

頭頂部の薄毛が気になる方へのアンケート 調査概要及び結果一覧

令和7年11月
医療法人 予防医療会
メディカルアルファクリニック

1 調査の概要

1.1 調査の目的

本調査は、頭頂部の薄毛が気になる方を対象に、薄毛に気づいたきっかけや進行を感じるタイミング、これまで試した対策方法、効果の実感、また日常生活で行っている工夫や体験談などについて実際の声を収集し、今後薄毛ケアを検討している方の参考資料とすることを目的としています。

医療機関や公的機関が提供する情報に加えて、実際に薄毛に悩む方の生活実感や経験を集めることで、より現実的で信頼性のある情報提供を目指しました。

1.2 調査の対象

[ランサース](#)を通じて、頭頂部の薄毛が気になっている10代～40代以上の男女を対象にアンケートを実施しました。

1.3 調査期間

2025年11月4日

1.4 調査項目

回答者の基本情報を確認した上で、以下の内容についてアンケートを行いました。

- 薄毛に気づいたきっかけ（家族・友人に言われた／鏡で見た／写真を見た／美容師に指摘された／自分で触って気づいた／その他）
- 薄毛が気になり始めた年齢（10代／20代前半／20代後半／30代前半／30代後半／40代以上）
- 薄毛の進行を感じるタイミング（シャンプー後の抜け毛／頭皮の透け／つむじ・分け目の広がり／髪全体のボリューム減少／髪質の変化／その他）
- これまで試した薄毛対策（育毛剤／クリニック治療／サプリメント／専用シャンプー・ヘアケア用品／生活習慣改善／その他）
- 頭頂部ケアによる効果を感じた期間（1ヶ月未満～1年以上／効果なし）
- 薄毛を隠すための工夫（自由記述）
- 頭頂部ケアに関する体験談（自由記述）

1.5 調査結果の活用

本アンケートで得られた回答は、頭頂部の薄毛に悩む方が自身に合ったケア方法を検討する際の参考資料として活用します。また、薄毛対策の効果や課題に関する実体験の共有を通じて、ヘアケア関連サービスや製品の改善・情報発信にも役立てます。

