好印象を与えることにつながります。自分では見にくい分、お手入れが煩わしく自己処理もしにくく、誤ってお肌を傷つけてしまう可能性もあります。

そのような部位だからこそ、医師または医師の監督・指示のもと看護師が担当する『医療脱毛』はお勧めです。

老後を想定し「介護脱毛（※②）」の観点から、将来長く伸びてしまうかもしれない「耳毛」を、毛が黒い今のうちに医療脱毛をすることで、その煩わしさから解放されます。「いくつになっても清潔感を保っていたい」と意識する男性にとって、耳毛の医療脱毛はメリットと言えるでしょう。（※②：<https://www.mens-rize.com/knowledge/kaigodatsumo.html>）



◆全国 24 院を展開／男性脱毛専門の医療脱毛専門院『メンズリゼ』

◎診療科目：美容皮膚科（医療脱毛専門）

◎診療時間：10:00～20:00（不定休、予約制）※提携院は各院に準ずる

◎公式HP：<https://www.mens-rize.com/>

メンズリゼは、男性専門の医療脱毛専門院です。女性は姉妹院である「リゼクリニック」があります。全国に24院展開しており、ヒゲや全身、鼻毛やアンダーヘア周辺（男性器まわり）ほか全身すみずみまで脱毛施術が可能です。



◎医療脱毛は、医療用レーザー脱毛機で「毛根組織自体を破壊」します。

私どもが提供する『医療レーザー脱毛（医療脱毛）』は、毛包に存在する毛を再生させる細胞（幹細胞）をレーザーによって破壊することにより「永続的な脱毛効果」を得る方法で、医師または医師の監督・指示のもと看護師が行なう脱毛です。多くは厚生労働省より認可を受けた『医療用レーザー脱毛機』を使用しており、レーザーによって毛根組織を破壊することで生えてくる毛を確実に減らすため、効果が確実な脱毛方法です。「毛根組織を破壊する」ことは医療行為にあたるため、本来「脱毛」は医療機関のみで許されています。

本リリースに関するお問い合わせ先

広報：伊藤・有堀・下谷

pr@rizeclinic.com



■《美容皮膚科リゼクリニック（オトコはメンズリゼ）／医療法人社団風林会》

〒169-0072 東京都新宿区大久保2-4-12 新宿ラムダックスビル 8F

TEL:03-5155-6535／FAX:03-5155-2969

<https://www.mens-rize.com/>