

〈2021年 秋〉

頭の洗い方、約7割が「自信がない」と回答！

意外と知らなかった！ 正しい頭の洗い方は、「ジグザグ洗い」

皮膚科専門医 & ヘアケア製品開発担当者に聞いた、「正しい頭の洗い方」とは？

第一三共ヘルスケア株式会社（本社：東京都中央区）が行った「頭の洗い方調査」で、約7割が「正しく頭を洗えている自信がない」と回答し、しかも、何年にもわたって「同じ洗い方を続けている」ことが明らかになりました。これについて、六本木スキンクリニック 院長 医学博士の鈴木 稚子先生は、自己流の間違った頭の洗い方を続けると長期的に頭皮を傷める原因になると警鐘を鳴らします。そこで、第一三共ヘルスケア 研究開発部 開発第二グループ 山崎 春佳が、意外と知らない「正しい頭の洗い方」のポイントについて解説します。

TOPIC 1

頭の洗い方調査 約7割が「正しく頭を洗えている自信がない」と回答

調査結果にみる
間違った頭の洗い方

- ◆シャンプー前に、泡立ちを良くするブラッシングとプレ洗浄を「両方ともする」人は3割以下に留まる。
- ◆頭の洗い方は人それぞれ。「ジグザグ洗い（指をジグザグに動かして洗う方法P.6③参照）」をする人は約2割だけ。
- ◆お風呂上がりに「髪をすぐに乾かす」人は半数程度に留まり、推奨されている「ドライヤーを頭皮にもあてている」人、「最後に冷風をあてている」人は、いずれも少数派。
- ◆頭の洗い方に自信がないまま、何年にもわたり同じように洗っている実態が明らかに。

TOPIC 2

皮膚科専門医が語る自己流の洗い方が頭皮にもたらす弊害

皮膚科専門医に
インタビュー

- ◆あなたの頭皮はオイリータイプ、それとも乾燥タイプ？ 頭皮のタイプに合わせた頭の洗い方が重要。
- ◆洗い残しは「酸化した食用油」が頭皮に付着したようなもの。これを防ぐのも「ジグザグ洗い」の大きなメリット。
- ◆お風呂上がりの頭皮は高温多湿状態。髪の根元だけでも先に乾かして！
- ◆自己流を回避し頭を正しく洗い、頭皮を清潔に保つことが若さと自信を保つ秘訣。
（六本木スキンクリニック 院長 医学博士 鈴木 稚子 先生）



TOPIC 3

第一三共ヘルスケアの開発担当者が語る、「正しい頭の洗い方」3つの重要ポイント

ヘアケア製品
開発担当者に聞く

- ◆その1 髪を洗うだけでなく頭皮を洗うことを意識。
- ◆その2 頭皮は肌の延長。だから負担をかけず優しく洗う。
- ◆その3 正しい頭の洗い方は「ジグザグ洗い」。
（第一三共ヘルスケア 研究開発部 開発第二グループ 山崎 春佳）



TOPIC 4

これで自己流から脱却！ 今日から始める「ジグザグ洗い」

ヘアケア製品
開発担当者が指南

- ①シャンプー前にブラッシング
- ②ぬるま湯でプレ洗浄
- ③指は開いてジグザグに洗う
- ④コンディショナーを塗布してすぐに洗い流す
- ⑤お風呂上がりはすぐに乾かす
- ⑥ドライヤーは頭皮を乾かすイメージで
（第一三共ヘルスケア 研究開発部 開発第二グループ 山崎 春佳）



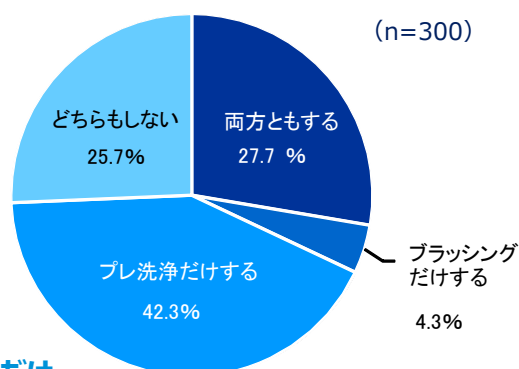
TOPIC 1
頭の洗い方調査 約7割が「正しく洗えている自信がない」と回答

- ◆シャンプー前に、泡立ちを良くするブラッシングとプレ洗浄を「両方ともする」人は3割以下に留まる。
- ◆頭の洗い方は人それぞれ。「ジグザグ洗い」をする人は約2割だけ。
- ◆お風呂上がりに「髪をすぐに乾かす」人は半数強で、推奨されている「ドライヤーを頭皮にもあてている」人、「最後に冷風をあてている」人は、いずれも少数派。
- ◆頭の洗い方に自信がないまま、何年にもわたり同じように洗っている実態が明らかに。