1.6 調査の実施状況

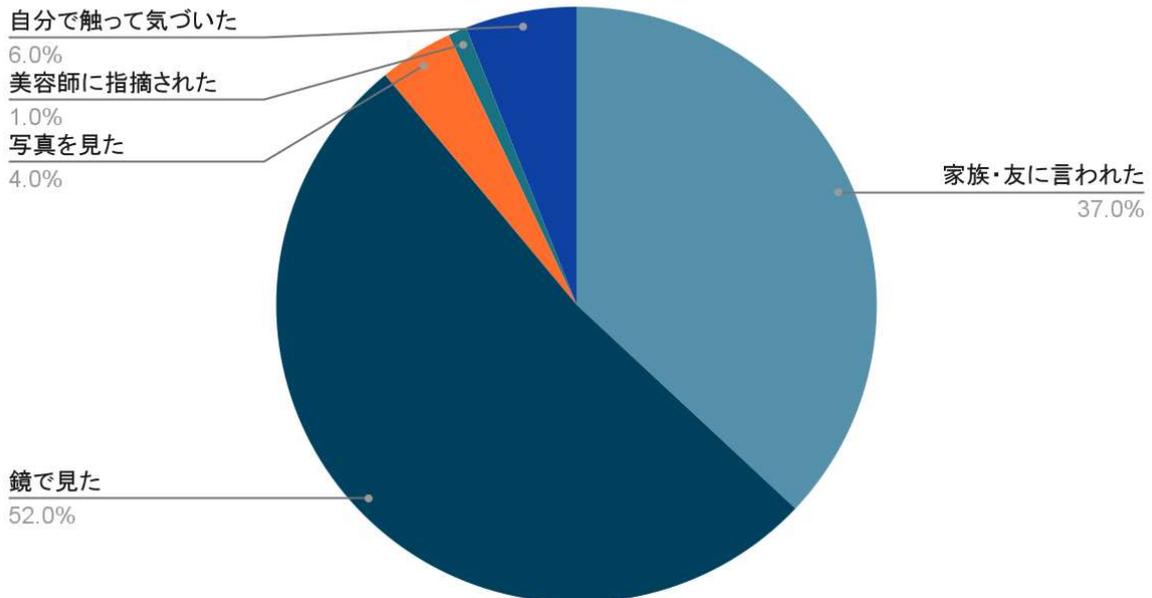
2025年11月4日時点で、100名の方から有効回答を得ました。

2 調査結果

2.1 薄毛に気づいたきっかけ

「頭頂部の薄毛に最初に気づいたきっかけ」についてアンケートを実施しました。

薄毛に気づいたきっかけ

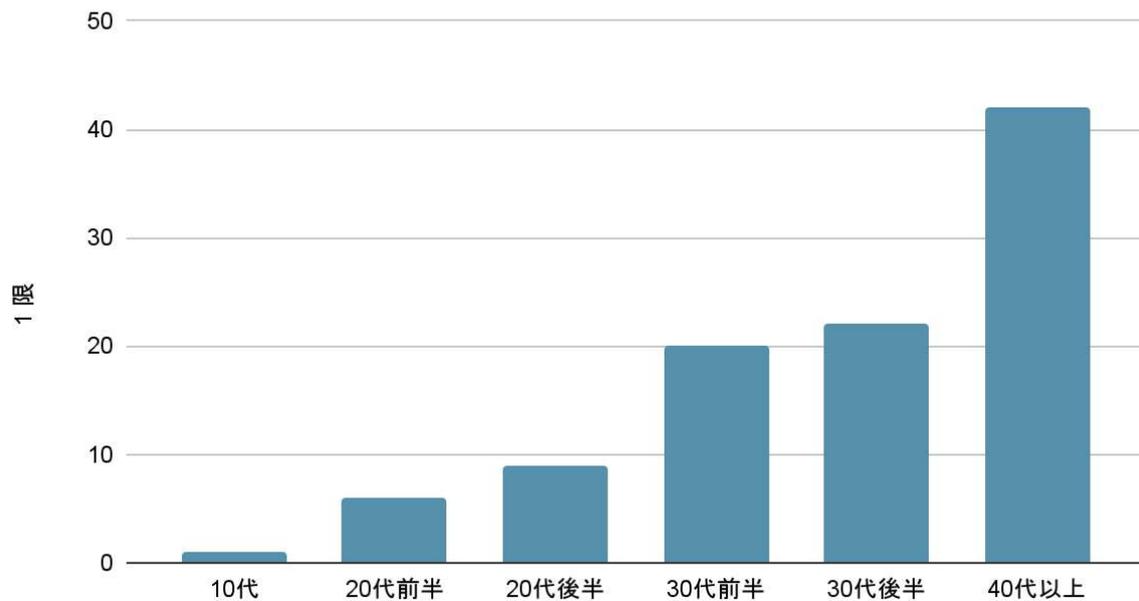


項目	回答数	割合
家族・友人に言われた	37人	37.00%
鏡で見た	52人	52.00%
写真を見た	4人	4.00%
美容師に指摘された	1人	1.00%
自分で触って気づいた	6人	6.00%
その他	0人	0.00%

2.2 薄毛が気になり始めた年齢

「薄毛が気になり始めた年齢」についてアンケートを実施しました。

薄毛が気になり始めた年齢

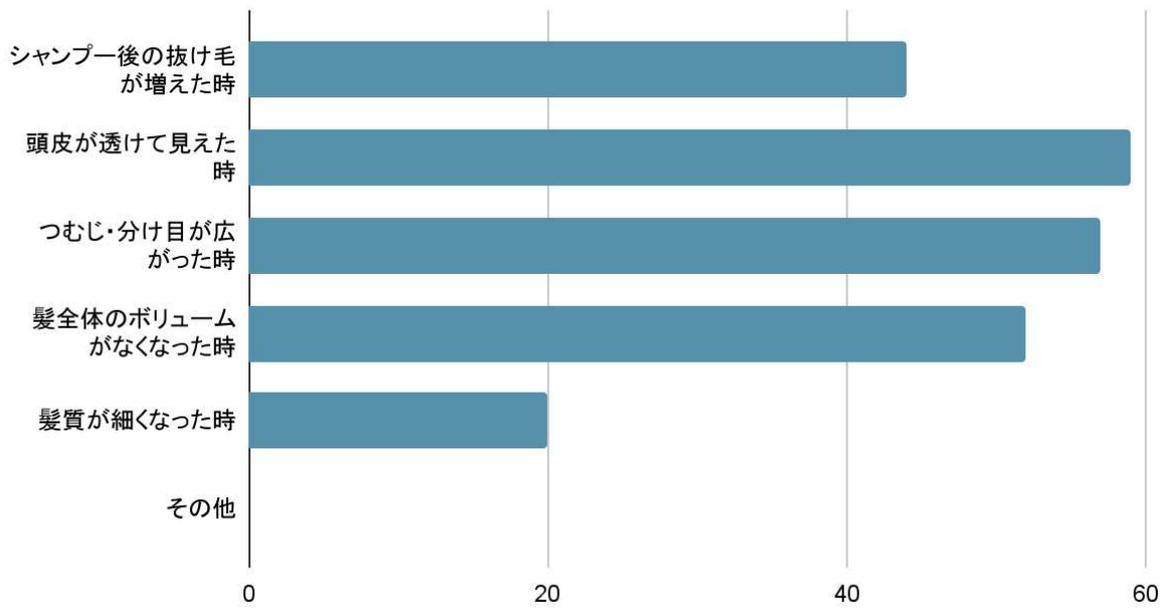


項目	回答数	割合
10代	1人	1.00%
20代前半	6人	6.00%
20代後半	9人	9.00%
30代前半	20人	20.00%
30代後半	22人	22.00%
40代以上	42人	42.00%

2.3 薄毛の進行を感じるタイミング

「薄毛が進行していると感じるタイミング」についてアンケートを実施しました（複数回答可）。

薄毛の進行を感じるタイミング

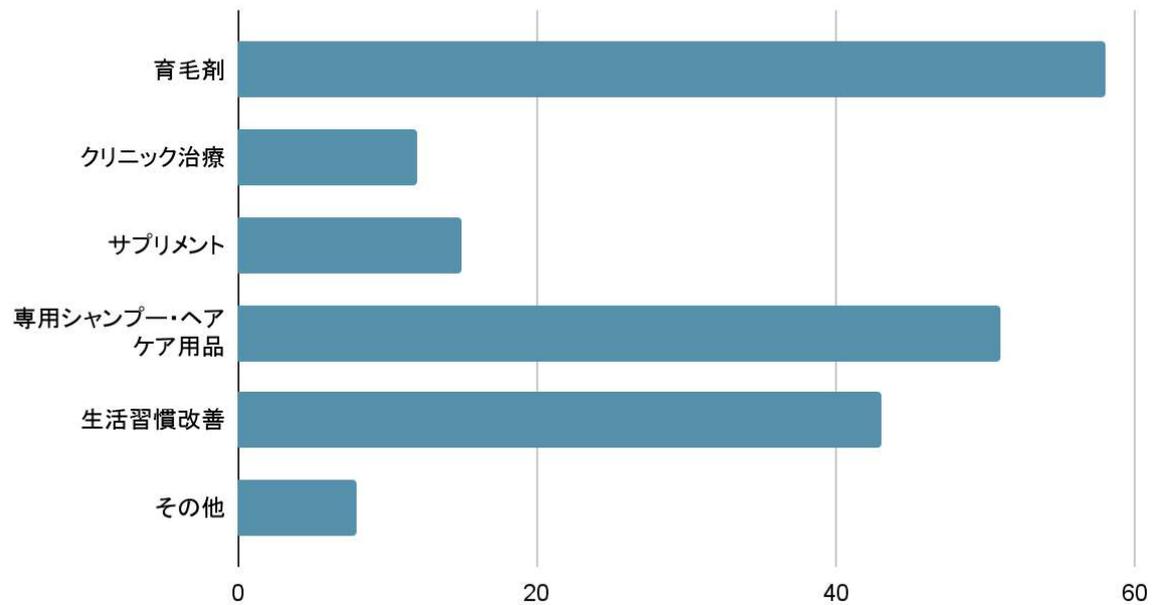


項目	回答数
シャンプー後の抜け毛が増えた時	44人
頭皮が透けて見えた時	59人
つむじ・分け目が広がった時	57人
髪全体のボリュームがなくなった時	52人
髪質が細くなった時	20人
その他	0人

