女性の薄毛・抜け毛に関する意識調査（2026年6月）

20代〜70代の女性176名に聞く、薄毛の悩みと相談行動の実態

日本メディカルスキルアップの女性AGAオンライン診療メディア　/　2026年6月　/　有効回答 n=176

女性の薄毛・抜け毛に関する意識調査 ハイライト（n=176）

95.5%	58.5%	71.0%	77.8%
薄毛・抜け毛が気になる	「このまま進行しないか」が不安	月5,000円未満を想定	「自宅でできる対策」を知りたい
とても29.0%＋やや66.5%	不安要素の最多	かけられる費用感	知りたい情報の最多

調査報告書

薄毛や抜け毛が気になる20代〜70代の女性176名を対象に、「女性の薄毛・抜け毛に関する意識調査」を実施しました。その結果、95.5%が髪のボリューム低下や抜け毛・薄毛を「気になっている」と回答し、63.6%は「1年以上前」から悩み続けていることがわかりました。一方で、医療機関の受診予定がない人や「どこに相談すればよいかわからない」人が多く、悩みを抱えながらも一歩を踏み出せていない女性の実態が浮かび上がっています。

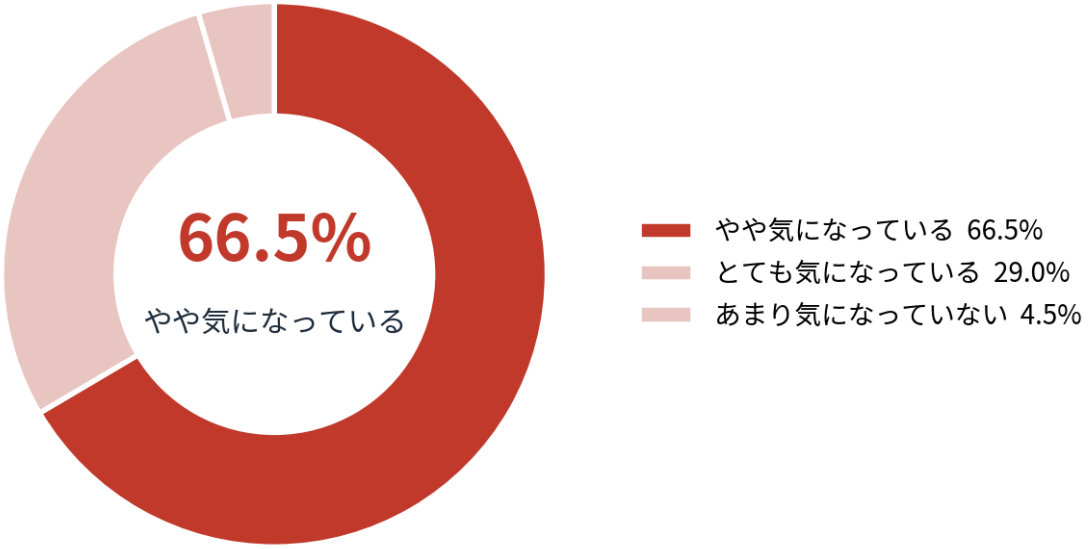
調査結果ハイライト

- **95.5%が薄毛・抜け毛を「気になっている」**と回答（とても29.0%＋やや66.5%）
- **63.6%が「1年以上前」から**気になっており、悩みが慢性化している
- 最も不安なことは**「このまま進行しないか」が58.5%**で突出
- 医療機関について**「受診予定はない」35.2%、「どこに相談すればよいかわからない」23.3%**
- クリニック選びで気になるのは**治療効果34.7%と月額費用33.0%**が拮抗し、**71.0%が月5,000円未満**を想定
- 記事で知りたい情報は**「自宅でできる対策」77.8%**が最多

9割以上が薄毛・抜け毛を実感、6割は「1年以上」悩み続けている

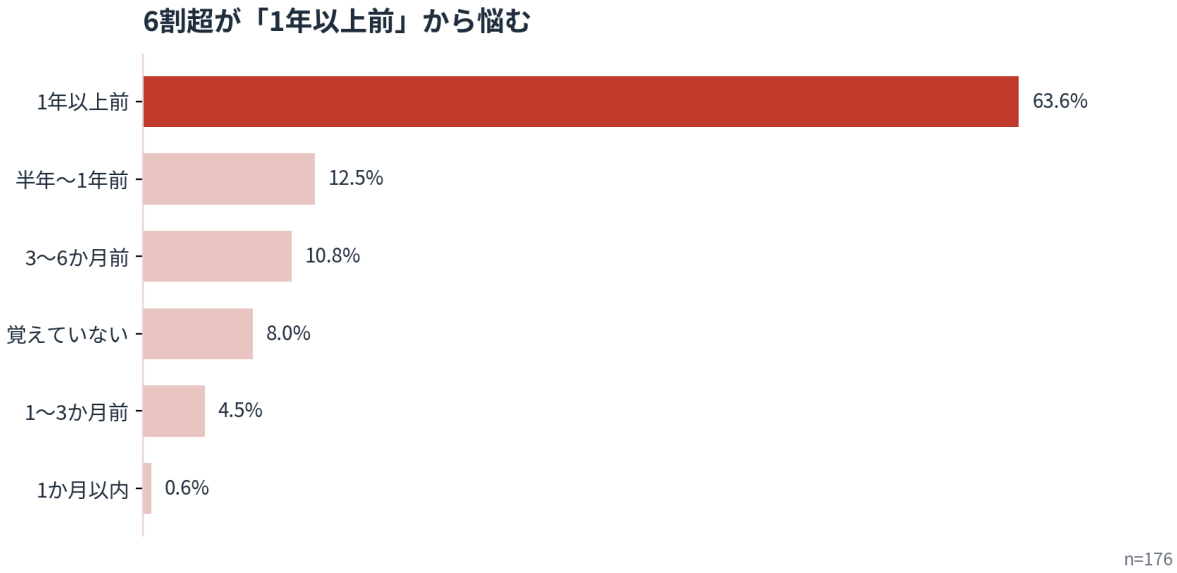
はじめに、髪のボリューム低下・抜け毛・薄毛が気になっているかを尋ねたところ、「とても気になっている」が29.0%、「やや気になっている」が66.5%で、合わせて95.5%が何らかの形で気になっていると回答しました。

9割超が薄毛・抜け毛を実感



n=176

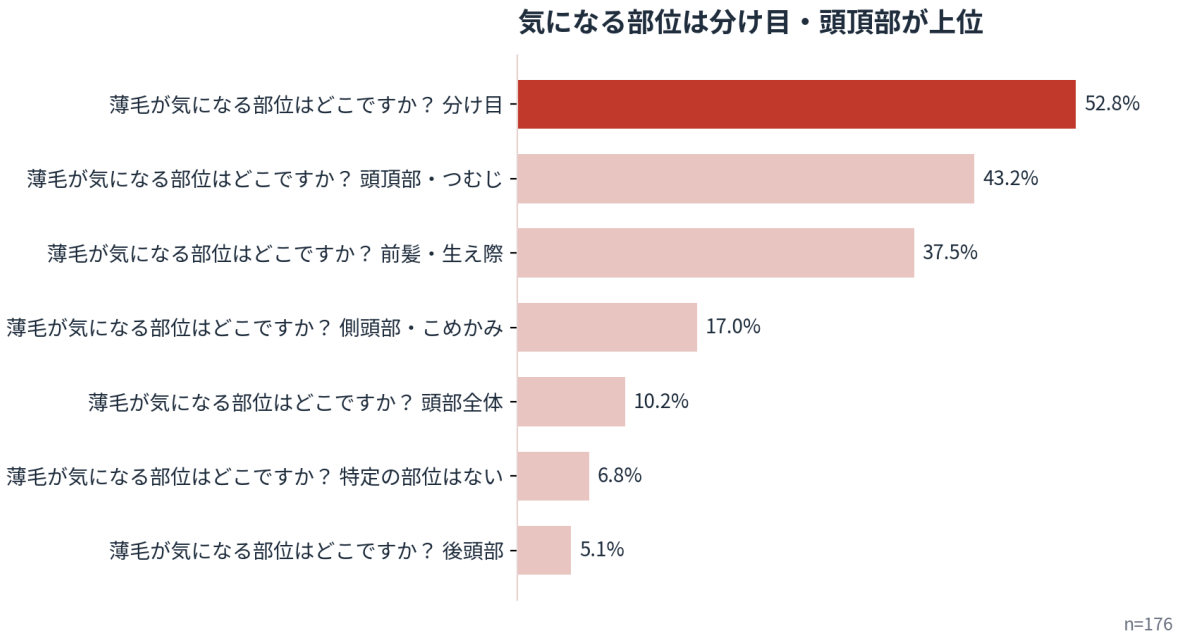
気になり始めた時期は「1年以上前」が63.6%と過半数を占め、「半年〜1年前」12.5%、「3〜6か月前」10.8%と続きました。長期にわたって悩みを抱えている人が多く、薄毛・抜け毛が一時的なものではなく慢性的な関心事になっている様子がうかがえます。