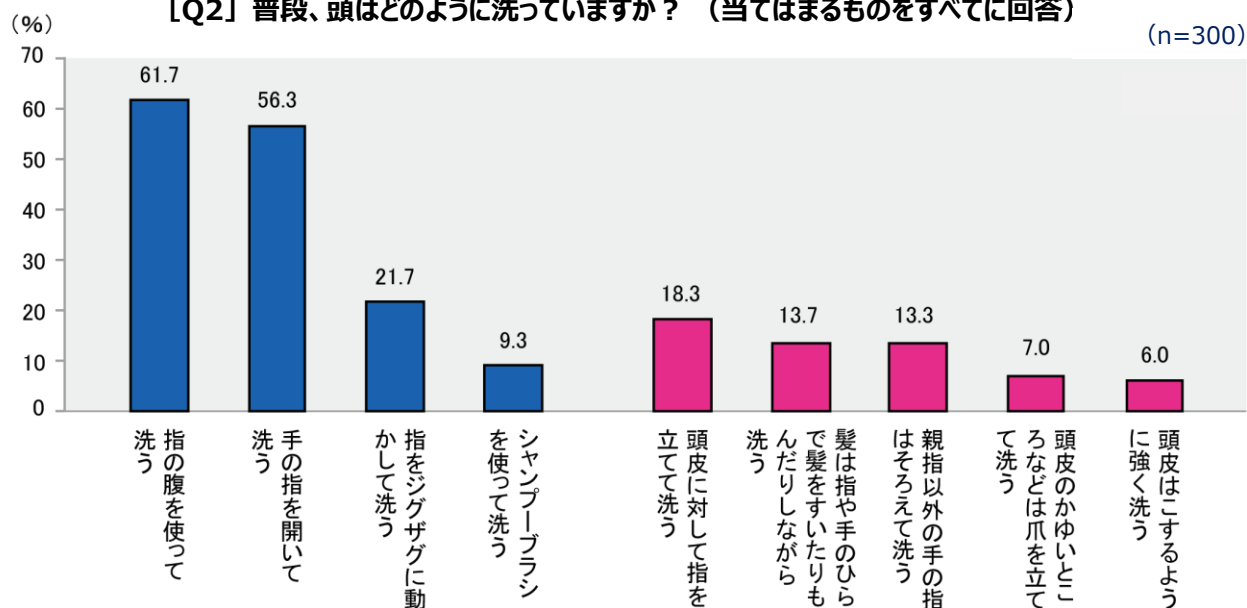
第一三共ヘルスケアでは、2021年に全国の10～50代の男女300人（頭皮の悩みを抱えている人、いない人各150人）を対象とした「頭の洗い方調査」を実施しました。

【Q1】 シャンプー前にブラッシングやぬるま湯等でプレ洗浄をしますか？
◆シャンプー前に、泡立ちを良くするブラッシングとプレ洗浄を「両方ともする」人は3割以下に留まる。

シャンプーで頭を洗う前に、ブラッシングやぬるま湯等によるプレ洗浄を「両方ともする」と回答した人は、3割以下（27.2%）に留まりました【Q1】。これらの工程は、両方とも行うことでシャンプーの泡立ちがととも良くなるため、頭を洗う際には必要です（P.6①②参照）。


◆頭の洗い方は人それぞれ。「ジグザグ洗い」をする人は約2割だけ。

普段行っている頭の洗い方については、きちんと「指の腹を使って洗う」人（61.7%）や「手の指を開いて洗う」人（56.3%）が多いものの第一三共ヘルスケアが推奨する「ジグザグ洗い（指をジグザグに動かして洗う方法P.6③参照）」を行っている人は、約2割（21.7%）だけという結果となりました。一方、「頭皮に対して指や爪を立てて洗う」人（計25.3%）や「髪をすいたりもんだりしながら洗う」人（13.7%）も一定数いますが、その場合、頭皮や髪を傷めかねませんので注意が必要です【Q2】。

