



2026年3月4日

## ＜大正健康ナビ＞ 白髪など、男性の髪のエイジング対策に 「30代からのメンズヘアケア」を新着公開！

大正製薬株式会社が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ(<https://www.taisho-kenko.com>)」では、健康・美容に関する最新情報を生活者の皆さまに分かりやすく届けるため、日々さまざまな記事を掲載しています。

3月4日、新たに『白髪など、男性の髪のエイジング対策に 30代からのメンズヘアケア』を公開しました。



白髪、気になりますよね。

白髪は、男性の清潔感や若々しい印象を左右する大きな要素の1つです。

「気になり始めたけれど、何から対策すればいいかわからない」という声が増えている中、本記事では、毎日のヘアケアと栄養面のインナーケアを両立させる実践的な方法を、皮膚科専門医が丁寧にわかりやすく紹介しています。

### ■記事のポイント

#### 1. 正しいシャンプー&頭皮マッサージで“頭皮環境”を整える

健やかな髪の毛の土台となるのは、乾燥もベタつきもない青白い健康的な頭皮。記事では、

- ・シャンプー前の「予洗い」こそ最重要
- ・泡立てて洗うことで摩擦&ダメージを軽減
- ・コンディショナーは頭皮につけない

・生乾きが招く頭皮トラブルへの注意

など、日常のシャンプー習慣が髪のエイジングサインを左右することを解説しています。  
また、血行を促す簡単な頭皮マッサージ方法も紹介しています。

## 2. 白髪の原因に。髪“紫外線対策”は必須

紫外線はメラノサイト（色素細胞）にダメージを与え、白髪の一因になることが知られています。  
記事では、

- ・髪用 UV スプレー
- ・帽子や日傘の活用

など、髪を紫外線から守るための実践的なケアを紹介しています。

## 3. 髪のパサつき・うねりには“インナーケア”の見直しを

髪ハリやツヤは、日々の栄養摂取と密接に関係しています。

特に、「タンパク質・亜鉛・鉄分」を意識して摂ることが大切です、記事では忙しい男性でも実践しやすい食事例も掲載。

このように、本記事は、男性のヘアケアトレンドや白髪・頭皮ケアの啓発、30～50代男性のエイジング対策など幅広いテーマでご活用いただける内容となっております。

### ■3月4日 新着記事情報

## 白髪など、男性の髪のエイジング対策に

### 30代からのメンズヘアケア

[https://www.taisho-kenko.com/special2/tips-wellaging/10/?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=post&utm\\_campaign=20260304kennavi](https://www.taisho-kenko.com/special2/tips-wellaging/10/?utm_source=newsletter&utm_medium=post&utm_campaign=20260304kennavi)

上記の記事「白髪など、男性の髪のエイジング対策に 30代からのメンズヘアケア」は、特集「ウェルエイジングのヒント」にて公開しております。

<https://www.taisho-kenko.com/special2/tips-wellaging/>



ウェルエイジングとは、しなやかに前向きに、自分らしく年を重ねること。

でも、年齢と共に、髪や肌、ボディのお悩みは増えてくるものです。

そんなお悩みを解決する簡単テクニックを、ヘア・メイク・ボディの美容のプロが伝授！忙しくてもキレイをあきらめないミドル世代に役立つ“ウェルエイジング”なヒントを、ここではたくさんご紹介しています。

## ■記事監修は皮膚科専門医・小林智子先生

こばとも皮膚科 院長

小林 智子（こばやし・ともこ）先生

日本医科大学医学部を卒業後、名古屋大学皮膚科に入局。その後、同大学大学院博士課程を修了。2015年よりアメリカのNorthwestern大学でポストマスターフェローとして皮膚科の臨床研究に従事し、帰国後は同志社大学アンチエイジングセンターにて糖化についての研究を行う。これらの経験を活かし「ドクターレシピ」というプロジェクトの監修も務め、医学的な立場から食事と健康に関するレシピや情報を発信している。著書に『皮膚科専門医が教える メンズスキンケア パーフェクトガイド』（法研）、『すっぴん肌が好きになる 肌トラブル大全』（WAVE 出版）など。

## 大正健康ナビ: <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

## ★「大正健康ナビ X」 [https://x.com/selfcare\\_taisho](https://x.com/selfcare_taisho)

「いつまでも健康で美しく過ごしたい！」そんなあなたへ、健康お役立ち情報を楽しくお届けする大正製薬の公式アカウントです。「人生100年時代をサポートする健康情報発信基地」として、季節やトレンドに合わせた、あなたのお役に立つ健康情報を随時ご提供しています。

## 大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

### <本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304

梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp

田中 秀治 shuj-tanaka@taisho.co.jp