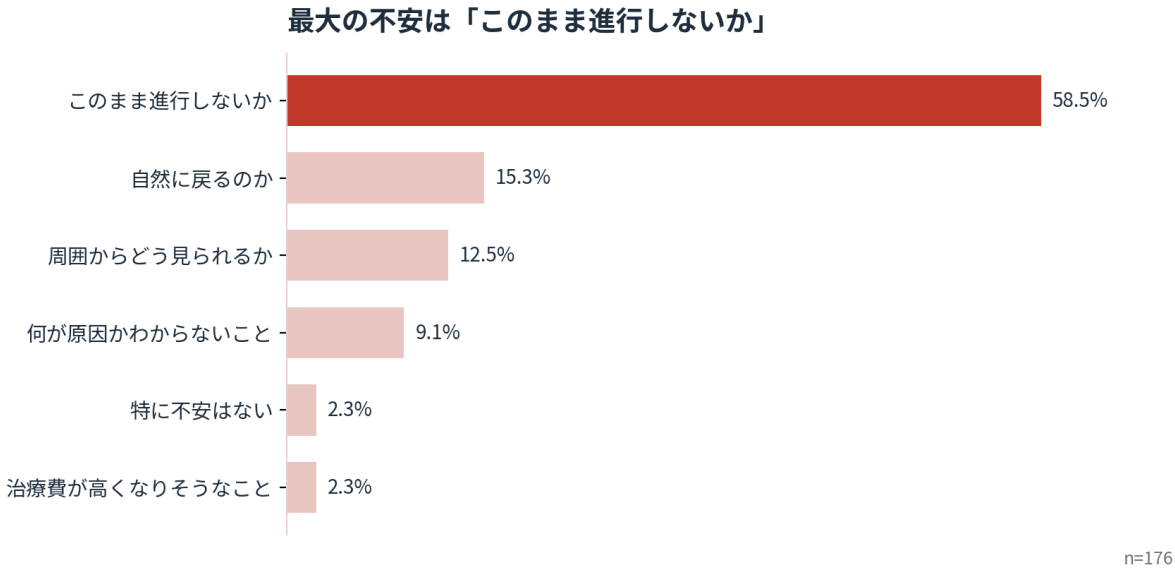
抜け毛の量についても、「明らかに増えた」27.8%、「少し増えた気がする」43.8%と、71.6%が以前より抜け毛が増えたと感じていました。日々の生活の中で変化を実感している女性が多いことがわかります。

気になる部位は「分け目・頭頂部」、不安の中心は「進行」

最も気になる部位を複数回答で尋ねると、「分け目」52.8%、「頭頂部・つむじ」43.2%、「前髪・生え際」37.5%が上位に並びました。髪を分けたときに地肌が見えやすい頭頂部周辺に悩みが集中しています。なお、側頭部がスカスカに見える女性の薄毛など、部位ごとの特徴や原因については個別に解説した記事もあります。



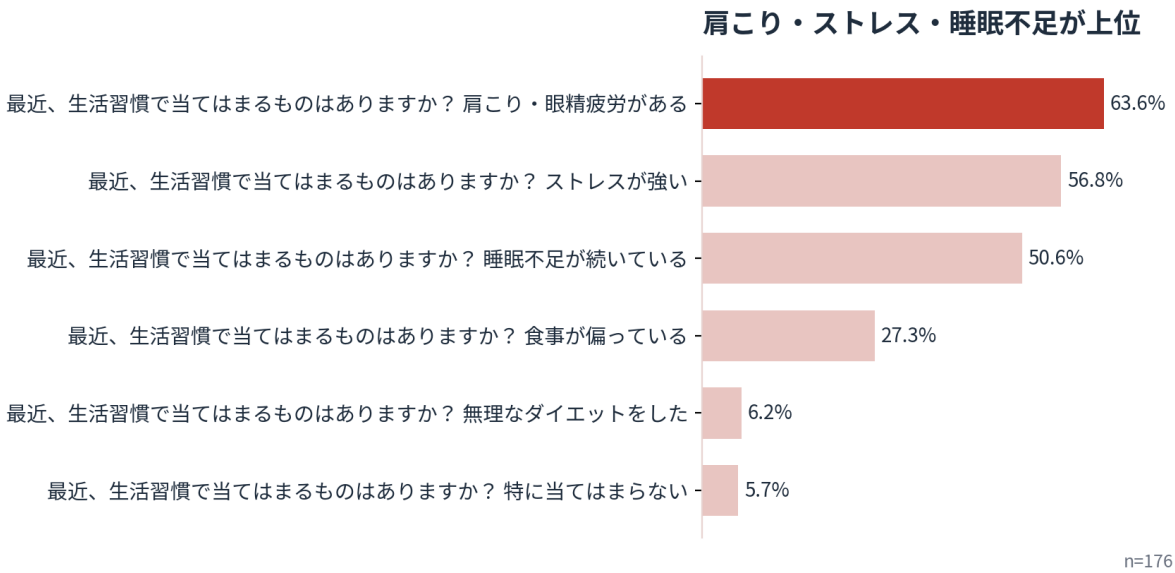
そのうえで「最も不安に感じていること」を尋ねたところ、「このまま進行しないか」が58.5%と突出して高く、「自然に戻るのか」15.3%、「周囲からどう見られるか」12.5%が続きました。見た目そのものよりも、これから先どうなっていくのかという将来への不安が、女性の薄毛の悩みの核心にあることが読み取れます。



背景には更年期や生活習慣も。「疲れやすさ」を感じる人が約7割

現在のライフステージを尋ねると、「更年期前後」が39.2%で最も多く、「閉経後」17.6%を合わせると、半数以上がホルモンバランスの変化が起こりやすい時期にあることがわかりました。出産を経た女性では、産後の抜け毛（産後ハゲ）のようにライフステージ特有の変化が関わるケースもみられます。

最近の生活習慣について複数回答で聞くと、「肩こり・眼精疲労がある」63.6%、「ストレスが強い」56.8%、「睡眠不足が続いている」50.6%が上位を占めました。