【Q2】 普段、頭はどのように洗っていますか？（当てはまるものをすべてに回答）


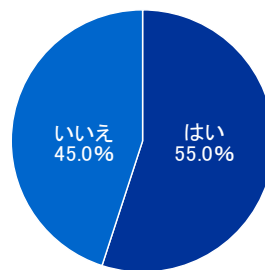
正しい頭の洗い方

間違っている頭の洗い方

◆お風呂上がりに「髪をすぐに乾かす」人は半数程度に留まる。

髪を乾かすタイミングについて、お風呂上がりに「髪をすぐに乾かす」人は55.0%、「すぐに乾かさない」人は45.0%という結果となりました【Q3】。特に、「すぐに乾かさない」人は、濡れた髪を一定時間放置することで、洗濯物を部屋干ししたときと同じような臭いが生じる原因にもなりますので注意が必要です（P.6⑤参照）。

【Q3】 お風呂上がりに髪をすぐに乾かす

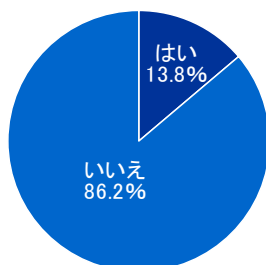


(n=300)

◆「ドライヤーを頭皮にもあてている」人、「最後に冷風をあてている」人は、いずれも少数派。

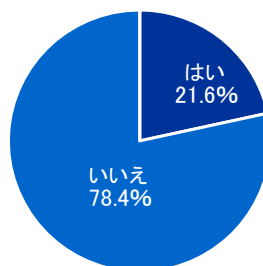
今回の調査では、ドライヤーを使っている人が約7割（72.7%）いました。その人たちに、ドライヤーの使い方について聞いてみたところ、「髪だけでなく頭皮にもあてている」人は13.8%【Q4】、「最後に冷風をあてている」人は21.6%【Q5】と、いずれも少数派でした。頭皮までしっかり乾かさないと、臭いや湿疹の原因になることが懸念されます。また、最後に冷風をあてることで髪にツヤやまとまりを与えますが（P.6⑥参照）、調査結果によると、これを実践する人も少ない結果になりました。

【Q4】 ドライヤーは、髪だけでなく頭皮にもあてるようにしている



(n=218・ドライヤーを使っている人)

【Q5】 最後にドライヤーの冷風をあてている

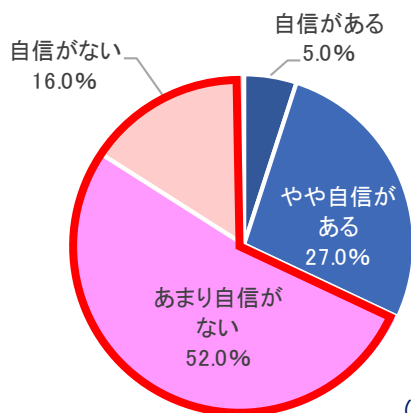


(n=218・ドライヤーを使っている人)

◆頭の洗い方に自信がないまま、何年にもわたり同じように洗っている実態が明らかに。

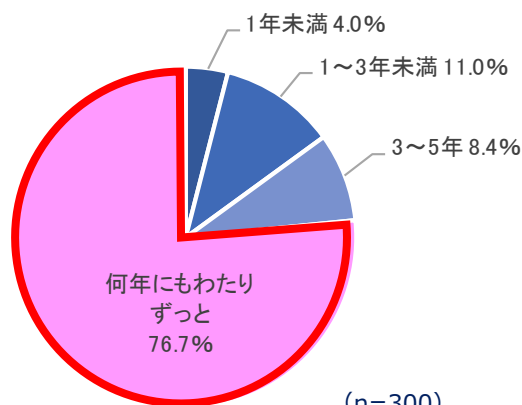
ここまで見てきたように頭の洗い方は千差万別ですが、正しく洗えている自信があるか聞いてみたところ、約7割の人が「自信がない」（「あまりない」「ない」の合計68.0%）と回答しました。また、その洗い方をどのくらい続けているか確認したところ、約8割（76.7%）の人が「何年にもわたりずっと」と回答しており、多数の人が、自信がないまま、何年にもわたり同じように洗っている実態が明らかになりました。

