

報道関係 各位

2026年1月22日
株式会社アドバンスト・メディカル・ケア

髪の悩みと「白髪」に関する意識・実態調査2026

リゾートトラスト株式会社のグループ企業であり、東京ミッドタウンクリニックなどの医療施設プロデュース・運営支援やエイジングケア・フェムケアプロダクトの開発に取り組む株式会社アドバンスト・メディカル・ケア(東京都港区、代表取締役社長:古川哲也、以下アドバンスト・メディカル・ケア)は、2025年12月5日～12月6日の2日間、全国の2年以内に出産をしていない(※)40歳～59歳の女性を対象に「髪の悩みと『白髪』に関する意識・実態調査2026」を実施し、1,000名の有効サンプルを集計しました。(調査協力機関:ネットエイジア株式会社)

※産後脱毛等によって髪の悩みを持つケースを除くため、本調査では「2年以内に出産していない人」を対象としています。

【ミドルエイジ女性の髪の悩み】

=髪の悩みと薄毛の自覚=

ミドルエイジ女性が感じる髪の悩み

「パサつき・乾燥」「うねり・くせ毛」は半数以上が“悩んでいる”と回答

「薄毛だと思う」22%、50代前半では26%

=普段行っているヘアケア=

普段行っているヘアケア

「シャンプー(市販品)」83%、「コンディショナー・トリートメント(市販品)」71%、

「規則正しい生活」18%

薄毛の自覚がある人の8人に1人が「普段のヘアケアで育毛剤を使っている」と回答

【ミドルエイジ女性の白髪に関する意識・実態】

=白髪に関する意識・実態=

「白髪がある」91%、40代前半でも80%が「ある」と回答

「白髪に悩んでいる」白髪がある人の69%、50代後半では74%

=白髪に対するケア=

「白髪染めをしている」白髪がある人の 61%

白髪染めの頻度 「1 か月に 1 回以上」39%、「1 か月半に 1 回」11%、
「2 か月に 1 回」21%、「3 か月に 1 回以下」30%

白髪染めを自分で行うときの困りごと

1 位「色持ちがよくない」2 位「染め残し・染ムラができる」
3 位「準備・後処理に時間がかかる」

「白髪隠しのためにアイテム(白髪染めは除く)を使っている」25%、
使っているアイテム

1 位「カラートリートメント」2 位「ヘアケアマスカラ」3 位「ヘアファンデーション」

【髪の悩み×女性有名人】

髪がきれいだと思う女性有名人

1 位「仲間由紀恵さん」2 位「北川景子さん」3 位「綾瀬はるかさん」

ヘアスタイルを真似したいと思う女性有名人

「北川景子さん」がダントツ、2 位「吉瀬美智子さん」

報道関係の皆様へ

本ニュースリリースの内容の転載にあたりましては、
「ILACY(アイラシイ)調べ <https://www.ilacy.jp/>」
と付記のうえご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

調査結果

【ミドルエイジ女性の髪の悩み】

◆ミドルエイジ女性が感じる髪の悩み 「パサつき・乾燥」「うねり・くせ毛」は半数以上が“悩んでいる”と回答

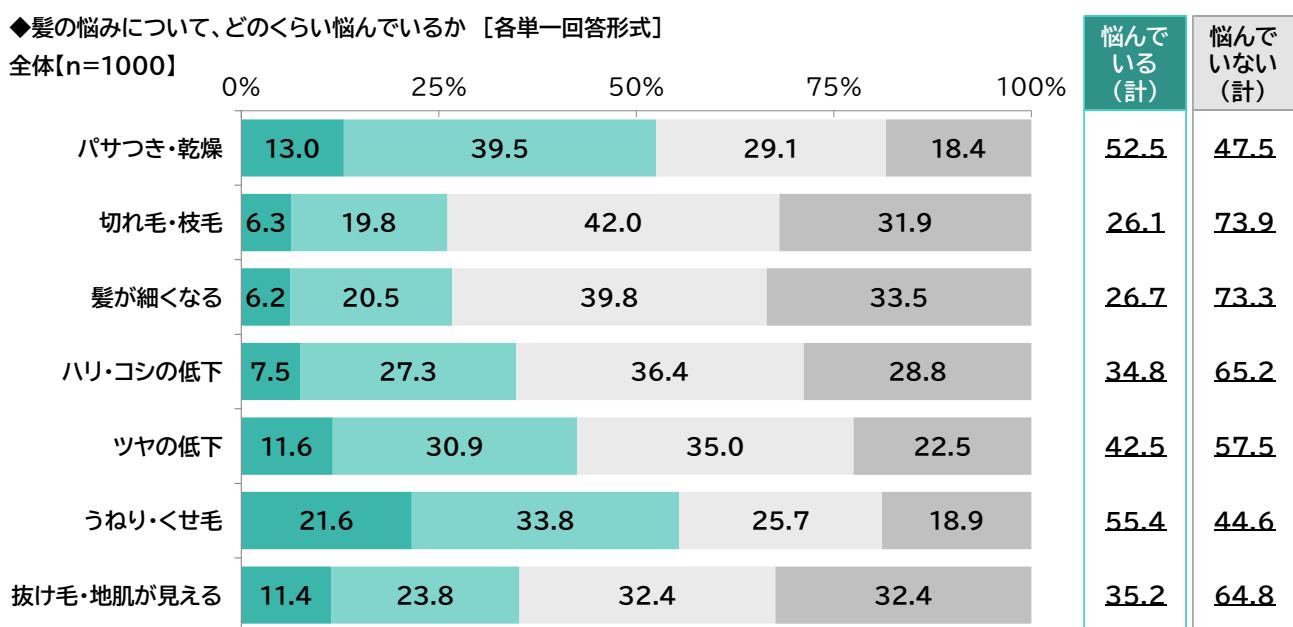
全国の2年以内に出産をしていない(※)40歳～59歳の女性1,000名(全回答者)に、髪の悩みについて質問しました。
※産後脱毛等によって髪の悩みを持つケースを除くため、本調査では「2年以内に出産していない人」を対象としています。