2.4 試した薄毛対策

「これまで試した薄毛対策」についてアンケートを実施しました（複数回答可）。

試した薄毛対策

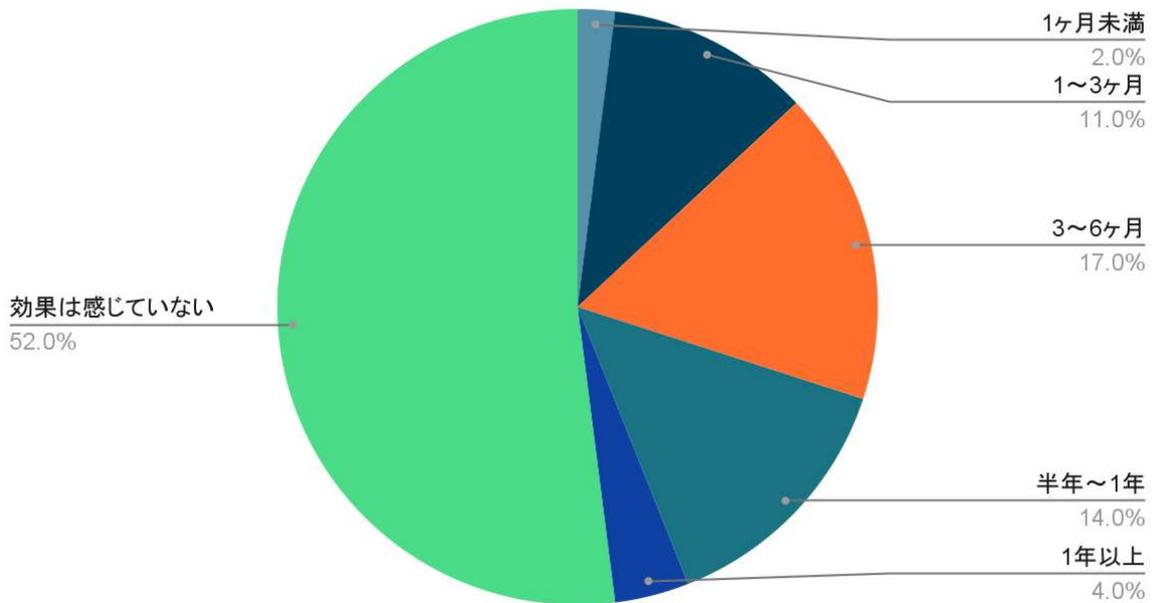


項目	回答数
育毛剤	58人
クリニック治療	12人
サプリメント	15人
専用シャンプー・ヘアケア用品	51人
生活習慣改善	43人
その他	8人

2.5 ケア効果の実感までの期間

「頭頂部ケアを始めてどのくらいで効果を感じたか」についてアンケートを実施しました。

ケア効果の実感までの期間



項目	回答数	割合
1ヶ月未満	2人	2.00%
1~3ヶ月	11人	11.00%
3~6ヶ月	17人	17.00%
半年~1年	14人	14.00%
1年以上	4人	4.00%
効果は感じていない	52人	52.00%

2.6 薄毛を隠す工夫

「頭頂部の薄毛を隠すためにしている工夫」について自由回答形式でアンケートを実施しました。

思い切って頭全体を刈り上げ1mm坊主にしてしまった。
「隠すための工夫」にあたるかわかりませんが、分け目が目立たないようにしています
ないです。
変に隠さない。
頭頂部の辺りの髪をやや長めにして髪が多くあるようにしています
ボリュームが出るシャンプーを使う。 分け目をかえる。
今はしていませんが、なるべく分け目を作らないようにしていました。
分け目を時々ずらす
サイドとバックの髪をサラリーマンの人たちよりは長くし、芸術家風の人たちの髪型に近いスタイルにしています。
髪がフワツとするヘアクリーム
同じ分け目を続けると薄毛が広がって行きますので日によって分け目を変えたりもしています。
具体的には何かしていない
全体的に髪を短くして（スキンヘッドに近いくらい）、頭頂部の薄毛が目立たないようにしている。
薄い所が目立たないように横分けにしている。
髪型を意識している
ワックスなどを使って、頭頂部のところに髪を集めるようにセットする。
髪型を短くする
髪を短くしたり帽子を被るようになった。
白髪染めで何とかカバーはしています。
外出時には帽子を被る
ベタツとなると薄く見えるので、ドライヤーでフワツとするように乾かします。
ある程度髪を伸ばすようにして、隠すセットが出来るように工夫しています。
特にはないです
前髪を伸ばして、ブローでふんわりさせてカモフラージュさせてます
髪型を工夫して、後ろに髪の毛を流すようにして見えにくいようにしています。
色をつけたりしました。
髪型を短くした事でカバーしています。
分け目を頻繁に変えて、毛の流れを一定にしないようにして分け目を目立たせないようにしている。
分け目を変えて、ふんわりさせてごまかしている
帽子をかぶって外出する