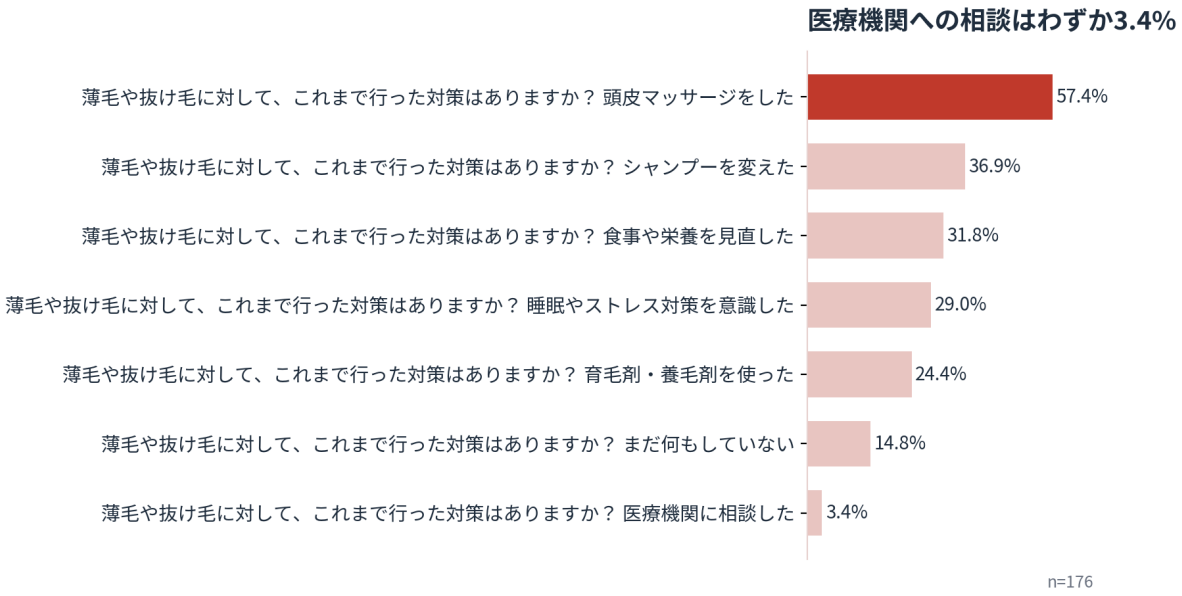


さらに、薄毛・抜け毛とあわせて気になる体調面の症状では、「疲れやすい」が69.9%と多く、「むくみがある」33.5%、「立ちくらみがある」25.6%が続きました。髪の悩みが、体全体の不調と重なって感じ

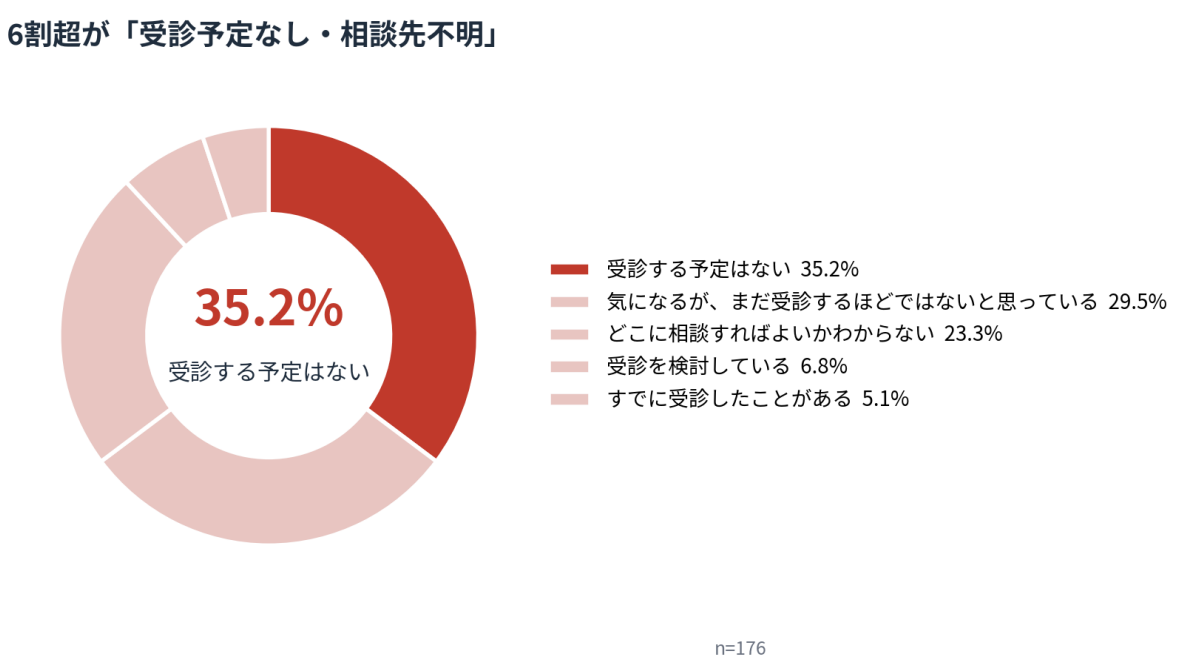
られている人が少なくないことがうかがえます。こうした症状の背景には、加齢やホルモンの変化、生活習慣など複数の要因が関わっている可能性があり、自己判断が難しい領域でもあります。

7割超がセルフケアを経験、それでも医療機関には踏み出せない

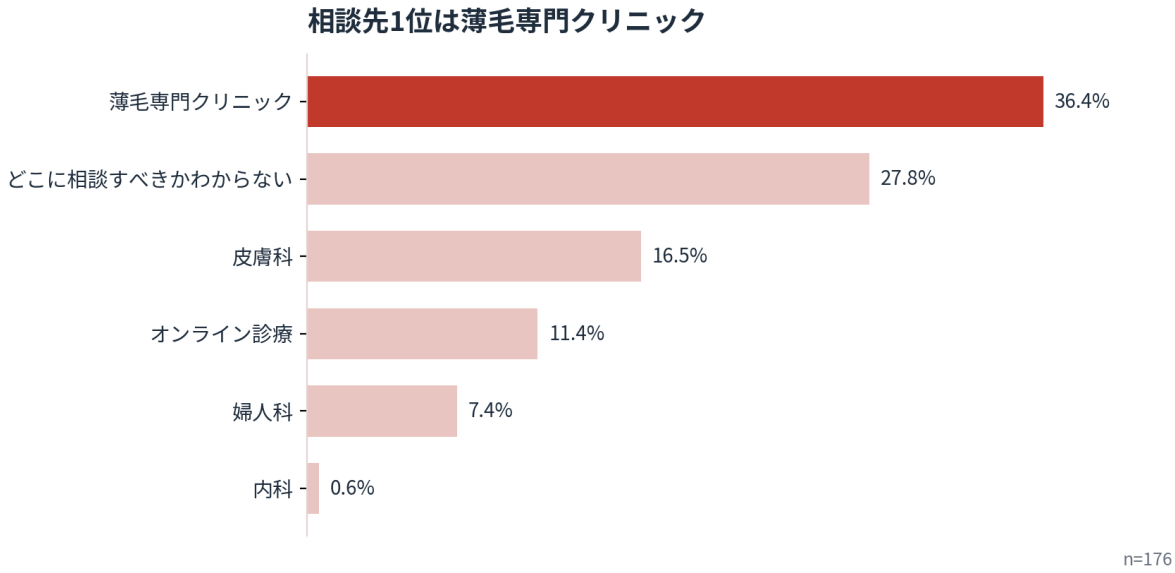
これまでに行った対策を複数回答で尋ねたところ、「頭皮マッサージをした」57.4%、「シャンプーを変えた」36.9%、「食事や栄養を見直した」31.8%が上位でした。一方で「医療機関に相談した」はわずか3.4%にとどまりました。多くの女性が自分でできる範囲のセルフケアを試している一方、専門家への相談にはつながっていない実態が見えてきます。



医療機関の受診状況を尋ねると、「受診する予定はない」35.2%、「気になるが、まだ受診するほどではないと思っている」29.5%、「どこに相談すればよいかわからない」23.3%と続き、「すでに受診したことがある」は5.1%でした。