まず、髪質や髪に関する実感について提示し、それぞれどのくらい悩んでいるか聞いたところ、【パサつき・乾燥】では「非常に悩んでいる」が13.0%、「やや悩んでいる」が39.5%で、合計した『悩んでいる(計)』は52.5%、「全く悩んでいない」が18.4%、「あまり悩んでいない」が29.1%で、合計した『悩んでいない(計)』は47.5%となりました。髪のキューティクルの開きやはがれなどで髪がパサついてしまっていることに悩んでいる女性は多いようです。

また、【切れ毛・枝毛】では『悩んでいる(計)』が26.1%、【髪が細くなる】では26.7%、【ハリ・コシの低下】では34.8%、【ツヤの低下】では42.5%、【うねり・くせ毛】では55.4%、【抜け毛・地肌が見える】では35.2%となり、髪のうねりやくせに悩んでいる女性も多いことがわかりました。

◆髪の悩みについて、どのくらい悩んでいるか [各単一回答形式]

全体[n=1000]



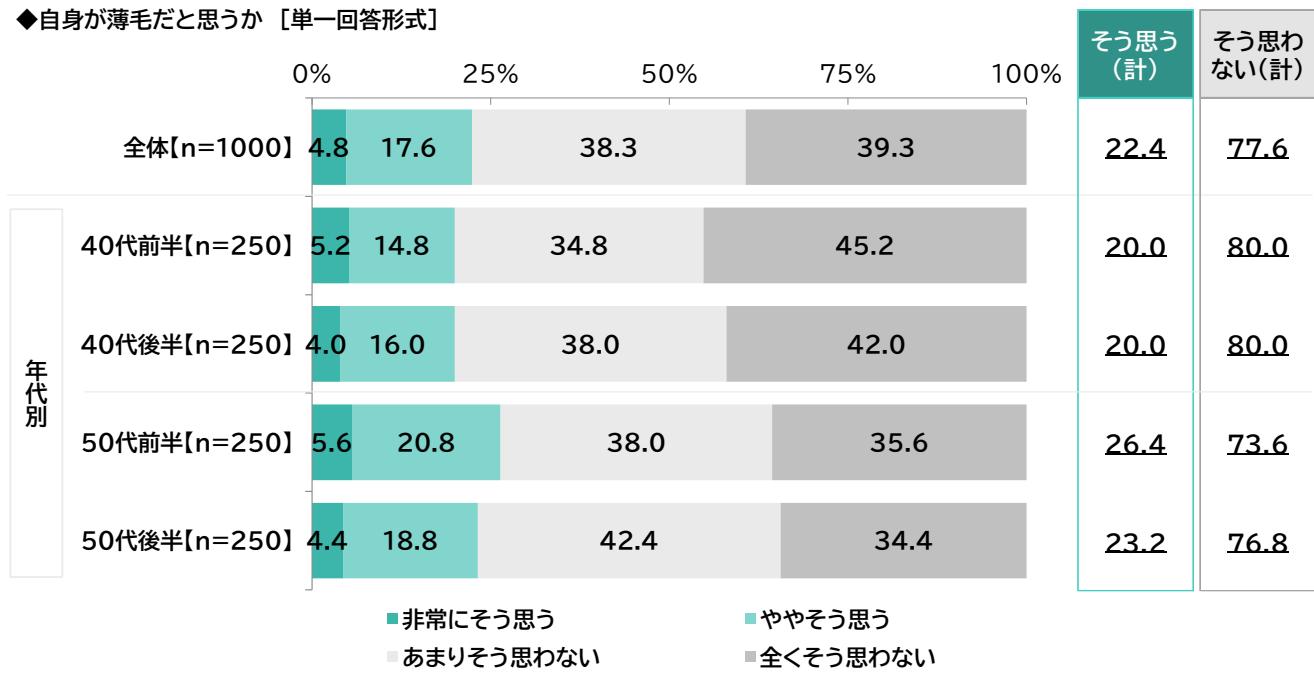
■非常に悩んでいる ■やや悩んでいる ■あまり悩んでいない ■全く悩んでいない

◆「薄毛だと思う」22%、50代前半では26%

また、自身が薄毛だと思うか聞いたところ、「非常にそう思う」が4.8%、「ややそう思う」が17.6%で、合計した『そう思う(計)』は22.4%、「全くそう思わない」が39.3%、「あまりそう思わない」が38.3%で、合計した『そう思わない(計)』は77.6%となりました。

年代別にみると、薄毛の自覚がある人の割合は、40代と比べて50代のほうが高くなる傾向がみられ、最も高くなった50代前半では26.4%でした。

◆自身が薄毛だと思うか [単一回答形式]