分け目を変えたり、帽子を被ります。
分け目を積極的に変える
分け目をかえる
帽子をかぶる機会が増えた
外に出る時は帽子をかぶる
帽子を被る
薄毛隠しパウダーや帽子を使用することが多いです。
出来るだけ髪の毛のセットでボリュームを出してわかりにくくしている。
マッサージやボリューム感がでるヘアワックス、育毛剤を使っている
分け目を変えたり、ボリュームアップ用のスプレーを使ったりしています。最近は自然に見えるパウダータイプの増毛剤も活用しています。
髪型を、横を短く、上を、やや長めにしている
髪型を少し長めに整えてつむじ周りをカバーしています。また、分け目を変えて目立たないようにしています
つむじ用の部分ウィッグを使っています。
分け目を変えました。
帽子をいつもかぶる
オールバックにし、前髪で隠す感じでセットしている
隠してません。現実を受け入れてます。
分け目を変える ヘアファンデーションを塗る
髪の毛を盛り付けてできるだけ目立たないようにしている。
帽子を被る、もしくは髪を日頃一つに束ねていますが、きつく束ねずゆるさを持たせるようにしています。
余っている横側の髪の毛で強引に隠す方法です。根気が必要ですが無理ではありません。
分け目をはっきりさせるような髪型にしないように工夫しています。
薄毛の進行を阻止する目的も含め、可能な限り帽子をかぶるようにしています。
外出する際は必ずキャップやハンチング帽を被って隠しています。
目立った対策はないものの、屋内ではニット帽、屋外ではキャップを被ることが多くなった。
ブラッシングの際になるべく頭部中央に髪の毛をよせるようにしています。
今のところしていない。
短髪にして目立たないようにする
分け目を変える
ソフトモヒカンにして、頭頂部周辺は長めにしてある
特に何もしていない。
帽子をかぶる
特になにもしていない。
分け目を変えたり、髪の毛を伸ばしたりしています。
鏡を見ながら頭頂部の髪の毛を調整して、ボリュームが出ているように見せるようにしていました。分け目などができないように櫛で調整することが多かったです。
分け目をかえる

短髪にする
毎日分け目を少しずつずらしていく。
帽子を被ったり、黒い粉みたいなのをふりかけてます。
分け目をかえました。
特にしていない
帽子をよく被るようになった
ワックスで髪にボリューム感を持たせてごまかしています。
髪型を薄毛が目立ちにくいものにしていく
分け目を変えている。
外出時には帽子をかぶっています。
帽子をかぶる。
髪の薄いところを隠せるような髪の分け方をして隠しています。
短くすることで、目立たないようにしています。
洗髪の後、頭を下にしてドライヤーを当て、できるだけ髪が立つようにして乾かしている。
寝ぐせはしっかりなおして髪全体を立ち上げて隠している。
できるだけ髪をアップにして、分け目を作らないようにしている。
整髪料などで清潔感が出るように工夫しているが、つけすぎると髪が寝て頭頂部が目立つので、部分的につける量を調整している
ヘアカットしてもらうときに、横を8ミリにして上はある程度長めにしています。
ドライヤーで前髪を後ろになでつけるようにセットして頭皮が透けているのを隠す。
分け目を定期的に変えるようにしている。 サイド部分から髪を持っていき薄い部分を覆うようにして隠す。 髪を太く見せる粉を試したこともある。
坊主頭をしています。
髪をまとめる。
髪の毛を乾かす時、すこしでもボリュームアップするよう乾かし方を工夫しています。
髪型を工夫したり、ハード系のスプレーと増毛スプレーを合わせて使っています。商品はピノーレ ボリュームアップ ヘアスプレーやヘアフォローです。
ヘアワックスをつけてボリュームが出るように髪の毛をあそばせる。
髪の流れに逆らった髪型にして隠している。
なるべく頭頂部に髪の毛が多くなるようにしています。
外出する際は帽子を被って頭頂部の薄毛を隠している。
髪型をセットする時に周りの毛を頭頂部にかかるようにセットしています
これと言って対策とかはしていません。
分け目を変える。
帽子をかぶる。
帽子をかぶって頭を出さないようにしています
髪を出来るだけ短くしている