【Q6】 頭を正しく洗えている自信がありますか？



(n=300)

【Q7】 今行っている頭の洗い方（乾かし方含む）をどのくらい続けていますか？



(n=300)

TOPIC 2

皮膚科専門医が語る自己流の洗い方が頭皮にもたらす弊害

- ◆あなたの頭皮はオイリータイプ、それとも乾燥タイプ？頭皮のタイプに合わせた頭の洗い方が重要。
- ◆洗い残しは「酸化した食用油」が頭皮に付着したようなもの。これを防ぐのも「ジグザグ洗い」の大きなメリット。
- ◆お風呂上がりの頭皮は高温多湿状態。髪の毛の根元だけでも先に乾かして！
- ◆自己流を回避し頭を正しく洗い、頭皮を清潔に保つことが若さと自信を保つ秘訣。

「頭の洗い方調査」の結果、多くの方が、自己流の洗い方を何年にもわたり続けていることが明らかになりました。では、もしもそれが間違った洗い方だった場合、どのような弊害が生じるのでしょうか。皮膚科専門医で医学博士でもある六本木スキンクリニック 院長 鈴木 稚子（すずきわかこ）先生にお話を伺いました。

◆あなたの頭皮はオイリータイプ、それとも乾燥タイプ？頭皮のタイプに合わせた頭の洗い方が重要。

頭の洗い方で重要なことは、頭皮のタイプに合わせた洗い方をすることです。多くの人にとって、その頻度は「1日1回」が適しているのですが、頭皮がオイリータイプの人は1日2回、乾燥タイプの人は2日に1回など、調整が必要な場合があります。そのようにして皮脂や水分バランスを整えておかないと、オイリータイプの人はニキビができやすくなり、乾燥タイプの人はかゆみや湿疹に悩まされることとなりますので注意が必要です。

◆洗い残しは「酸化した食用油」が頭皮に付着したようなもの。これを防ぐのも「ジグザグ洗い」の大きなメリット。

第一三共ヘルスケアでは、頭の「ジグザグ洗い」を推奨しています。皮膚科医の立場から見たこの洗い方の一番のメリットは、実は、洗い残しが少なくなるということです。タテやヨコの決まった方向に指を動かすとどうしても、指の隙間などに洗えていない部分が生じてしまいがちです。皮脂が残っていると、なぜ頭皮によくないのか。それは、残った皮脂がすぐに酸化して頭皮を傷つけてしまうからです。料理で炒め物を作るときに、食用油を使いまわしていると酸化して茶色くなりますよね。洗い残しは、その「酸化した食用油」が頭皮に付着したのと同じ状態といえイメージしていただけるでしょうか。考えただけでも避けたいことですね。そう思ったら、ぜひ、「ジグザグ洗い」を実践してみてください。

◆お風呂上がりの頭皮は高温多湿状態。髪の毛の根元だけでも先に乾かして！

今回の調査では、お風呂上がりに、「髪をすぐに乾かさない人」が半数近くいるという実態も判明しましたが、なるべくなら、頭皮に近い髪の毛の根元の部分だけでも、先にドライヤーをあてて乾かしてください。その部分には、お風呂上がり時には高温多湿になっていて、雑菌が繁殖して炎症を起こしたり臭いが発生したりする原因になるからです。頭を乾かした後、最後に冷風をあてることも重要です。頭皮や髪の毛のタンパク質は、熱の刺激を受けて変性しやすいからです。ドライヤーをあてる際には、熱風をあてたり冷風をあてたりを繰り返すのも効果的です。

◆自己流を回避し頭を正しく洗い、頭皮を清潔に保つことが若さと自信を保つ秘訣。

「頭の洗い方が分からない、自信が持てない」という人は、頭皮にトラブルを抱える患者さんの中にも多数います。このような場合、私は、頭皮の治療とともに、普段行っている頭の洗い方についても確認し、改善点について指導をしています。自己流を回避し頭を正しく洗い、頭皮を清潔に保つことによって美と健康が維持され、若さと自信を保つことができるからです。自分に合った洗い方で頭をしっかりと洗うことは、それほど大切なことでもあるのです。