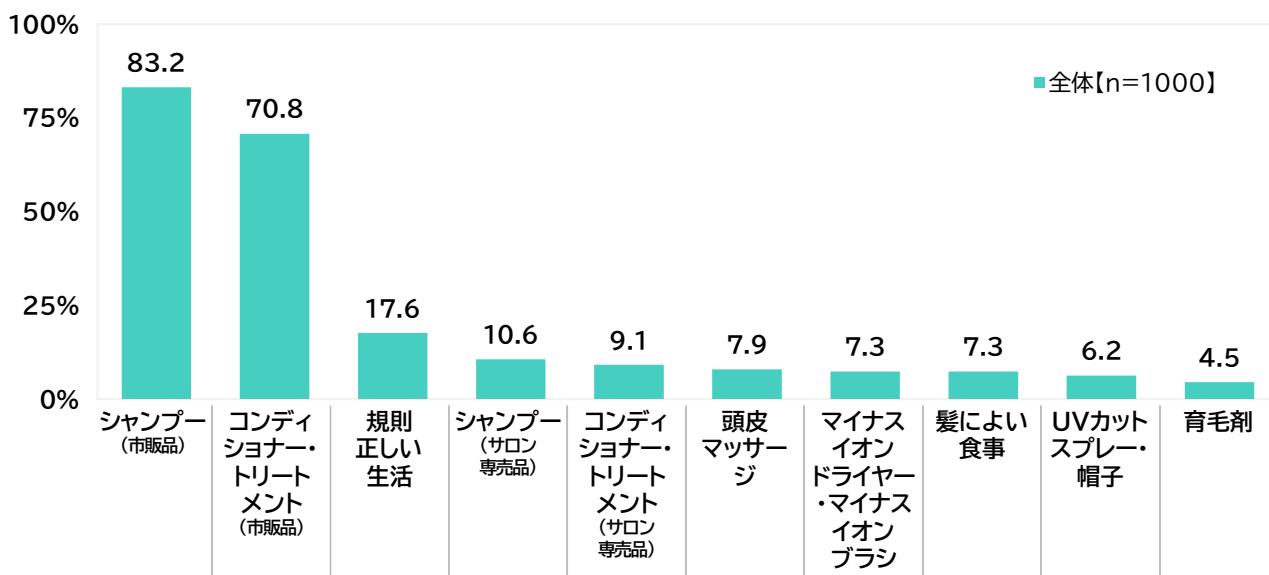
◆普段行っているヘアケア

「シャンプー(市販品)」83%、「コンディショナー・トリートメント(市販品)」71%、「規則正しい生活」18%

◆薄毛の自覚がある人の8人に1人が「普段のヘアケアで育毛剤を使っている」と回答

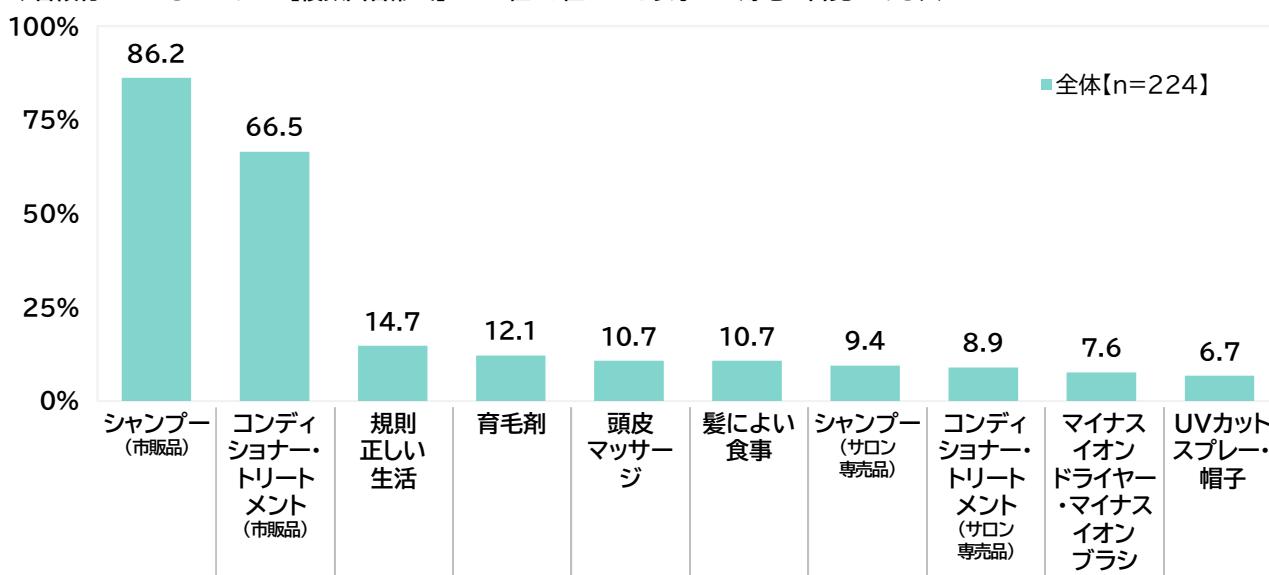
次に、普段行っているヘアケアを聞いたところ、「シャンプー(市販品)」(83.2%)と「コンディショナー・トリートメント(市販品)」(70.8%)が突出して高くなりました。市販のものを使用して日頃からヘアケアを行っている人が多いようです。次いで高くなったのは、「規則正しい生活」(17.6%)、「シャンプー(サロン専売品)」(10.6%)、「コンディショナー・トリートメント(サロン専売品)」(9.1%)でした。サロン専売のヘアケア用品を使っている人のほか、ヘアケアの一環として生活リズムを整えることを心がけている人もみられました。