2.7 頭頂部ケアの体験談

「頭頂部ケアの体験談」について自由回答形式でアンケートを実施しました。

明らかに遺伝もあったので育毛・発毛に対する諦めも比較的早く、無駄な出費はかなり回避出来たと思う。薄い部分で周囲に不快感を与えない様短く刈り上げる様にしたらケアの負担も減り、精神的にも楽になった。
薄毛に気付いたのが20代前半。程度としては大したこと無かったと思いますが、当時大学生だったので気になって仕方が無い年頃でした。出始めのリアップや医療植毛、その他色々調べましたが、意を付けて某大手の発毛キャンペーンを訪れその後ローンを組んで治療を開始しました。当時はAGAのクリニックなど影も形もない年代でしたし、今と比べれば薬剤の効果も大したことないと思いますがそれでも半年くらいで幾らかの改善がみられました。
正直な気持ちを書くと、鏡を見るたびに少し落ち込むことがあります。 以前より分け目が広く感じたり、写真に写った自分の頭頂部を見て「これって薄くなってるのかな...?」と不安になる日もありました。同時にもっとシャンプーやリンスなどを育毛系の物を使っておけばよかったと後悔しています
とにかく、飲む育毛剤とシャンプーをする時は2回することを心がけました。
髪が薄くなるのに気づくが遅くなってしまって、一応対策をしたのですが薄い状態が残ったのは困っています。頭皮ケアに力を入れてやや薄毛の問題は解消できましたが、根本的な解決はもう無理かなと思ってます。早めに気付く方法があれば良かったのにと時々考えます。
シャンプーを変更したり、頭皮マッサージのヘアブラシを使って、頭頂部の薄毛が改善されたことを実感しました。
昔はヘルメットをかぶって仕事していたのでどうしても頭に汗をかきました。その時にしっかりシャンプーをするか、薄毛に効果のあるシャンプー等の利用と、発毛剤、育毛剤の利用を早くにすればよかったと思います。
産後どんどんはげていき、とくに頭頂部付近の分け目のハゲが目立つようになった。かゆみもあるため保湿ローションをぬり、乾燥ケアを試みたがベタベタするだけで効果がわからなかった。
私は小学校4年生のころから高校卒業の日までクラスでいじめにあい、毎日のようにストレスを感じていました。クラスメイトなどからの暴言には我慢の限界を超える時もあり、こちらも大声で反撃することもありました。それが大きなストレスの要因になっていたと思います。大学生になってからの私は、大学院を目指していて、就活はまったくしていなかったため、他の同級生に比べるとややロン毛でした。しかし、ロン毛であるがゆえに、通常のシャンプーや整髪剤だけでは毛量の維持は難しく、社会人になってしばらくすると、頭頂部が徐々に円形の脱毛が前後に拡大していき、育毛剤は頭頂部にはまったく効かなくなっていました。
家内から再三指摘され、気にするようになった。 前から見ると全くわからない。ヘアクリームで対応しているがあまり効果は感じない
薄毛は元々ありまして若い頃から悩んでいました。育毛剤を使った事もありますが効果を感じられなかったので育毛タイプのシャンプーを使ってみましたがこれも効果がみられませんでした。私は髪が長いのでシャンプー後はブラッシングの際は毛先がもつれていますのでもつれている所をほどいてからブラシをかけています。むりやりとくと髪がぬけたり切れたりしますので一番気を使っています。
短髪にした時に、髪の毛の隙間が目立つようになってきた あまり短髪にはしなくなった
リアップを2年くらい使用したが、これといって目に見えた成果は感じられなかった。対費用効果を考えると割に合わず、購入する余裕も無くなってしまったため、使用をやめてしまった。
頭頂部が薄くなるのがありますが、毛が細くなり薄く感じています。育毛剤をつけたら太い毛が生えてきたので効果を感じました。若い頃から対策をするのが良いと思いました。
少しでも気になった時期からは始めると参考速度が抑えることはできる
寝不足によっても薄毛が進行すると聞いたので、睡眠時間を少しでも長くしようと意識してから少しずつ頭頂部の薄毛が改善されていきました。それでとまだ薄毛だとわかってしまうレベルなので、専門的な機関に行こうか迷っています。

半年して頭頂部の面積の変化がなくなった
最初は家族から指摘されたのが始まりだった。その時は関西人のようなノリで「禿げてねーわ」と突っ込んだが、実はヤバいのではという自覚は芽生えつつあった。シャンプー後の抜毛が明らかに増え、出勤前の髪セットも明らかに決まらないようになったからだ。それから鏡を2枚もち頭頂部を確認するのが習慣となったが、やはり旋毛がはっきりと見えてショックを受けた。それからはサプリを摂取し、ラーメンなど脂っこい食事を極力減らしたが、あまり改善されなかった。そこで最終手段のリアップを試すようになったら、幾分違ってきて旋毛だけでM字部分も産毛が生えてきた。これなら最初からリアップを始めれば良かったと思ったが、生えてきた嬉しさで心が安堵している。
以前育毛剤を長期間使用しましたが、効果が全くなかった。それ以降ほとんど何もしていない状態が続いています。
育毛剤のリアップを1年使ってケアしたが、全く効果が無かった。
個人的にはクリニックで薬を処方してもらうのが一番確実な方法だと思います。私もクリニックで診察を受けて、薬を飲み始めてから劇的に改善しました。
30代中頃から急に抜け毛が増えて髪の毛のボリュームも減ったので、それまであまり意識をしていなかった分、もっと早くから意識だけでもしとけば良かったですし、ケアをしていても正直気持ち的な事くらいにしか感じていないので、不安にはなっています。
特にないです
毎日育毛剤を使って、特に頭頂部は念入りにマッサージしています。少しずつ効果が出ているようです。
薄くなってるのに気づく前からケアを始めておけば良かったと思いました。費用も掛かり、本当に効果が出るのか分からなかったが思い切って始めて良かったと思っています。
育毛剤を試しているが、効かない方が多い気がします。
しろう皮膚炎になりもっと早く病院に行って薬をもらい、ケアをしていけば違うと思います。AGAも同じです。薄くなると思ったら始めないと効果がわかりにくいと思います。私は、市販薬はあまり効果がありませんでした。
ブラッシングをすると、より毛が抜けて薄毛が進むと思っていたが、頭皮に適度な刺激を与えることで頭頂部の薄毛が改善されると聞き、専用のブラシを購入したところ、毛にツヤがでて、薄毛が改善されたように感じています。ブラッシングを避け続けていると、頭皮の状態が悪くなり、薄毛になる傾向にあるそうなので、今後も朝晩の適度なブラッシングを続けていこうと思っています。
子供のころから分け目を変えていなかった。こまめに分け目は買えた方が良くと聞いたことがあったのに、面倒でしなかった。産後抜け毛が多く、出産のたびに髪の毛の量は減っていった。その時は忙しくてほったらかしていたので、その時から気を付けるべきだったと後悔している。睡眠時間を増やしたり、大豆製品を積極的に取り入れてたんぱく質を摂るようにしている。頭頂部のマッサージも行っている。
ケア剤を使っている。毎日使うのは面倒くさいが、効果は実感できる。
栄養のあるものを意識的に食べるようにしました。髪に良いと聞いたわかめなど普段あまり食べていなかったのを2、3日に1回は食べるようにしています。髪の毛のケアも分け目を頻繁に変えるようにしています。何となくですが、目立ちづらくなったかと感じています。
毛が多いため心配することは少なかったけど、抜け毛が多くなりました。紫外線や女性ホルモンに気をつければよかったと後悔しています。
血行不良が良くなさそうなので軽いマッサージを習慣に取り入れました
オンラインクリニックのおかげで、頭皮の状態が改善されました。ここまで効果があるとは良い意味で想定外だったので、もっと早く治療しておけば良かったと後悔しています。
もともと毛量が多い方だから気にしていなかったけど、もっと早くから専用のシャンプーを使ったりすれば良かった
早く始めていたら良かった
30代後半の時に、髪を洗った後やドライヤーをかけた時にすごく床に髪の毛が落ちていることが気になり、薄毛を心配するようになりました。その時はアミノ酸シャンプーにするなどちょっとシャンプーの見直しをただけでした。その後、どんどん

