

【花粉シーズン到来】

今年の花粉の飛散傾向は“早く、多い”

花粉が最も付着しやすいのは“髪の毛”！？

あなたの危険度はどれくらい！？

医師監修・花粉による髪と頭皮のダメージに
関するセルフチェックリストを公開

女性の発毛治療を中心に行うクレーージュ東京 エイジングケアクリニック(場所:東京都千代田区有楽町 院長:浜中聡子 以下「クレーージュ東京」)では、20～60歳の女性200名に対し、「花粉の時期の髪/頭皮ケア」に関する調査^{※1}を実施いたしました。調査結果を踏まえ、クレーージュ総院長である浜中聡子より、花粉の時期に注意したい「髪/頭皮ケア」について解説の上、花粉による髪と頭皮の危険度を測るセルフチェックリストを公開します。

※1 2025年2月実施、WEB調査、全国20代～60代200名

【花粉シーズン到来】

あなたの危険度はどれくらい！？

医師監修・花粉による髪と頭皮のダメージに
関するセルフチェックリストを公開

女性のための発毛クリニック

クレーージュ

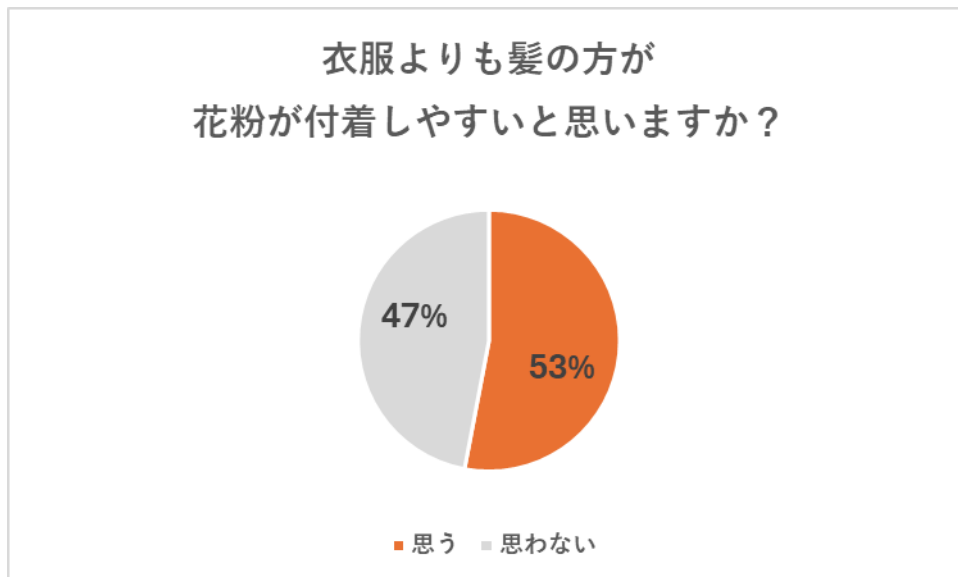
■2025年の花粉の飛散傾向は“例年より早く、多い！”

2025年は例年と比べ、花粉の飛散量が多く、飛散開始も早くなることが予想されています。クレーージュが実施した調査でも、約3人に1人が「昨年に比べ今年はより花粉が多いと感じる」と回答するなど、既に花粉症の症状に悩まされている方も多くいることが分かりました。

■2人に1人が知らなかった！花粉は衣類よりも髪の方が付着しやすい！

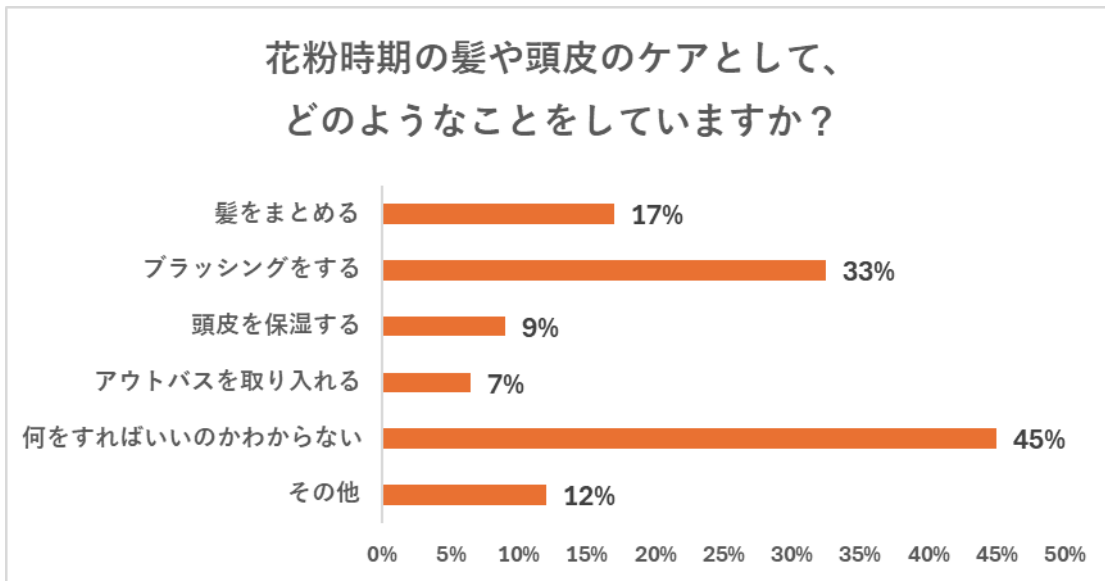
花粉は空気中に飛散しているため、衣類同様に髪にも付着します。さらに、衣類の素材によっては、花粉は服よりも髪の毛の方が付着しやすいこともあります。