◆普段行っているヘアケア [複数回答形式] ※上位10位までを表示



薄毛の自覚がある人(224名)についてみると、8人に1人が「育毛剤」(12.1%)と回答しました。

◆普段行っているヘアケア [複数回答形式] ※上位10位までを表示 *薄毛の自覚がある人がベース



【ミドルエイジ女性の白髪に関する意識・実態】

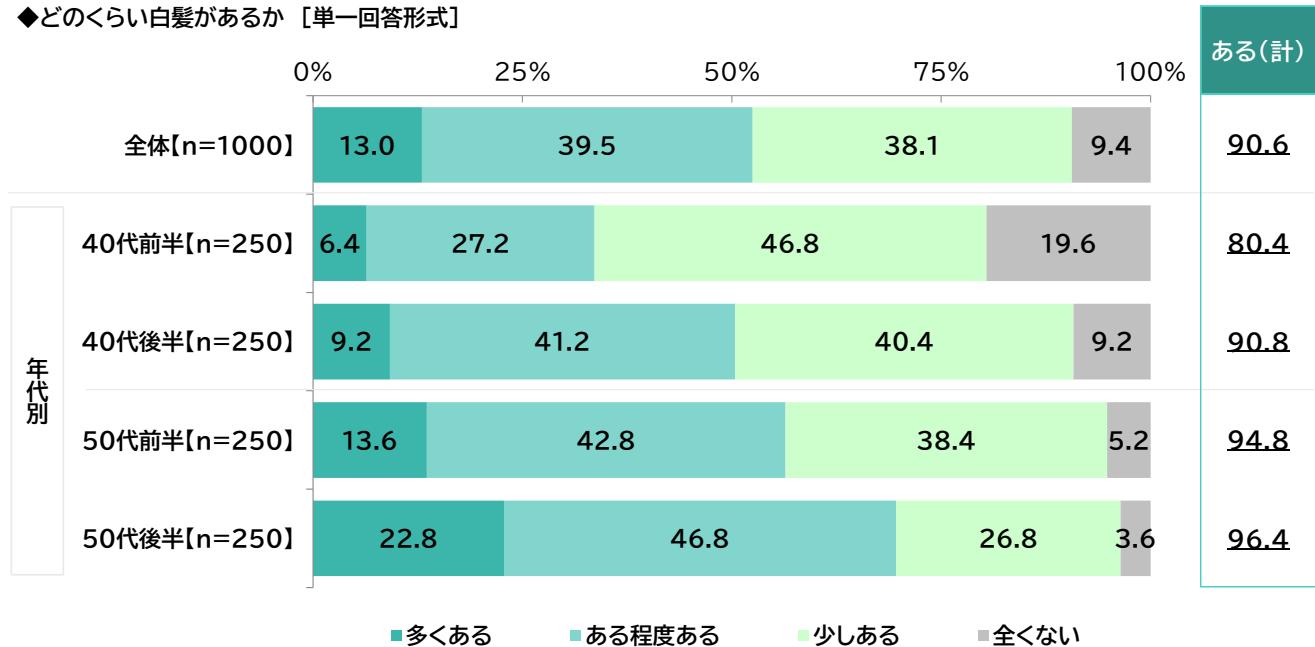
- ◆「白髪がある」91%、40代前半でも80%が「ある」と回答
- ◆「白髪に悩んでいる」白髪がある人の69%、50代後半では74%
- ◆「白髪染めをしている」白髪がある人の61%

白髪について質問しました。

全回答者(1,000名)に、どのくらい白髪があるか聞いたところ、「多くある」が13.0%、「ある程度ある」が39.5%、「少しある」が38.1%で、『ある(計)』は90.6%、「全くない」は9.4%となりました。

年代別にみると、『ある(計)』と回答した人の割合は年代が上がるにつれ高くなる傾向がみられ、最も高くなった50代後半では96.4%でした。一方、最も低くなった40代前半でも80.4%が『ある(計)』と回答しました。

◆どのくらい白髪があるか [単一回答形式]