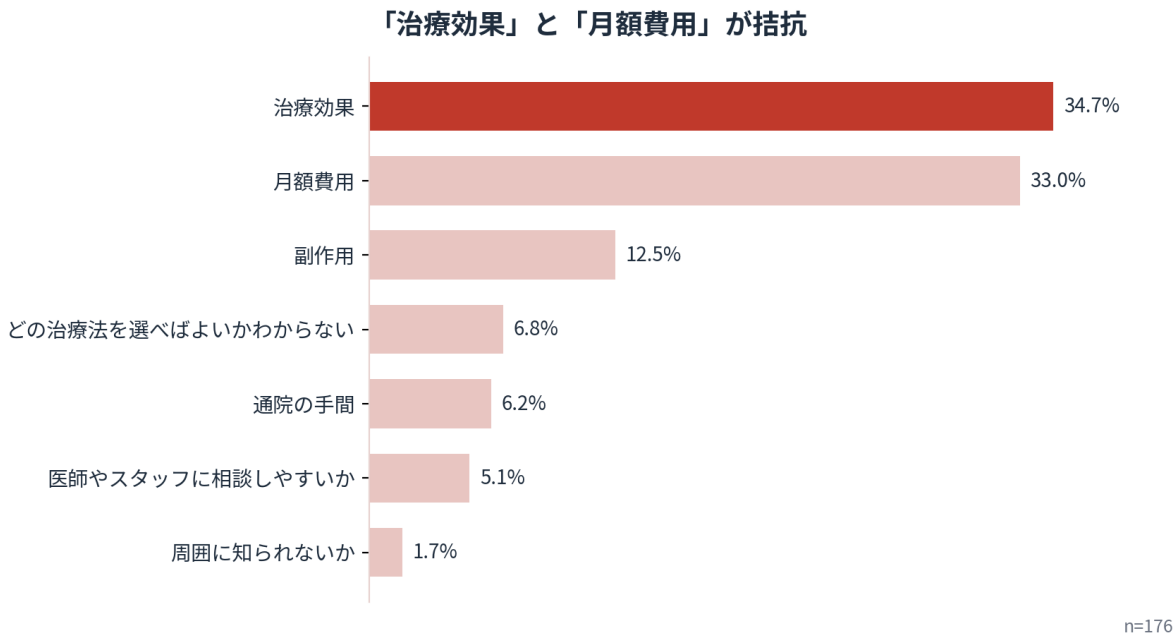


相談するならどこがよいかという問いには、「薄毛専門クリニック」36.4%が最多だったものの、「どこに相談すべきかわからない」も27.8%にのぼりました。皮膚科16.5%、オンライン診療11.4%、婦人科7.4%と回答が分散しており、相談先の選択に迷っている女性が多いことがわかります。



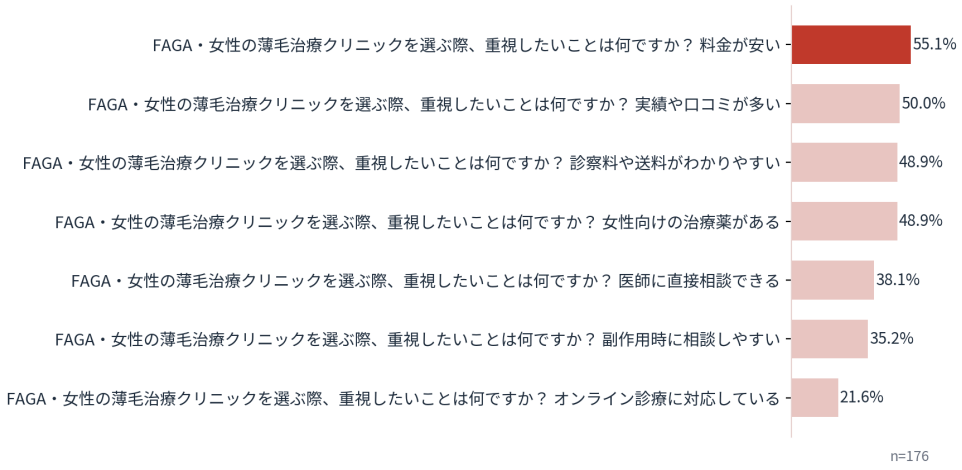
クリニック選びの決め手は「効果」と「費用」、月5,000円未満が7割

女性の薄毛治療で最も気になることを尋ねると、「治療効果」34.7%と「月額費用」33.0%がほぼ並び、「副作用」12.5%が続きました。効果への期待と費用への現実的な不安が同居していることがわかります。



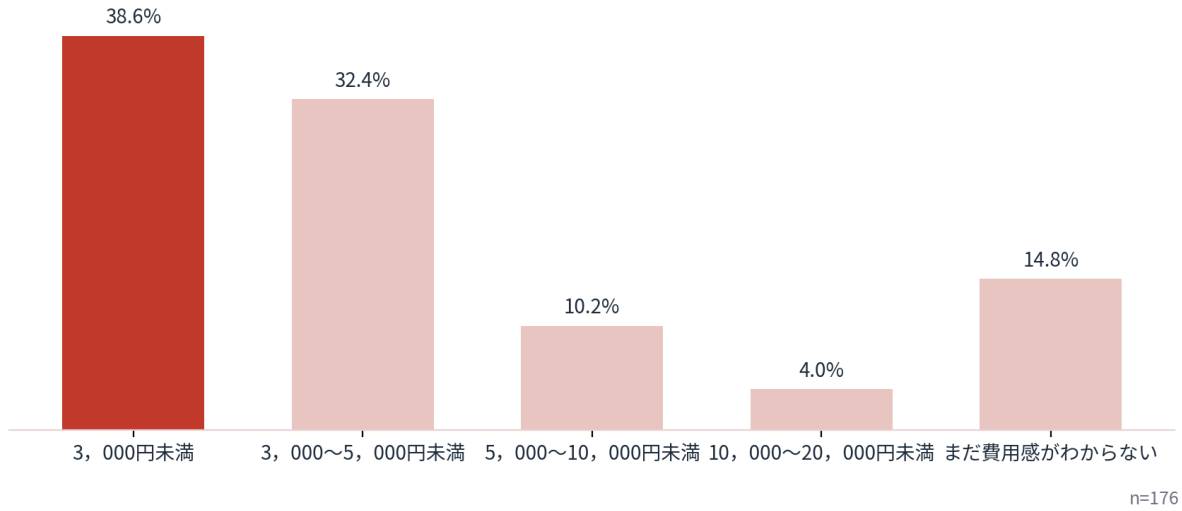
クリニックを選ぶ際に重視したいことを複数回答で聞くと、「料金が安い」55.1%、「実績や口コミが多い」50.0%、「診察料や送料がわかりやすい」48.9%、「女性向けの治療薬がある」48.9%が上位に並びました。料金の安さと透明性、そして女性に配慮した治療体制が重視されています。こうした観点での比較は、女性AGAクリニックのおすすめと選び方をまとめた記事も参考になります。

クリニック選びは「料金」「実績」重視



毎月かけられる費用感では、「3,000円未満」38.6%、「3,000〜5,000円未満」32.4%で、合わせて71.0%が月5,000円未満を想定していました。女性が無理なく続けられる費用の目安が見えてきます。

月5,000円未満が約7割



自由記述に見るリアルな本音「オンラインで正確に診てもらえるのか」

自由記述では140件の声が寄せられ、特に多かったのがオンライン診療への期待と不安が入り混じった声でした。通院の手間や人目を避けられる点に魅力を感じつつ、画面越しで正確に診てもらえるのかという不安が目立ちました。

> 「仕事が忙しく病院に行く時間が取れないため、オンラインで完結するのは魅力的ですが、家族と同居しているため、配送された荷物から薄毛治療だとバレないか心配です。」（25〜29歳・女性）
>
> 「オンライン診療で、画面越しだけで本当に正確な診断ができるのか不安です。特に更年期世代なので、単なる加齢なのか、他に病気が隠れているのかも心配です。」（55〜59歳・女性）

費用や勧誘に関する不安も多く聞かれました。

> 「コンプレックス産業なので言われるがまま不安を煽られてお金を出すといったことだけは避けたいです。」（45〜49歳・女性）
>
> 「費用がどれくらいかかる人が多いのかを年齢別や症状、原因別などで具体的に知りたいです。」（30〜34歳・女性）