頭頂部の分け目が目立つようになり薄毛が進行してすごく怖くなり、今は育毛剤と育毛シャンプーを使用。半年ぐらい経った頃から、抜け毛があまり気にならなくなり髪にハリを感じられるようになりホっとしています。最初から育毛剤を使っていたほうが良かったなと思いました。最近は鏡を見てもため息がでなくなり、不安にはならなくなりました。薄毛が進行しないように、これからも育毛剤は手放せないと感じています。

今までは自分には関係のないことと思っていたが、いざ感じ始めるとどこから手をつけて対策したら良いか分からず、周りの人にバレるのも嫌なので、これからどのように対策していけば良いか悩んでいる。

上の工夫をしているせいか効果がでていいるのではと思います

毎日シャンプーで頭皮を丁寧に洗い、マッサージを習慣にしています。育毛トニックを続けて使っていたら、抜け毛が減って少しハリが出てきた気がします

途中で止めず継続すべきだった

育毛剤を毎日使い始めてから抜け毛が少しずつ減ってきました。シャンプーや生活習慣も意識することで髪のコシが出てきたと感じます。効果を実感するまでに数か月かかりましたが、継続することで少しずつ改善が見られました。

もともと髪が多い方だったので、どこか大丈夫だろうと思っていたらうっすら頭皮が見える部分が出てきてしまいました。美容師の方に相談したことがあるのですが、普段から髪をきつく縛っているのも一因だと教えてもらって、なるべく縛らない時間を増やしています。

頭皮マッサージをする様にしました。目に見えた効果はまだですが、気持ち良いので続けられています。育毛系のシャンプーなどは香りが好みではありません。使いやすい香りや無香料があれば良いのになと思います。

皮膚科の先生に相談したら、まず、食生活を見直そうという話しになった。めかぶなどのミネラルが多いものを毎日、とる。次に、運動をするということです。1年弱、続けました。効果ができてました。もっと早くすればよかったと思いました。

ケアを始めてまだ半年程度しか経っていないので体験談と呼べるものはまだないが、正直効果があるのか、諦めないといけないのかという不安しかない

友人に頭頂部が薄いと言われてショックでした。その日からサプリメント、育毛剤、育毛シャンプーを使うようにしました。だがそれでもあまり効果がなく、AGA治療を受けて7ヶ月くらい経過したら頭頂部の薄さがだいぶ目立たなくなりました。

初めて自覚したのは鏡を正面から見た時にボリュームが減ってると感じた時。合わせ鏡で頭頂部を見たらつむじが今までより広がった様に見えてショックだった

丁寧にシャンプーして、頭皮をマッサージする。その後育毛剤を塗布してマッサージする。

20代前半ですが、それくらい若くして気になったときには3ヶ月ほどだけですが、クリニックに通いました。毛穴に油が溜まっているのも原因かと言われ、クリニックによる頭皮へのケアを受けましたが、任せきりですので詳しくはわかりません。自宅で使用する専用のシャンプーリンスも購入して、自宅ではそちらで髪を洗うことでケアできていました。他にはドラッグストアで購入できる育毛剤を何本か使用、最近では年齢的な諦めで帽子を被ったり、髪をふんわり見せる束ね方でしのいでいます。

40代後半から後頭部に薄毛部分があり、同居している母の指摘によって初めて知りました。慌てて鏡で確認してみたのですが、既に育毛剤では無理と判断し、塗り薬のミノキシジルで治療をスタートさせました。ところが生えれば上、生えれば上へと薄毛は進み、頭頂部の薄毛で苦労している状態です。ミノキシジルを朝晩使っているのですが、頭皮が目立っていた部分はなくなりましたがそれでも頭頂部の治療には3か月が過ぎているので気長に行こうと焦る気持ちを抑えていることが現状です。

それまでは市販やドラッグストアの安いシャンプーを使っていたが、薄毛が気になりだしてから少し高いオーガニックのシャンプーにかえました。その結果、時間はかかりましたが、抜け毛が減り、髪の毛のボリュームが全体的に少しアップしていたので、多少効果はあると感じています。髪質改善にもなるので、もっと早い時期に取り組めばよかったと今は思っています。

もともと髪の毛が太い方で、薄毛は自分には関係ないと思っていました。しかしある時突然、後頭部に円形脱毛症が生じ、これを機に普段は見るとできない頭頂部や後頭部に生える髪に注意を払うようになりました。するとつむじ当たりの毛が薄くなっていることに気づき、この頃から頭皮マッサージやオイリーな食べ物を控えたり、早寝を心がけるなど、薄毛の進行を阻止するケアが始まりました。

30代前半に指で頭頂部を触れた時に違和感があり、合わせ鏡で確認して薄くなっているのが分かりました。ただ発毛や育毛に知識もなく薬用シャンプーで十分と思っていましたが、徐々に進行し頭頂部だけでなく生え際のM字にまで発展してしまいました。