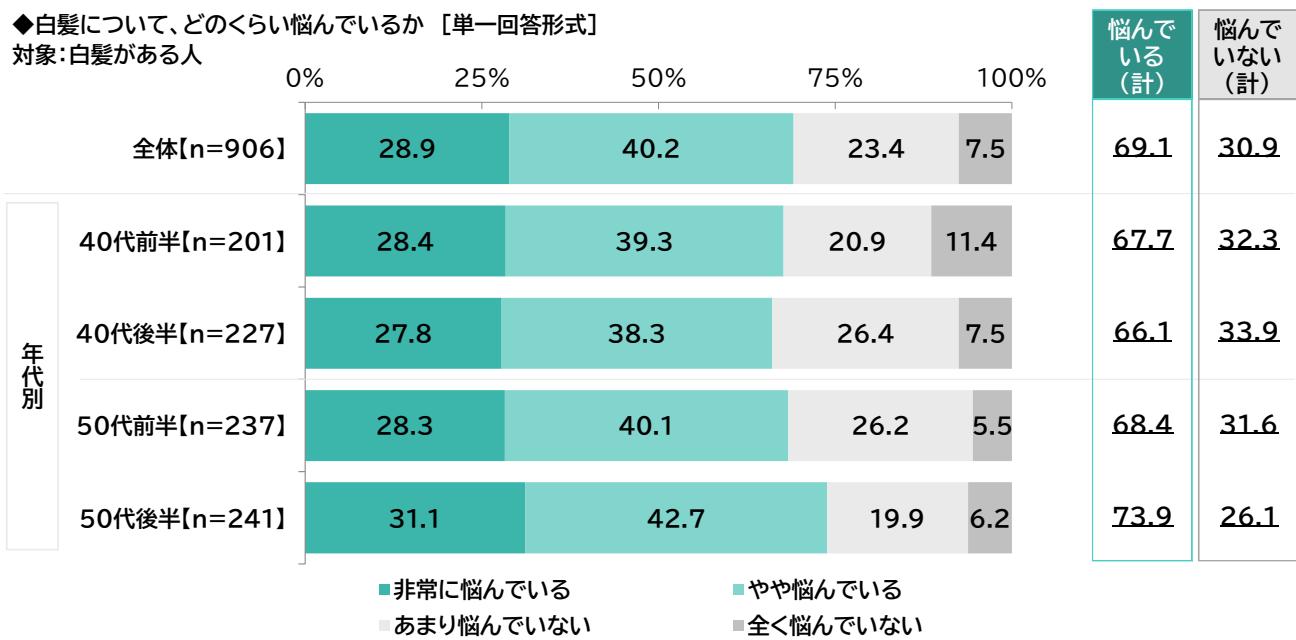


白髪がある人(906名)に、白髪について、どのくらい悩んでいるか聞いたところ、「非常に悩んでいる」が28.9%、「やや悩んでいる」が40.2%で、『悩んでいる(計)』は69.1%、「全く悩んでいない」が7.5%、「あまり悩んでいない」が23.4%で、『悩んでいない(計)』は30.9%となりました。白髪の存在が気になっていたり悩みのタネになっていたりする人が多いようです。

年代別にみると、悩んでいる人の割合が最も高くなったのは50代後半(73.9%)で7割を超えました。

◆白髪について、どのくらい悩んでいるか [単一回答形式]

対象:白髪がある人

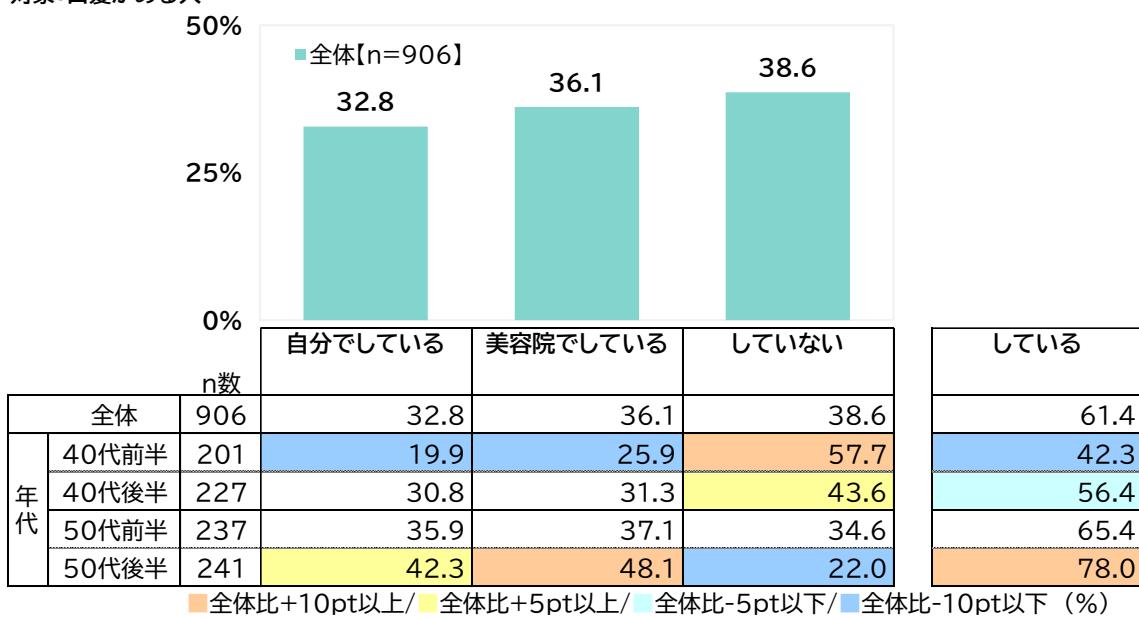


また、白髪染め(根元のリタッチも含む)をしているか聞いたところ、「自分でしている」は32.8%、「美容院でしている」は36.1%で、白髪染めをしている人の割合は61.4%、「していない」は38.6%となりました。

年代別にみると、白髪染めをしている人の割合は年代が上がるにつれ高くなる傾向がみられ、最も高くなった50代後半では78.0%でした。

◆白髪染めをしているか [複数回答形式]

対象:白髪がある人



- ◆白髪染めの頻度 「1か月に1回以上」39%、「1か月半に1回」11%、「2か月に1回」21%、「3か月に1回以下」30%
- ◆白髪染めを自分で行うときの困りごと
1位「色持ちがよくない」2位「染め残し・染ムラができる」3位「準備・後処理に時間がかかる」