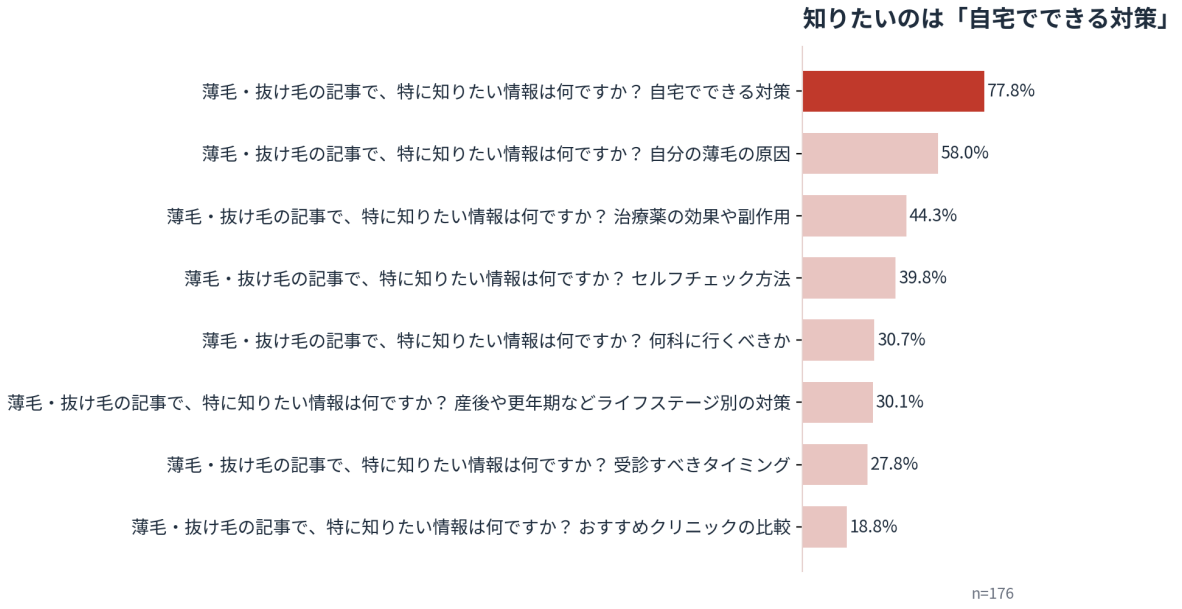
また、女性ならではの配慮を求める声や、原因を知りたいという声も寄せられました。

> 「女性向けの治療としてどんなものがあるのか、副作用はどうなのかなどの情報が、一覧でぱっとわかりやすいようになっていてほしい。」（35〜39歳・女性）
>
> 「甲状腺機能の関係で抜け毛があることがわかりましたが、ホルモンバランスの変化があるとそのたびにごっそり抜けるので、毎度このまま薄くなるのではないかと不安になります。」（30〜34歳・女性）

これらの声からは、女性が安心して相談できる環境や、費用・治療内容の透明性を求めている実態がうかがえます。

読者が求めているのは「自宅でできる対策」と「原因」の情報

薄毛・抜け毛の記事で特に知りたい情報を複数回答で尋ねると、「自宅でできる対策」が77.8%で最も多く、「自分の薄毛の原因」58.0%、「治療薬の効果や副作用」44.3%が続きました。



すぐに医療機関へ行くかどうかにかかわらず、まずは自分でできることや原因を知りたいというニーズが強いことがわかります。情報を提供する側には、セルフケアの方法から専門的な治療の選択肢まで、段階に応じたわかりやすい情報発信が求められているといえます。

まとめ

今回の調査から、女性の薄毛・抜け毛は20代〜70代まで幅広い年代で深く根づいた悩みであり、95.5%が気になっている一方で、医療機関への相談にはなかなか踏み出せていない実態が明らかになりました。

不安の中心は「このまま進行しないか」という将来への懸念であり、相談先がわからない、費用やオンライン診療への不安があるといった理由から、行動に移せないでいる女性が多く見られます。自由記述からも、費用や治療内容の透明性、女性に配慮した相談体制、そして「自宅でできる対策」や「原因」を知りたいという具体的なニーズが浮かび上がりました。

こうした悩みは、加齢やホルモンバランスの変化、生活習慣など複数の要因が関わることがあり、自己判断が難しい場合もあります。一人で抱え込まず、信頼できる情報をもとに、必要に応じて医師など専門家に相談できる環境を整えていくことが、女性の薄毛・抜け毛の悩みに寄り添う第一歩になると考えられます。

調査概要

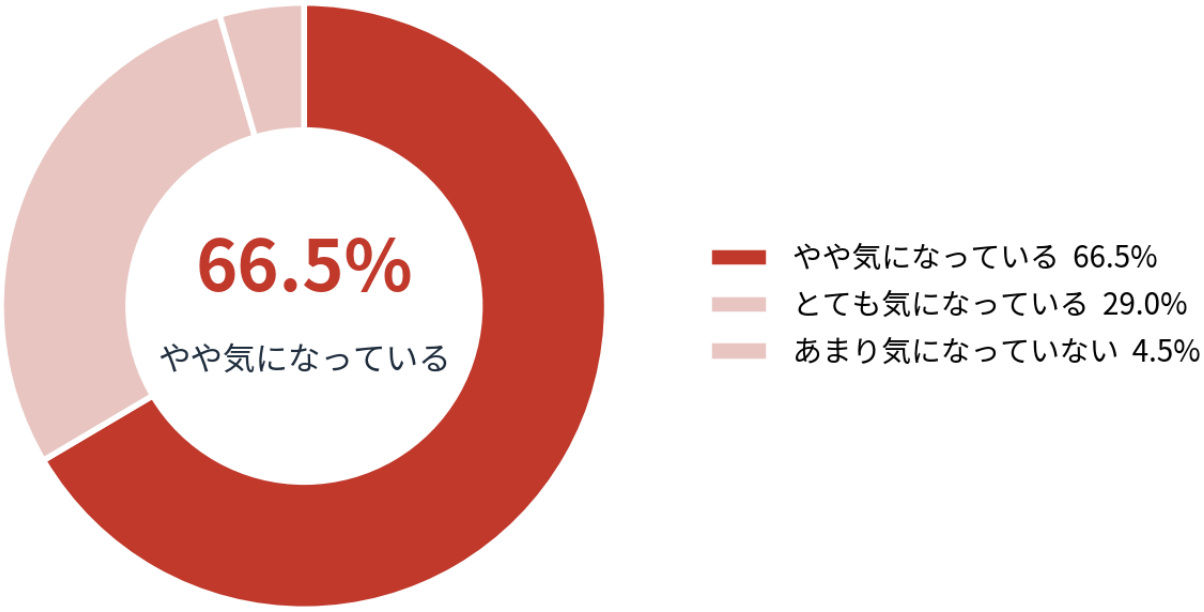
- 調査名：女性の薄毛・抜け毛に関する意識調査
- 調査方法：インターネットによるアンケート調査
- 調査期間：2026年6月11日～6月14日
- 有効回答数：176名
- 調査対象：髪のボリューム低下・抜け毛・薄毛が気になる20代～70代の女性
- 回答者属性：
- 性別：女性100%（176名）
- 年代：40～44歳が最多層（35名）。35～39歳30名、50～54歳28名、45～49歳25名、30～34歳21名、55～59歳21名ほか
- ※構成比（%）は小数第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

会社概要

- 社名：株式会社マーサリー
- 代表取締役：長友佑樹
- 設立：2012年6月
- 所在地：〒150-0041 東京都渋谷区神南1-11-4 5階
- URL：https://marsary.co.jp/
- 事業内容：
- WEBサイト制作・システム開発事業
- マーケティング支援・コンサルティング事業
- メディア運営・インターネット広告事業
- セミナー企画・コミュニティ運営事業
- 運営メディア：日本メディカルスキルアップの女性AGAオンライン診療メディア https://skillup-mt.jp/female-aga/