<p>た。 AGA治療もオンラインで試しましたが、細い産毛の発毛までには相当な時間がかかったので若いころからちゃんと対策をとっておけばと今となっては後悔するばかりです。</p>
<p>おそらく生活習慣が良くない。運動習慣、食習慣に乱れがあることは自覚している。これらを若い内からいい加減にしていたことで薄毛進行に繋がったと思う。これからはそこを直して行きたいと思う。 突発の対策で育毛剤を使用したけど、大した効果もなく無駄金に終わった。やはり生活を改めて内面から良くするべきだと感じました。</p>
<p>いろんなケアをしましたが、いまのところ確実に効果を感じられているのはミノキシジル液を頭頂部に塗ることです。ただし、やめてしまうと私の場合には元に戻るのだから、継続してミノキシジル液を使用しています。</p>
<p>とにかく生活習慣を規則正しく整えること。特に食生活は大切に、バランスの良い食事を心がける。</p>
<p>市販の育毛剤やサプリメントを試したが効果はなかった。副作用と費用の高さでクリニック治療を躊躇っていたが早めに行動しないと取り返しがつかなくなると思って治療を開始。抜け毛予防の薬は鬱や性欲減退といった副作用があるとのことだったがそういったことはなかった。発毛促進の薬も市販のものよりクリニックで処方されるもののほうが強く、効果も早くでた。体が薬に慣れると薬の効能が悪くなるのではないかという不安は常にあるが薄毛で周囲の視線を感じるよりも精神的には楽になった</p>
<p>若いころは癖毛だったためボリューム感のあるヘアが嫌でやみくもに梳きまくったりしていたのだが、それが返ってよくなかったのか加齢が原因なのか発毛量が少なくなってしまった そのため薄くなった部分に増毛トニックなどを塗っているがあまり効果は感じられない</p>
<p>無印良品の育毛剤を使うだけでも効果を感じた。こんな安い育毛剤でも効くなら、もっと若いときからケアしていればよかったと思った。</p>
<p>育毛剤は高額であることと、効果が限定的と聞いていたのでコスパの観点からてをだしませんでした。少し高めですがスカルプシャンプーならば継続できると判断し、使用し続けていますが、毛髪の回復には至っていません。</p>
<p>30代前半で抜け毛が気になり、一度クリニックで治療してもらい、毛量は増えたが、毎月の費用がかなりかかったのだから、今は亜鉛などのサプリメントで対応している。</p>
<p>シャンプーをしたときに抜け毛が多くて不安になりました。年々髪が薄くなり頭皮が見えてきたので育毛剤を使っていますが、効果があまりないように感じています。</p>
<p>ブラシで綺麗にしたり、必ずドライヤーで乾かしたり、頭皮マッサージや頭皮美容おいでケアしています。</p>
<p>もっと早くから始めておけば安心できたと思います。薄くなってから育毛剤で対応しましたが、思ったほどの効果はなかったです。AGAクリニックを利用して専用の薬を服用したことで、頭頂部の薄毛は改善されるようになり、ボリュームも出てきたように思います。</p>
<p>年齢を重ねるとともに、髪が細くなっているのだから、ブラッシングするにも優しくすればよかったと思う。ガシガシととかしていたので失敗したな...と思っています。</p>
<p>薄毛治療に興味があるが、副作用に不安を感じる</p>
<p>長年、毎日のシャンプー・リンス、そしてドライヤーも適当にしていたのが原因だと思います。20代からしっかりとマッサージで頭皮ケア、髪は栄養剤でケアをする必要があったと思います。</p>
<p>マッサージしたり育毛剤を塗ったりしましたが効果がなくて、逆にどんどん薄くなってしまいました。 若いうちから本格的なAGA治療をしておけばよかったです。</p>
<p>頭頂部の分け目をかえる工夫をしていますが、分け目はもとに戻ってしまうのだから、髪に良い食材を食べたり頭皮マッサージをしたりしています。劇的な効果は感じていませんが、継続していきたくと思っています。</p>
<p>ヘアトニックなどでいろいろケアをしてきましたが、思いきってクリニックでAGA治療を始めるのが1番よかったです。費用はかかりますが確実に効果を実感できます。</p>
<p>気になったときに早く始めるのが良いと思う。最初は些細な対策からで良いと思うのでなにか取っ掛かりを作ることだと思う。私は専用シャンプーを使っているがもう少し早く使い始めても良かったと思っています。</p>
<p>頭皮の血行を良くする商品や、髪にいいと聞いた食品などを食べたりしていますが、あまり効果を実感できていません。もう</p>