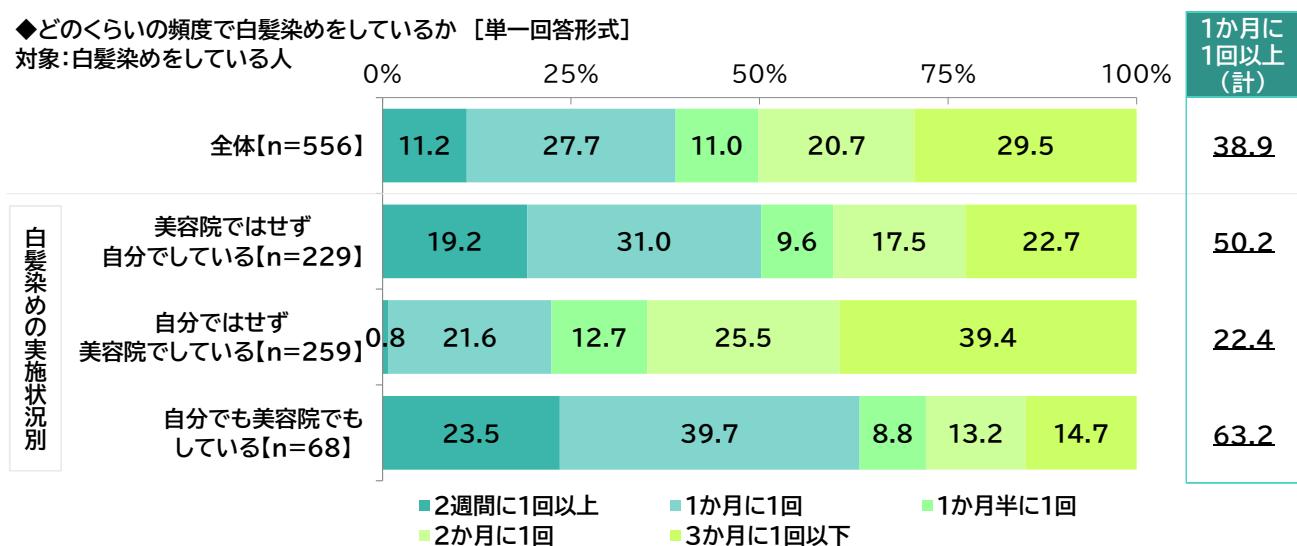
白髪染めをしている人(556名)に、白髪染めの実態について質問しました。

まず、どのくらいの頻度で白髪染め(根元のリタッチも含む)をしているか聞いたところ、「2週間に1回以上」が11.2%、「1か月に1回」が27.7%で、『1か月に1回以上(計)』は38.9%、「1か月半に1回」が11.0%、「2か月に1回」が20.7%、「3か月に1回以下」が29.5%となりました。

白髪染めの実施状況別に頻度をみると、『1か月に1回以上(計)』の割合は、白髪染めを美容院ではせず自分でしている人では50.2%となり、自分でせず美容院でしている人(22.4%)と比べて高くなりました。白髪染めを自分でしている人は、美容院代がかからず経済的であるため自分で白髪染めをしているものの、色持ちがよくなかったり、染ムラができたりすることで染め直しが必要になり、白髪染めの頻度が多くなっているのではないかでしょうか。

◆どのくらいの頻度で白髪染めをしているか [単一回答形式]

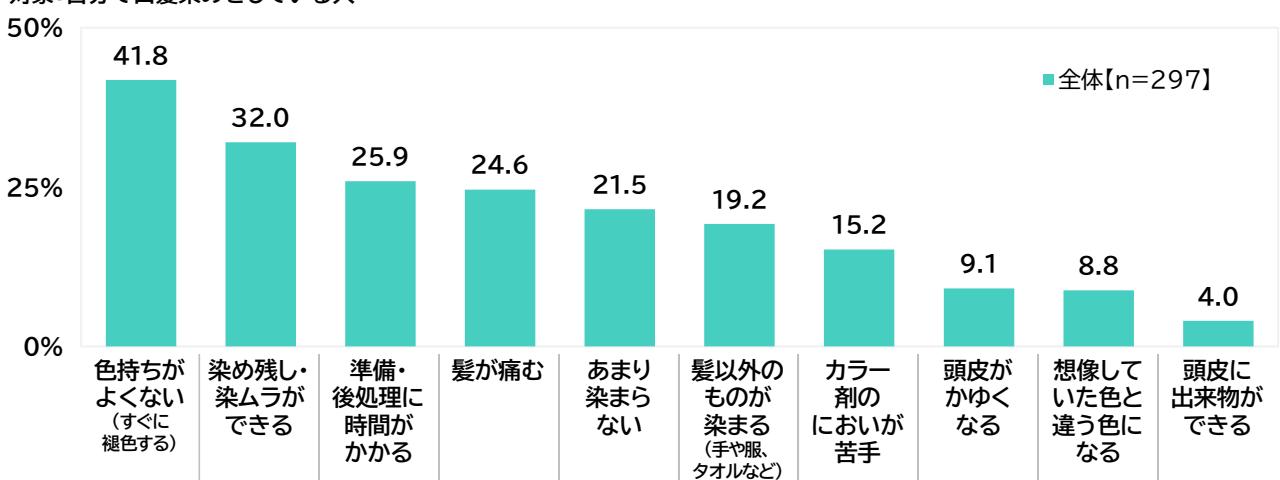
対象:白髪染めをしている人



自分で白髪染めをしている人(297名)に、自分で行う白髪染めについて、どのような困りごとがあるか聞いたところ、「色持ちがよくない(すぐに褪色する)」(41.8%)が最も高くなり、「染め残し・染ムラができる」(32.0%)、「準備・後処理に時間がかかる」(25.9%)、「髪が痛む」(24.6%)、「あまり染まらない」(21.5%)が続きました。自分でやると上手く染められず困っているケースや準備・後処理といった手間に困っているケースが多いようです。