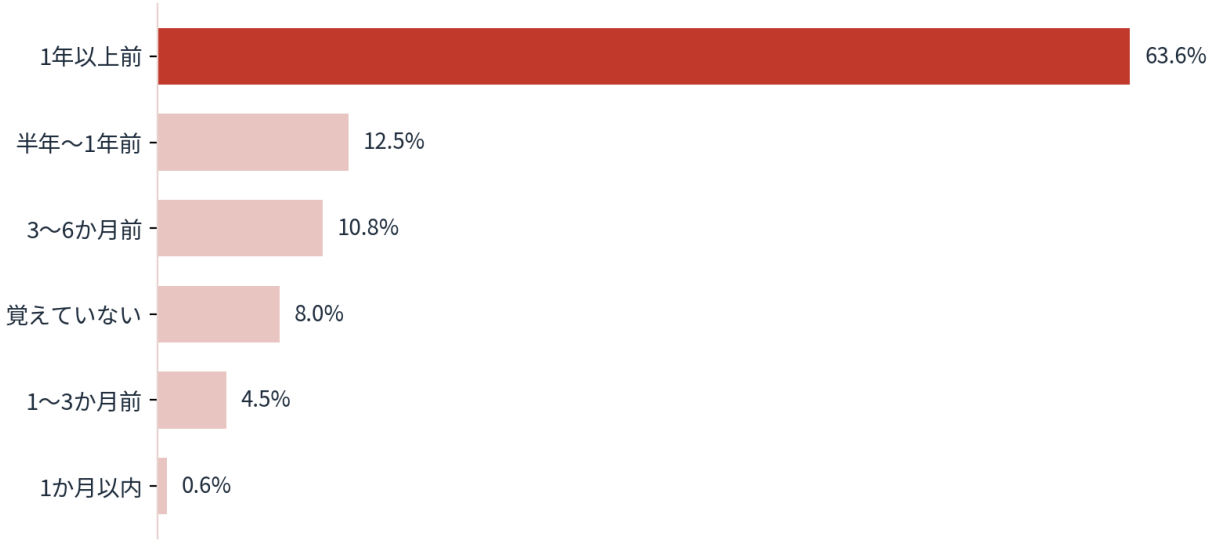
データ集

9割超が薄毛・抜け毛を実感



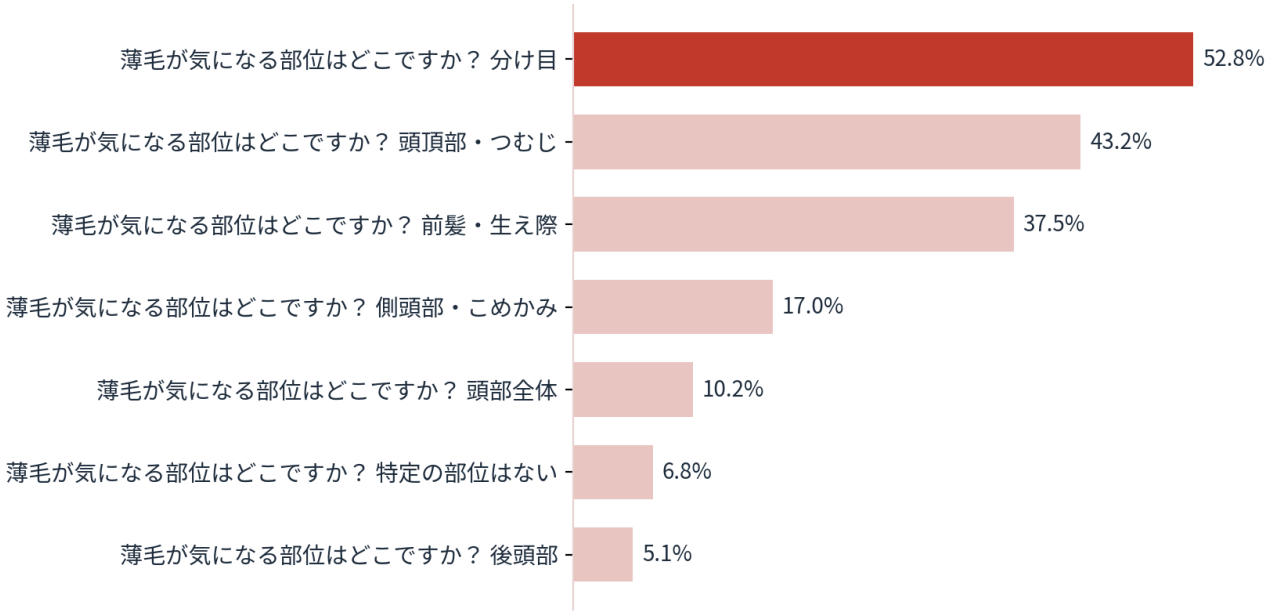
n=176

6割超が「1年以上前」から悩む



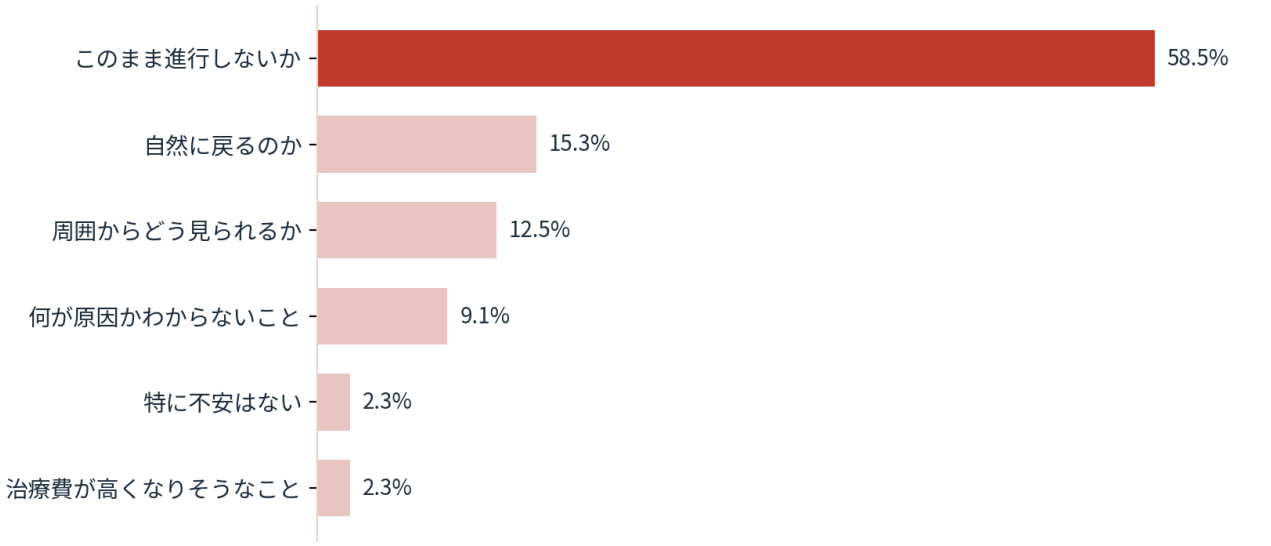
n=176

気になる部位は分け目・頭頂部が上位



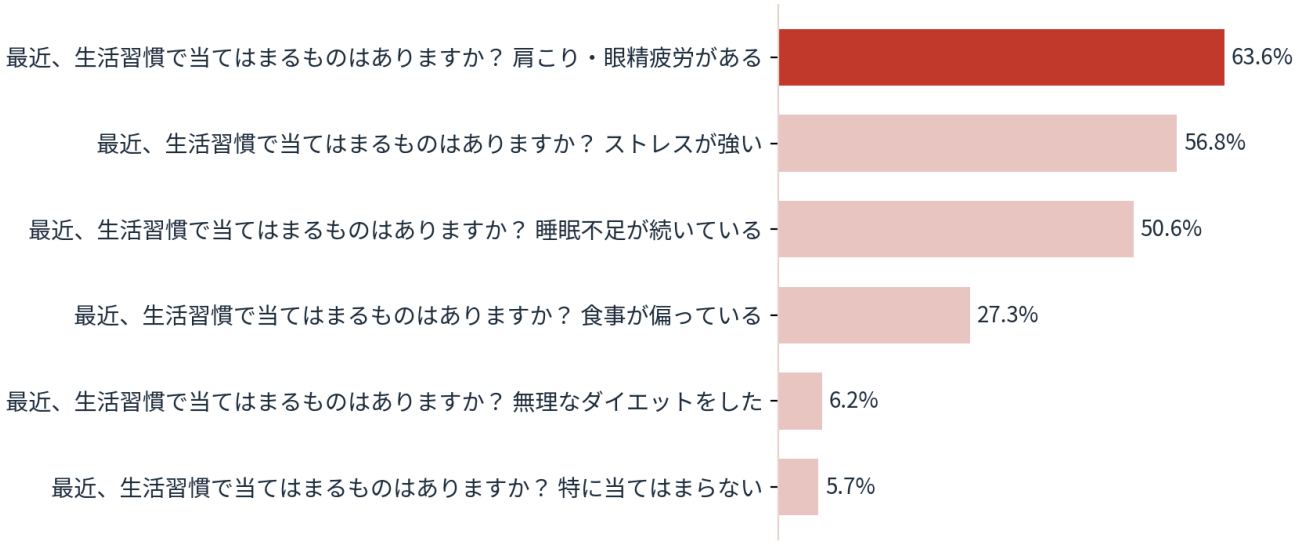
n=176

最大の不安は「このまま進行しないか」



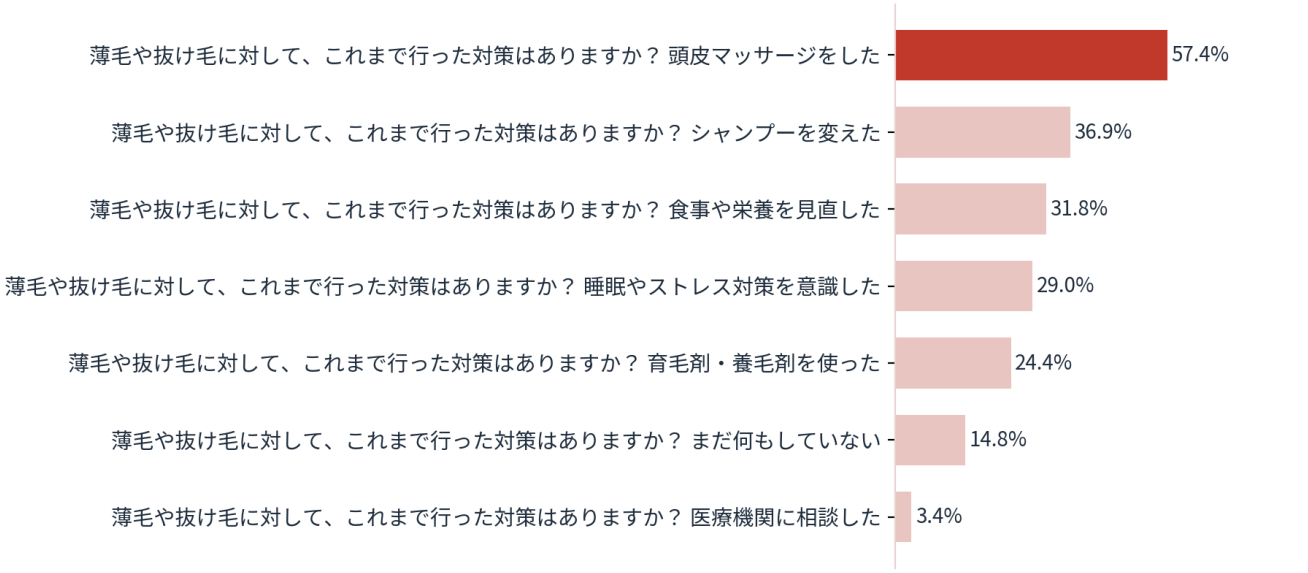
n=176

肩こり・ストレス・睡眠不足が上位