●六本木スキンクリニック 院長 医学博士 鈴木 稚子（すずきわかこ）先生

1994年東京慈恵会医科大学医学部卒業。同大学皮膚科学教室、国立大蔵病院皮膚科、臨床研究部を経て、2017年9月23日六本木スキンクリニックを開院。医学博士、日本皮膚科学会正会員、日本抗加齢医学会 日本赤十字医療センター登録医、日本医師会スポーツ認定医、日本温泉気候物理医学会 温泉療法医、日本旅行医学会認定医、トータルアンチエイジング 研究会副会長、日本アンチエイジング外科 美容再生研究会登録医。「美容皮膚科で治療をしているのは一人ひとりの心」をモットーに日々医療に従事している。美容とアンチエイジング医療のエキスパートとして多面的に活躍。著書に『「ちょっと変えるだけ」でだれでもキレイになれるシンプルな習慣』（現代書林・2014年1月8日刊）他。



TOPIC 3

第一三共ヘルスケアの開発担当者が語る、「正しい頭の洗い方」3つの重要ポイント

- ◆その1 髪を洗うだけではなく頭皮を洗うことを意識。
- ◆その2 頭皮は肌の延長。だから負担をかけず優しく洗う。
- ◆その3 正しい頭の洗い方は「ジグザグ洗い」。

今回、「頭の洗い方調査」で明らかになったのは、人それぞれに洗い方が違うということです（P.2・Q2参照）。これは、裏を返せば、頭の洗い方については多くの人が自己流で行い、正しい洗い方が浸透していないことを示しています。こうした自己流の洗い方を、何年にもわたり続けている人が多数にのぼるという結果も出ています（P.3・Q7参照）。このような結果を踏まえ、ここでは「正しい頭の洗い方」における3つの重要ポイントを、また、次ページでは具体的な洗い方の手順について、第一三共ヘルスケアでヘアケアの製品開発に携わっている研究開発部 開発第二グループ 山崎 春佳が解説します。

重要ポイント その1 髪を洗うだけではなく頭皮を洗うことを意識。

「洗髪」というと髪そのものを洗うことと思われがちですが、髪についている汚れはチリやホコリ、フケなどが中心で、流水でも落としやすいのに対し、頭皮の汚れは汗や皮脂が中心で、シャンプーでないとしっかり落とすことができません。また、髪は非常にデリケートなため、強く洗おうとすると、かえって傷めてしまいかねません。シャンプーでは、「髪を洗うだけではなく、頭皮を洗う」ことを意識することが大切です。

重要ポイント その2 頭皮は肌の延長。だから負担をかけず優しく洗う。

昨今、皮膚のバリア機能が低下しやすい敏感肌または乾燥肌で頭皮にトラブルを抱えている人は多数います。また、日頃は、乾燥肌でなくても、外気が乾燥したり、エアコンの効いた部屋に長時間いたりすることで、頭皮は乾燥しがちになります。このように、頭皮が敏感肌・乾燥肌、あるいはその傾向がある人は、肌質に合った優しい洗い方で、皮膚のバリア機能を守りながら清潔に保つことが大切です。頭をしっかりと洗おうとして、かえって乾燥しやすくなったり頭皮を傷めたりしている方もいますが、これでは本末転倒です。「正しい頭の洗い方」の基本は、一言で言えば「頭皮に負担をかけずに洗うこと」です。頭皮は肌の延長ですので、顔や体のスキンケアと同じように丁寧に優しく洗うことが重要です。特にこれからの秋冬の乾燥の季節は注意が必要です。

重要ポイント その3 正しい頭の洗い方は「ジグザグ洗い」。

頭を洗う際、指は開き、頭皮の上をジグザグに動かすようにしてください。指をタテやヨコに動かしてゴシゴシ洗う人がいますが、それだとどうしても指先に力が入り、頭皮を傷つけてしまいがちです。爪を立てたり、乱暴にこすったりしないようにしましょう。「ジグザグ洗い」だと髪が指に絡みにくく、マッサージ効果も得られて頭皮が自然にほぐれるため、優しく洗えてしっかり汚れを落とすことができます。なお、頭頂部や耳の後ろ側など、皮脂が出やすい部分は、より入念に「ジグザグ洗い」をしてください。