◆自分で行う白髪染めについて、どのような困りごとがあるか [複数回答形式] ※上位10位までを表示

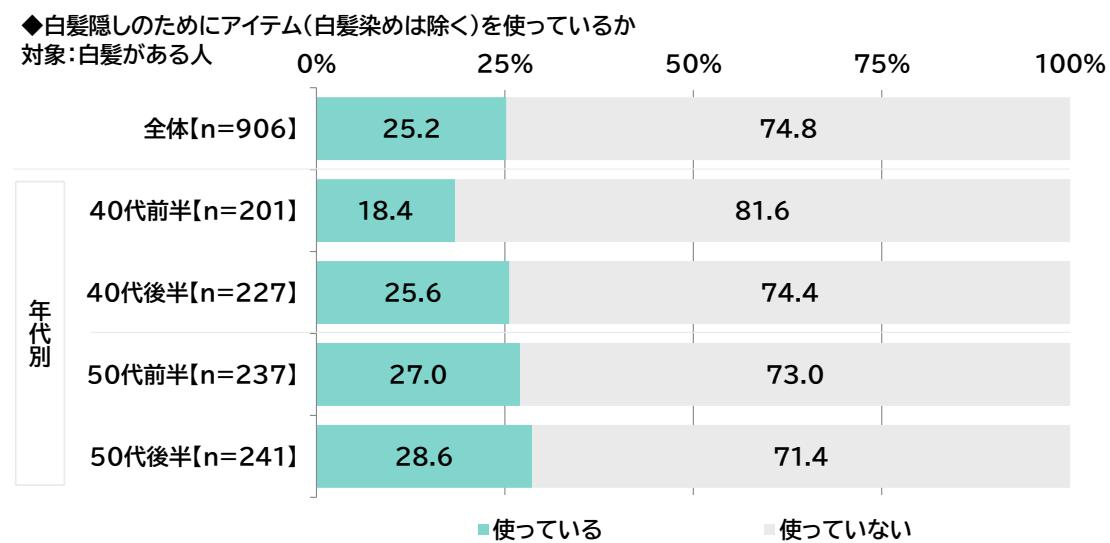
対象:自分で白髪染めをしている人



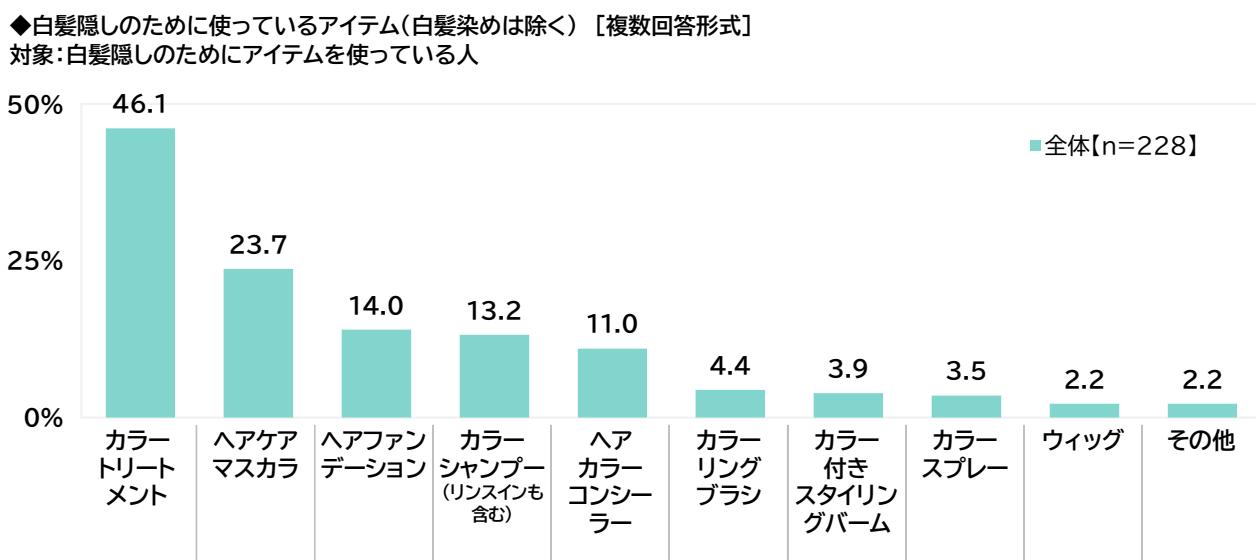
◆「白髪隠しのためにアイテム(白髪染めは除く)を使っている」25%、
使っているアイテム 1位「カラートリートメント」2位「ヘアケアマスカラ」3位「ヘアファンデーション」

白髪がある人(906名)に、白髪隠しのためにアイテム(白髪染めは除く)を使っているか聞いたところ、「使っている」は25.2%、「使っていない」は74.8%となりました。

年代別にみると、「使っている」と回答した人の割合は、年代が上がるにつれ高くなる傾向がみられ、最も高くなった50代後半では28.6%でした。



白髪隠しのためにアイテム(白髪染めは除く)を使っている人(228名)に、どのようなアイテムを使っているか聞いたところ、「カラートリートメント」(46.1%)が最も高くなりました。普段のトリートメントをカラートリートメントに替えるだけで手軽に染められるため、活用している人が多いのではないでしょうか。次いで高くなったのは、「ヘアケアマスカラ」(23.7%)、「ヘアファンデーション」(14.0%)、「カラーシャンプー(リンスインも含む)」(13.2%)、「ヘアカラーコンシーラー」(11.0%)でした。



【髪の悩み×女性有名人】

- ◆髪がきれいだと思う女性有名人 1位「仲間由紀恵さん」2位「北川景子さん」3位「綾瀬はるかさん」
- ◆ヘアスタイルを真似したいと思う女性有名人 「北川景子さん」がダントツ、2位「吉瀬美智子さん」