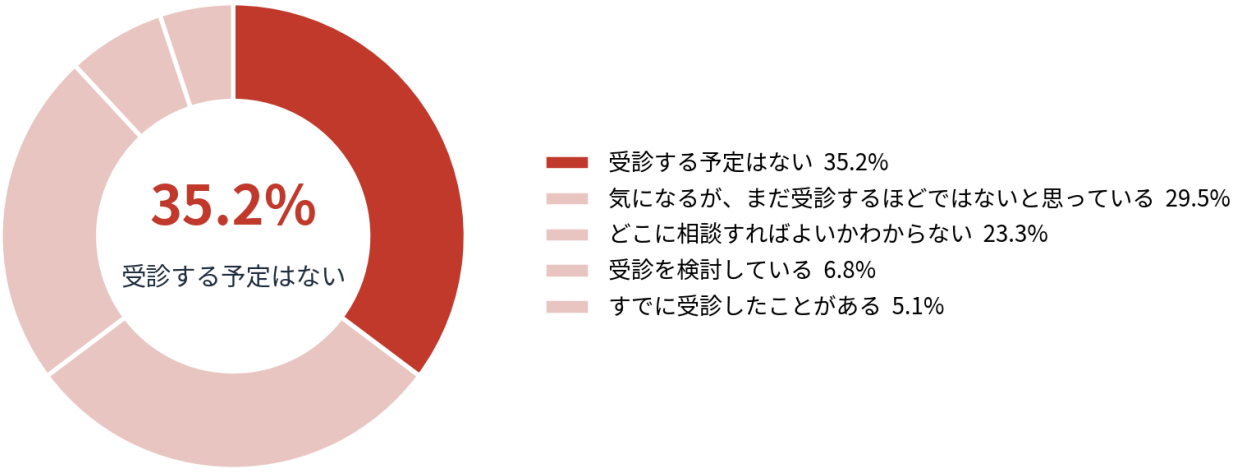
n=176

医療機関への相談はわずか3.4%



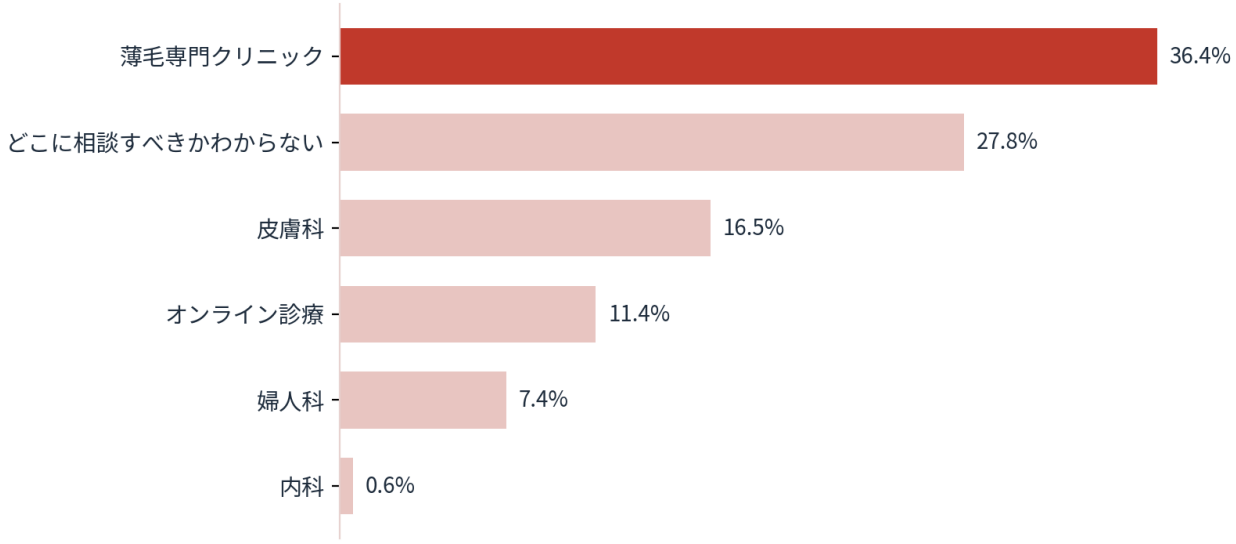
n=176

6割超が「受診予定なし・相談先不明」



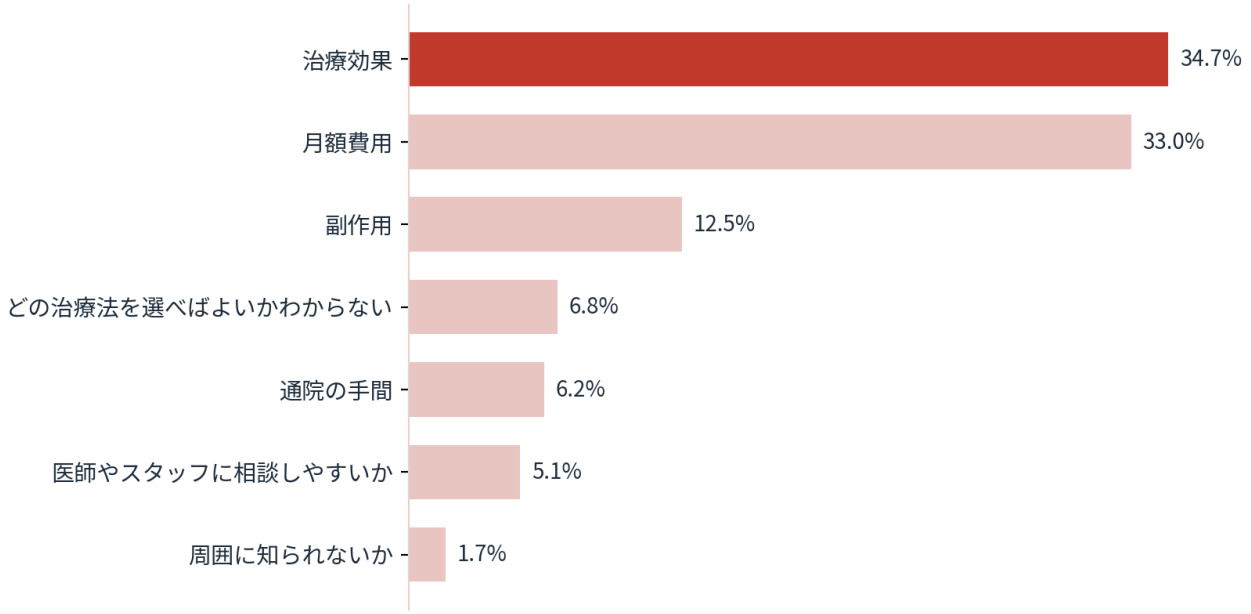
n=176

相談先1位は薄毛専門クリニック



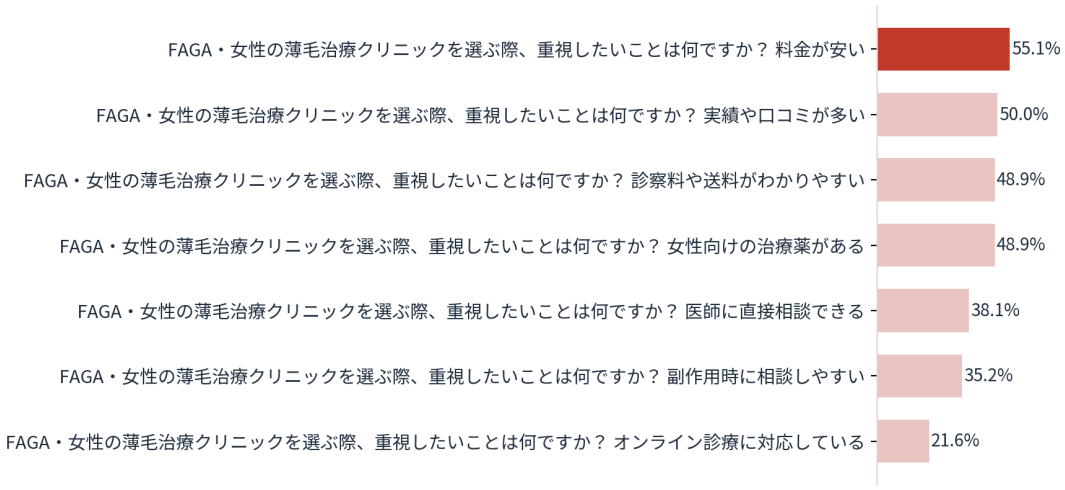
n=176

「治療効果」と「月額費用」が拮抗



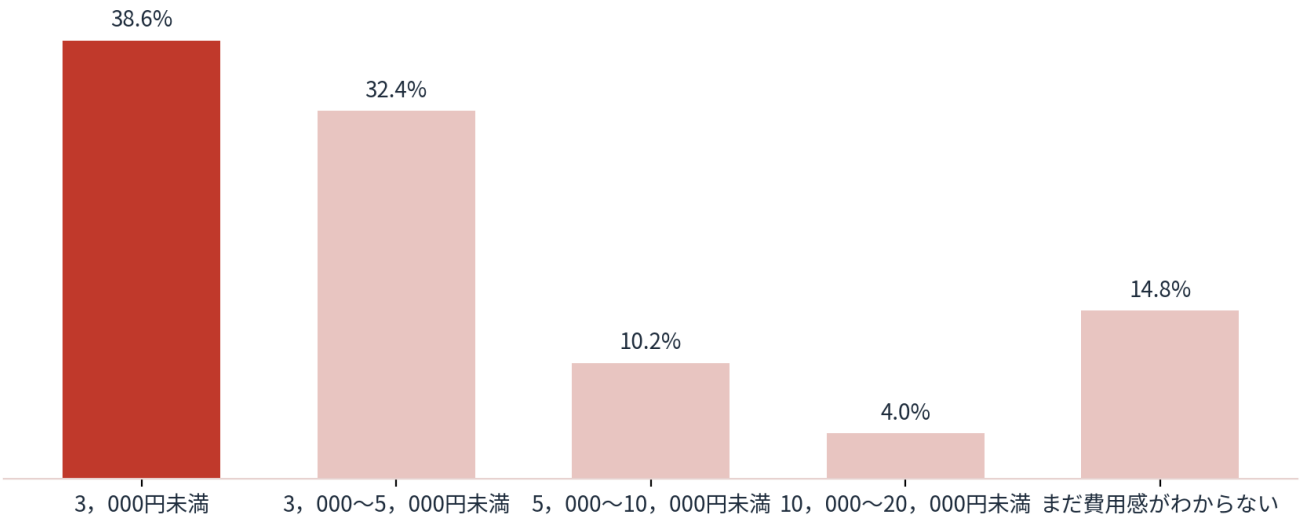
n=176