<p>少し専門的な治療などを受けた方がいいのか悩んでいます。</p>
<p>薄くなり始めた時はたまたまでそのうち治るだろうと思っていただけで、実際はそのまま薄毛が進行してしまった。だから、もうちょっとケアを早めにしてあげれば大きく悩むような期間を遅らせられたのではないかと思う。育毛剤や専用のシャンプーをずっと使っていると効果を感じられるので若いうちは早めに使っておくべきだなと思った。</p>
<p>抜け毛用シャンプーもいろんな種類試したけど、抜け毛減りません。育毛剤は高かったり副作用が気にはなり手が出せず、いつも悩んでいました。甲状腺でかかっている病院では、内服薬を出してくれ、少し効いたような気がしたけど、子供の中学受験のストレスで抜け毛増量。どうにもなりません。</p>
<p>専用シャンプーを毎日使っています。頭部を清潔にすることを心がけています。</p>
<p>髪を洗っている時に違和感があり、頭頂部の薄毛に気付いた。それから、食生活を改善したり、薄毛に効果があるとされるシャンプーを使用したりしたが、特に効果はなかった。あまり期待はしていなかったが、効果がないのは残念だった。</p>
<p>最初、頭頂が薄くなってきているのに家族に指摘されるまで気が付きませんでした。髪が薄くなってきていることを気にしていればもっと早く対策が打てていたと思います。</p>
<p>育毛剤を試しましたが、効果が無いので、悲しくなりました。周りからは、薄くなったことを指摘されるので、気持ちも辛いので、髪を短くすることで、少しでも目立たないようにしています。</p>
<p>育毛剤や専用シャンプーなどいろいろ試してみたがあまり効果が感じられなく、現在はもっぱら指を使っての頭皮マッサージを行っている。毎日シャンプーをしており、以前はとにかく頭皮の油を取らねばとゴシゴシと強めに洗っていたが、今は最低限の油を取るのみで頭頂部は優しく軽く洗うようにしている。</p>
<p>運動や睡眠など生活習慣を正したり、シャンプーを変えたりマッサージをしたり色々やってみたもののこれといって成果はなかった。専門の治療をしないとなかなか効果は出ないんだろうなと思った。</p>
<p>血行がよくなるブラシを使ってブラッシングをかかさずしたり、頭皮のマッサージをしました。また、夏の紫外線が頭皮にあたらぬように、日傘と帽子を欠かしませんでした。その結果、前年よりは薄毛が改善された気がします。</p>
<p>三十代後半から妻に頭頂部を指摘されていたが真剣に取り合っただけでよかった。今思えばもうすこし早く対策すればよかった。40歳を過ぎ、妻の肌に合わない化粧品をもらい受けたことから美容の楽しさがすこしわかるようになり、一緒に韓国コスメなどを使いはじめ、女々しいのではないかと思いついていた頭髪ケアも始めるようになった。2~3か月ほどすると、少し髪の毛がふっくらして頭頂部が目立ちづらくなってきたと妻に言われた。毎日の積み重ねが大切だと知れたことで、筋トレなど体調管理のためのモチベーションにもなっている。</p>
<p>髪が伸びて理容室で短めにカットしてもらった後、帰ってきて鏡で頭頂部を見た時に透けていることがとてもショックでした。それから育毛剤を毎日使用して頭皮マッサージを始めました。それからヘアカットしてもらったとき、上の方が少し長めにカットしてもらいできるだけ頭頂部の薄さが分かりにくいようにしました。また、できるだけ揚げ物などの油っこいものを控えるように努力しました。数か月から半年くらい経って少し改善したように感じます。クリニック治療はできればしたいのですが、価格と副作用が気になってなかなかできない状態です。</p>
<p>育毛剤やシャンプーなどを使ったり野菜や体に良いものを食べたり、適度に運動したりなどのケアをしたが特に変化はなかった。今ではもう受け入れているが育毛剤などは定期的に使っている。</p>
<p>育毛剤、シャンプーなどを試したが効果は実感できず、食事や睡眠など生活習慣を見直すようにしました。しかしそれでも目に見えるような効果はなかった。もしかしたら抜け毛の進行を多少遅らせるくらいはあったのかも、AGA治療なども検討しましたが、もしかしたら自分は遺伝のパターンかも知れないと感じ始めるようになってきました。</p>
<p>髪が薄くなり始めた当初は、育毛剤を色々試しましたが、肌質が弱いから使用すると頭皮が痒くなったり赤くなってしまう育毛剤ばかりでした。お陰で育毛剤を継続して使用する事もなかなか出来ない内に、薄毛がかなり進行してしまったのは残念無念です。</p>
<p>突然抜け始め、シャンプーをする度に排水溝が埋まるほどの抜け毛と髪を乾かす度に同じ量が抜け、それが1週間ほど続いてある日、髪を束ねた時に明らかに束が少なく、鏡で頭頂部を見たら頭皮が透けるほど禿げていて血の気が引いた。</p>

すぐにシャンプーを変えて明らかに抜け毛は減ったが髪は生えて来ないままで
育毛剤を4種類ほど、それぞれ1年以上使ってみたが全く効果なし。
併用してサプリメントも飲んだが効果なし。
マッサージや運動で血行促進してみたが効果なし。
質の悪いシャンプーのせいで抜けたと思っているので原因が薬品だともう生えて来ないのかなあと。
病院に行く余裕もないので諦め気味です。

正直、AGA治療薬をもっと早く使用していればという感じです。
AGA治療薬は増毛効果こそ感じていませんが、AGA進行を止めてくれているとは感じます。抜け毛の量が激減するなど。育毛剤等はそういった効果はなかったもので、AGA治療薬をもっと早く服用していれば今より髪のある状態をキープできていたのにと後悔しています。

具体的に各手段についていいますと、育毛剤は何ら効果なし。
専用シャンプーも効果はなし。どちらも抜け毛の量は多いままでした。
AGA治療薬は服用当初こそ初期脱毛で大量に毛が抜けたものの、それを乗り越えると抜け毛の量が激減しました。ですので私的にはAGA治療薬以外はするだけ無駄だなんて感じています。

30代後半くらいから薄毛が気になりだした頃、市販やサロン用の育毛剤を使っていました。効果は分かりませんが進行を遅らせる事が出来たような気もしますし、そこまでの効果は無かったような気もします。それ以降は特に良い手段が思い浮かばず、仕方なく増毛スプレーを使ってカバーしています。

美容院でヘッドスパをしてもらい、マッサージと毛穴の汚れを落としてもらった。

育毛剤や発毛剤を使っても効果がないと思いながらも、使っているから現状維持できているのかなと思うと、なかなかやめて他のことを試すことができない。

頭頂部ケアに関しては、結構風が吹いたときに、髪の毛が影響を受けやすい場所なので、風が吹いたときには、すぐに頭頂部の髪の毛を整えるように心掛けています。

育毛剤を使い始めてから6ヵ月ほどで少し髪が増えてきて、もっと早くに始めておけば良かったと思った。

長年、市販のscalpシャンプーや頭皮をマッサージをしています。効果が出ているとはいえ、クリニックへ通うかこのまま諦めるか、とても悩んでいます。

50代になり頭部がだいぶ薄くなってきたので分け目を変えて薄い部分を隠すとか工夫してます。

薄毛ケアを始めた初期は外側からのケアしかしておらず、どうも効果を感じなかったのですが、やはり体内からのケアもすごく大事だとしり、亜鉛などのサプリをとるようになってから髪の毛がしっかりした、生えてきたという実感をしました。

薄くなり始めてから色々ケアをしてきたが、効果を感じなかったので諦めた。

効果はあまり体感できていないが、育毛剤を毎日塗布しています。

頭皮マッサージをすると血行が良くなり薄毛が解消するというので続けていますが効果は感じられません