最後に、“髪”をテーマに、イメージに合う女性有名人について質問しました。

全回答者(1,000名)に、髪がきれいだと思う女性有名人を聞いたところ、1位「仲間由紀恵さん」(102名)、2位「北川景子さん」(94名)、3位「綾瀬はるかさん」(44名)、4位「菜々緒さん」(43名)、5位「生見愛瑠さん」(36名)となりました。

回答者の年代別にみると、40代回答者・50代回答者ともにTOP5は同じ顔ぶれとなった一方、40代回答者では「広瀬すずさん」「小雪さん」「富永愛さん」「今田美桜さん」「新垣結衣さん」、50代回答者では「天海祐希さん」「松嶋菜々子さん」「上戸彩さん」「萬田久子さん」がそれぞれTOP10に挙がりました。

◆髪がきれいだと思う女性有名人 [自由回答形式] ※上位10位を表示

順位	全体[n=1000]	名	順位	40代[n=500]	名	順位	50代[n=500]	名
1位	仲間由紀恵	102	1位	仲間由紀恵	41	1位	仲間由紀恵	61
2位	北川景子	94	2位	北川景子	34	2位	北川景子	60
3位	綾瀬はるか	44	3位	綾瀬はるか	23	3位	菜々緒	23
4位	菜々緒	43	4位	生見愛瑠	22	4位	綾瀬はるか	21
5位	生見愛瑠	36	5位	菜々緒	20	5位	生見愛瑠	14
6位	アンミカ	14	6位	広瀬すず	6	6位	アンミカ	9
7位	芦田愛菜	13	7位	小雪		8位	芦田愛菜	9
8位	橋本環奈		8位	アンミカ	5	8位	天海祐希	6
	天海祐希	9		富永愛			橋本環奈	
10位	広瀬すず / 今田美桜 / 松嶋菜々子 / 上戸彩	8	10位	芦田愛菜 / 橋本環奈 / 今田美桜 / 新垣結衣	4	9位	松嶋菜々子	5
							上戸彩 / 萬田久子	

ヘアスタイルを真似したいと思う女性有名人を聞いたところ、「北川景子さん」(60名)がダントツとなりました。北川景子さんの“上品さの漂う魅力的なヘアスタイル”を真似してみたいと思う人が多いようです。以降、2位「吉瀬美智子さん」(25名)、3位「綾瀬はるかさん」(24名)、4位「松嶋菜々子さん」「石田ゆり子さん」(いずれも14名)と続きました。

回答者の年代別にみると、40代回答者では1位「北川景子さん」(29名)、2位「綾瀬はるかさん」(16名)、3位「内田有紀さん」(7名)、50代回答者では1位「北川景子さん」(31名)、2位「吉瀬美智子さん」(19名)、3位「石田ゆり子さん」(13名)となりました。

◆ヘアスタイルを真似したいと思う女性有名人 [自由回答形式] ※上位10位を表示

順位	全体[n=1000]	名	順位	40代[n=500]	名	順位	50代[n=500]	名
1位	北川景子	60	1位	北川景子	29	1位	北川景子	31
2位	吉瀬美智子	25	2位	綾瀬はるか	16	2位	吉瀬美智子	19
3位	綾瀬はるか	24	3位	内田有紀	7	3位	石田ゆり子	13
4位	松嶋菜々子			吉瀬美智子		4位	松嶋菜々子	9
	石田ゆり子	14	4位	新垣結衣	6	5位	綾瀬はるか	8
	上戸彩			米倉涼子			上戸彩	
6位	新垣結衣	12		YOU		6位	石原さとみ	7
	内田有紀		7位	松嶋菜々子	5		仲間由紀恵	
	石原さとみ			上戸彩			天海祐希	
9位	天海祐希	11		生見愛瑠		10位	新垣結衣	6
	米倉涼子							

«調査概要»

調査タイトル	:髪の悩みと「白髪」に関する意識・実態調査2026				
調査対象	:ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする 2年以内に出産をしていない(※)40歳～59歳の女性 ※産後脱毛等によって髪の悩みを持つケースを除くため、本調査では「2年以内に出産していない人」を対象としています。				
調査地域	:全国				
調査方法	:インターネット調査				
調査期間	:2025年12月5日～12月6日の2日間				
有効回答数	:1,000サンプル (内訳)年齢により均等割付				
	40歳～44歳	45歳～49歳	50歳～54歳	55歳～59歳	計
	250	250	250	250	1,000
実施機関	:ネットエイジア株式会社				

<ILACY(アイラシイ)>

株式会社アドバンスト・メディカル・ケアは、「ILACY(アイラシイ)」(<https://www.ilacy.jp/>)を運営しています。
「ILACY(アイラシイ)」は、女性ホルモンマネジメント®、更年期、婦人科疾患、ヘルスケア、エイジングケアなど
レースのように繊細にゆらぐ大人女性の心と体の悩みについて、
医療の専門家をまじえた情報を発信するメディアです。



報道関係の皆様へ

本ニュースリリースの内容の転載にあたりましては、
「ILACY(アイラシイ)調べ <https://www.ilacy.jp/>」と
付記のうえご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

会社概要

会社名	:株式会社 アドバンスト・メディカル・ケア				
所在地	:〒107-6206 東京都港区赤坂 9-7-1 ミッドタウン・タワー6F				
設立	:2006年2月14日				
代表者	:代表取締役社長 古川 哲也				
URL	https://www.amcare.co.jp/				
業務内容	:医療、健康診断事業に対するコンサルティング 医療施設経営に関するサポート 医療従事者及び医療補助者の教育及び研修 化粧品、サプリメントの販売 労働者派遣事業(許可番号:派13-309739) 有料職業紹介事業(許可番号:13-ユ-308439)				