クレーージュの調査では、花粉が付着しやすい箇所として、服と回答した人は53%、髪と回答した人は21%という結果となり、衣類には対策が出来ていても意外と髪までは気が回っていない方が多いことが分かりました。実際に、5人に1人は「花粉時期に頭皮のかゆみなどを感じる」と回答しており、気づかぬうちに髪や頭皮が花粉によるダメージを受けている方も一定数いることが分かりました。

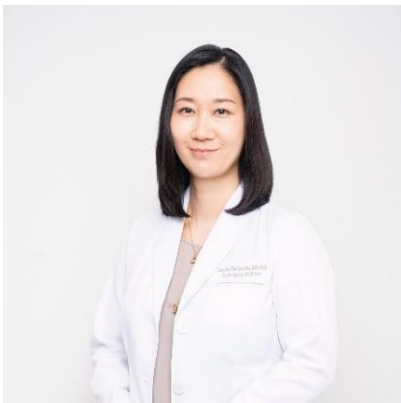


■花粉の時期の髪や頭皮ケアを多くの人が間違えている！？

花粉時期の髪や頭皮のケアについて調査をしたところ、約半数の人が「何をしたらいいのかわからない(45%)」と回答しており、対策方法などがあまり浸透していないことが分かりました。二番目に多い回答として、33%の方が「ブラッシングをする」と回答しました。花粉を落とすために適度なブラッシングは有効とされています。一方で「頭皮を保湿する」は9%にとどまりました。花粉が頭皮や髪に付着すると、水分が奪われ、髪のパサつきや、頭皮の乾燥を引き起こしてしまい、フケやかゆみの原因となります。頭皮を保湿する専用のアウトバスアイテムを取り入れるなど、対策をしてみても良いかもしれません。



■髪/頭皮の花粉トラブルについてクレンジュ総院長 浜中聡子医師よりコメント



今年は花粉の飛散が早いと言われているように、例年より早く花粉による頭皮のかゆみなどの症状に悩む方がいらっしゃるように感じます。

花粉が皮膚に接触することによって生じる炎症のことを花粉皮膚炎と呼びますが、肌だけでなく、頭皮にも、かゆみなどが生じます。

加齢とともに水分などのバランスが崩れ、乾燥しやすくなると、頭皮が刺激に敏感になり、花粉によるアレルギーの症状も出やすくなります。この症状をそのまま放置してしまうと、髪の毛の成長を妨げてしまい、薄毛の原因につながりかねません。

今年は花粉の飛散量が多いと言われているため、特に“髪よりも頭皮のケア”が重要です。頭皮の保湿をケアとして、取り入れてみて下さい。その他にもしっかりと髪/頭皮を洗う、こまめに髪の分け目を変える、髪に必要な栄養素を食生活から取り入れるなど、日常的な対策を取り入れてみてください。花粉の影響によるものなのか判断が難しい場合も多いと思いますので、その場合は以下のチェックリストを参考にしてみてください。すでに炎症やかゆみが気になる方は、当院での診察・治療も可能です。ぜひお気軽にお問合せください。

■浜中医師監修 あなたの髪と頭皮のダメージ度はどれくらい？花粉による髪と頭皮のダメージに関するチェックリストを公開！

以下の項目に対して、自身が当てはまる項目をチェックし、合計何点となるかカウントしてください。点数によってあなたの髪と頭皮のダメージ度合いが分かります。

- 頭皮がかゆくなる
- 頭皮のフケが出やすくなる
- 頭皮に少し赤い発疹がある
- 頭皮につっぱり感やひきつり感がある
- まぶたや頬が全体的に赤くなっている
- 普段使っているシャンプーに違和感を覚えるようになった
- 花粉による、鼻水が多く出るなどの症状がある
- 花粉による、目のかゆみや充血、腫れなどの症状がある
- 目のまわりなど、皮膚の薄い部分にアレルギーの症状が出る

0～1点：危険度小

→そこまで心配をする必要はありません。気になり始めたら、できるケアから始めてみましょう。

2～4点：危険度中

→花粉による影響を受けている可能性があるため注意しましょう。

髪や頭皮をしっかりと洗って花粉を落とすことや、頭皮を保湿することなど自宅でのケアを始めてみましょう。

5～8点：危険度大

→花粉による影響を受けている可能性が非常に高いです。炎症やかゆみなど気になる方はクリニックを受診いただくことをおすすめします。

クレンジュ東京 エイジングケアクリニック概要

クレンジュは発毛治療を中心とした女性の悩みに寄り添うクリニックです。

1999年より業界で先駆けて女性専門の発毛治療を開始し、開院から24年間で60万人※もの治療を行ってきました。クリニックには、頭髮(女性薄毛外来・産後抜け毛外来・美髪外来・後遺症抜け毛外来)・美容皮膚・アートメイクの診療科目を設置し、特に頭髮治療は、Dクリニック 東京ウィメンズ時代から16年以上の臨床実績で培った治療内容をご提供しています。女性のライフステージによって

変化する、髪・肌などのエイジングに関する悩みを、患者様お一人おひとりのライフステージに寄り添った複合的な治療をご提供できることがクレンジュの特徴です。

※1999年7月～2023年12月 クレンジュグループ延べ患者数

クレンジュ東京 エイジングケアクリニック公式HP：<https://www.womenshealth-tokyo.com/>



クリニック名：クレンジュ東京 エイジングケアクリニック

所在地：東京都千代田区有楽町 1-7-1 有楽町電気ビル 北館 17F

院長：浜中聡子

診療科目：頭髪(女性薄毛外来・産後抜け毛外来・美髪外来・後遺症抜け毛外来)・
更年期外来・美容皮膚外来・アートメイク

ホームページ：<https://www.womenshealth-tokyo.com/>