クリニック選びは「料金」「実績」重視



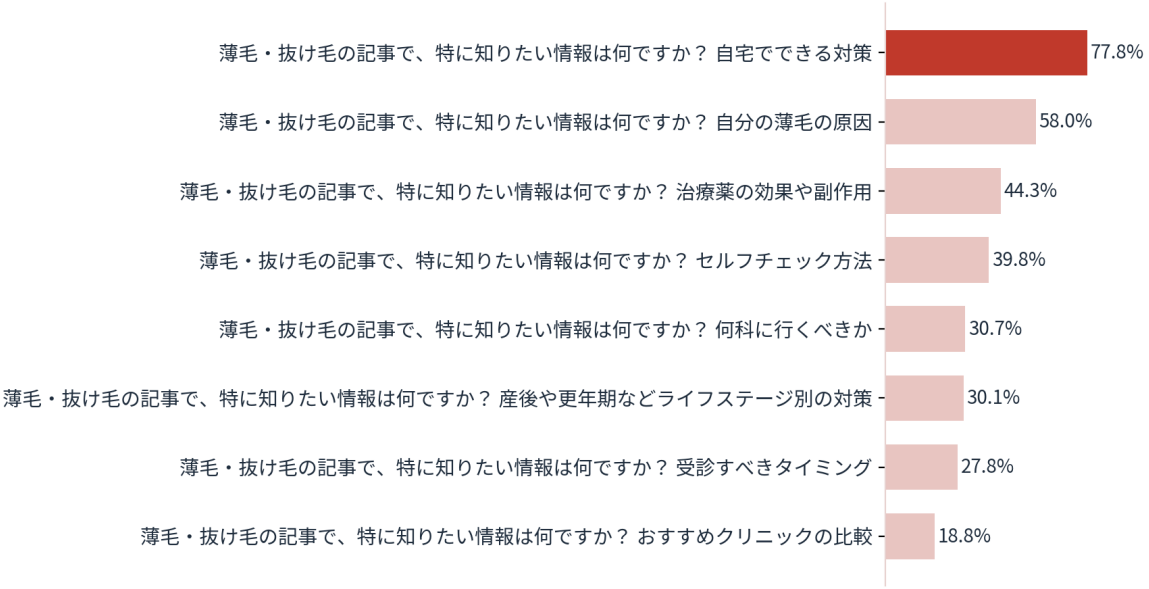
n=176

月5,000円未満が約7割



n=176

知りたいのは「自宅でできる対策」



n=176

調査データの引用ルール

- 本調査結果を引用・転載する際は、出典として「日本メディカルスキルアップの女性AGAオンライン診療メディア調べ」および調査名を明記してください。
- 数値・グラフは改変せずに使用してください。
- Web上で引用する場合は、可能な範囲で本リリース／調査報告ページへのリンクを設定してください。
- 調査結果の一部のみを抜粋する場合も、調査概要（対象・回答数・期間・方法）が分かる形で引用してください。