第一三共ヘルスケア株式会社 研究開発部 開発第二グループ
山崎 春佳（やまさき はるか）



大阪大学大学院医学系研究科修了。2018年に第一三共ヘルスケアへ入社し、敏感肌向けスキンケア・ヘアケア製品の開発に携わる。2018年6月から現職。

TOPIC 4

これで自己流から脱却！ 今日から始める「ジグザグ洗い」

正しい頭の洗い方 6つのステップ



1

シャンプー前にブラッシングして
髪をとかしておく

髪が絡まったままだと、
泡立ちが悪くなります。



2

ぬるま湯でプレ洗浄する

さらに泡立ちがよくなります。
髪に付着した皮脂や汚れが
ほとんど落ちます。



3

指は開いて頭皮の上を顔側から後頭部に向けて
ジグザグに動かすように洗う！

シャンプーは手のひらで、軽く泡立ててから
頭にのせます。シャンプーで落とすべき
汚れは髪の毛よりも「頭皮」にあります。
髪全体に泡が行き届いたら指の腹を
使って頭皮をマッサージするように洗います。



「ジグザグ洗い」だと優しく洗えてしっかりと汚れを落とすことができます。
頭頂部、耳の後ろ側など皮脂が出やすい部位は特に念入りに。シャンプー後はよくすすぎます。

4

髪の水分を取り除いて
コンディショナーを全体に
塗布し、すぐに洗い流す

シャンプー同様に指をジグザグに
動かしながらすすぎます。

5

お風呂上がりはタオルで
水分をよく取り、
すぐにドライヤーで乾かす

濡れたまま放置しておくと
洗濯物を部屋干ししたときの
ようないやな臭いもに。

6

ドライヤーは、
髪の毛だけでなく
頭皮を乾かすイメージで

仕上げに冷風を
あてることで髪にツヤや
まとまりを与えます。

第一三共ヘルスケアについて

第一三共ヘルスケアは、第一三共グループ*の企業理念にある「多様な医療ニーズに応える医薬品を提供する」という考え方のもと、生活者自ら選択し、購入できるOTC医薬品の事業を展開しています。

現在、OTC医薬品にとどまらず、スキンケアやオーラルケアへと事業領域を拡張し、コーポレートスローガン「Fit for You 健やかなライフスタイルをつくるパートナーへ」の実現に向けて取り組んでいます。

こうした事業を通して、自分自身で健康を守り対処する「セルフケア」を推進し、誰もがより健康で美しくあり続けることのできる社会の実現に貢献します。

* 第一三共グループは、イノベティブ医薬品（新薬）・ジェネリック医薬品・ワクチン・OTC医薬品の事業を展開しています。

頭皮に負担をかけず、やさしく洗う「薬用ヘアケアシリーズ」のご紹介

ミノン薬用ヘアシャンプー (450mL/つめかえ用 380mL)

【医薬部外品】販売名：ミノンヘアシャンプーa

頭皮のうるおいを守りながら洗えるヘアシャンプー

・敏感な頭皮を守りながら汚れを落とし、ふけ・かゆみを防ぎすこやかに保ちます。

・小さなお子さまから使えます。

- 植物性アミノ酸系洗浄成分配合
- 硫酸系界面活性剤フリー
- ほのかなフローラル系の香り
- 殺菌成分無添加
- 低刺激性・弱酸性・アレルギーの原因物質を極力カット

【有効成分】 グリチルリチン酸2K

- 【効能】
- ふけ・かゆみを防ぐ
 - 毛髪・頭皮の汗臭を防ぐ
 - 毛髪・頭皮を清浄にする
 - 毛髪・頭皮をすこやかに保つ



ミノン薬用コンディショナー (450mL/つめかえ用 380mL)

【医薬部外品】販売名：ミノンコンディショナーb

髪全体になじませやすく、頭皮に負担をかけにくいコンディショナー

・髪に自然なツヤとうるおいを与え、ふけ・かゆみを防ぎながら、しっとりサラサラに仕上げます。

・小さなお子さまから使えます。

- アミノ酸系コンディショニング成分配合
- 硫酸系界面活性剤フリー
- 4級カチオン界面活性剤*フリー
- ほのかなフローラル系の香り
- 殺菌成分無添加
- 低刺激性・弱酸性・アレルギーの原因物質を極力カット

*第4級アンモニウム塩型界面活性剤

【有効成分】 グリチルリチン酸2K

- 【効能】
- ふけ・かゆみを防ぐ
 - 毛髪・頭皮の汗臭を防ぐ
 - 毛髪の水分・脂肪を補い保つ
 - 裂毛・切毛・枝毛を防ぐ
 - 毛髪・頭皮をすこやかに保つ

