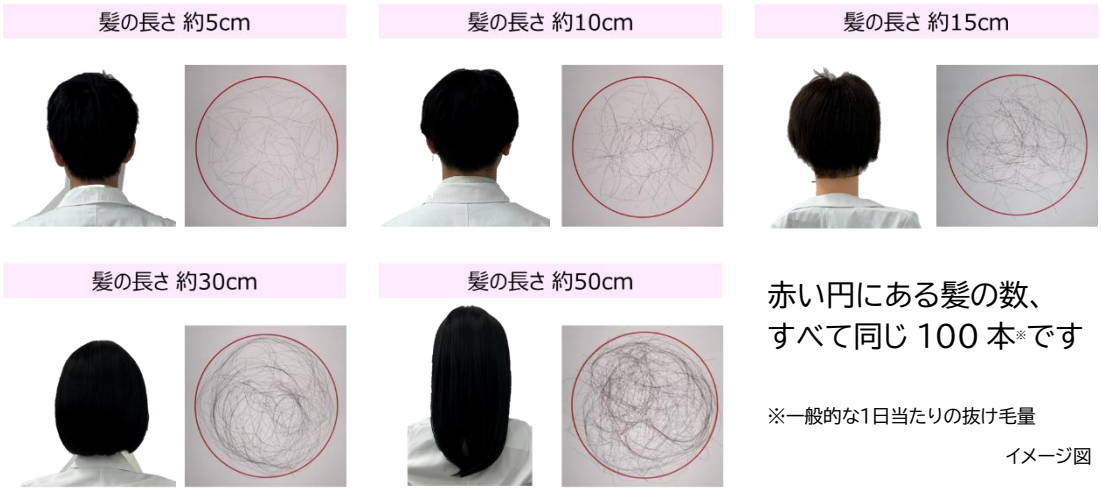
報道関係者各位

大正製薬株式会社
〒170-8633　東京都豊島区高田 3-24-1

2025 年 10 月 8 日

【「抜け毛」の検索数が急上昇する秋到来】
髪の長さによって抜け毛の見え方はこんなに違う！
～髪の長さ別に1日の抜け毛量を可視化～



＜髪の長さ別＞一般的な1日当たりの抜け毛量（100本）の見え方の違い

大正製薬株式会社（以下、当社）は昨年、「抜け毛」など薄毛悩みに関するキーワードのネット検索数が、「秋（9～11 月）」に増えることを報告しています※1。

今年も抜け毛が気になる秋が到来しましたが、自分の髪が 1 日に何本くらい自然に抜けているのか、また、その本数は見た目でどれくらいの量なのかは意外とイメージしづらいものです。

そこで、自分の抜け毛量をイメージしやすいように、髪の長さ別に 1 日の抜け毛量を可視化しました。その結果、同じ抜け毛本数であっても、髪の長さによって印象が大きく異なりました。

さらに、2025 年 5 月に 40 代以上の男女 720 名を対象に「抜け毛に気づくタイミング」に関するアンケートも実施しました。その結果、抜け毛に気づくタイミングとして最も多いのは、排水口を掃除する時であることがわかりました。

当ニュースレターが抜け毛量を日々チェックするきっかけとなり、抜け毛に不安を感じた際の早めの行動につながる一助となれば幸いです。

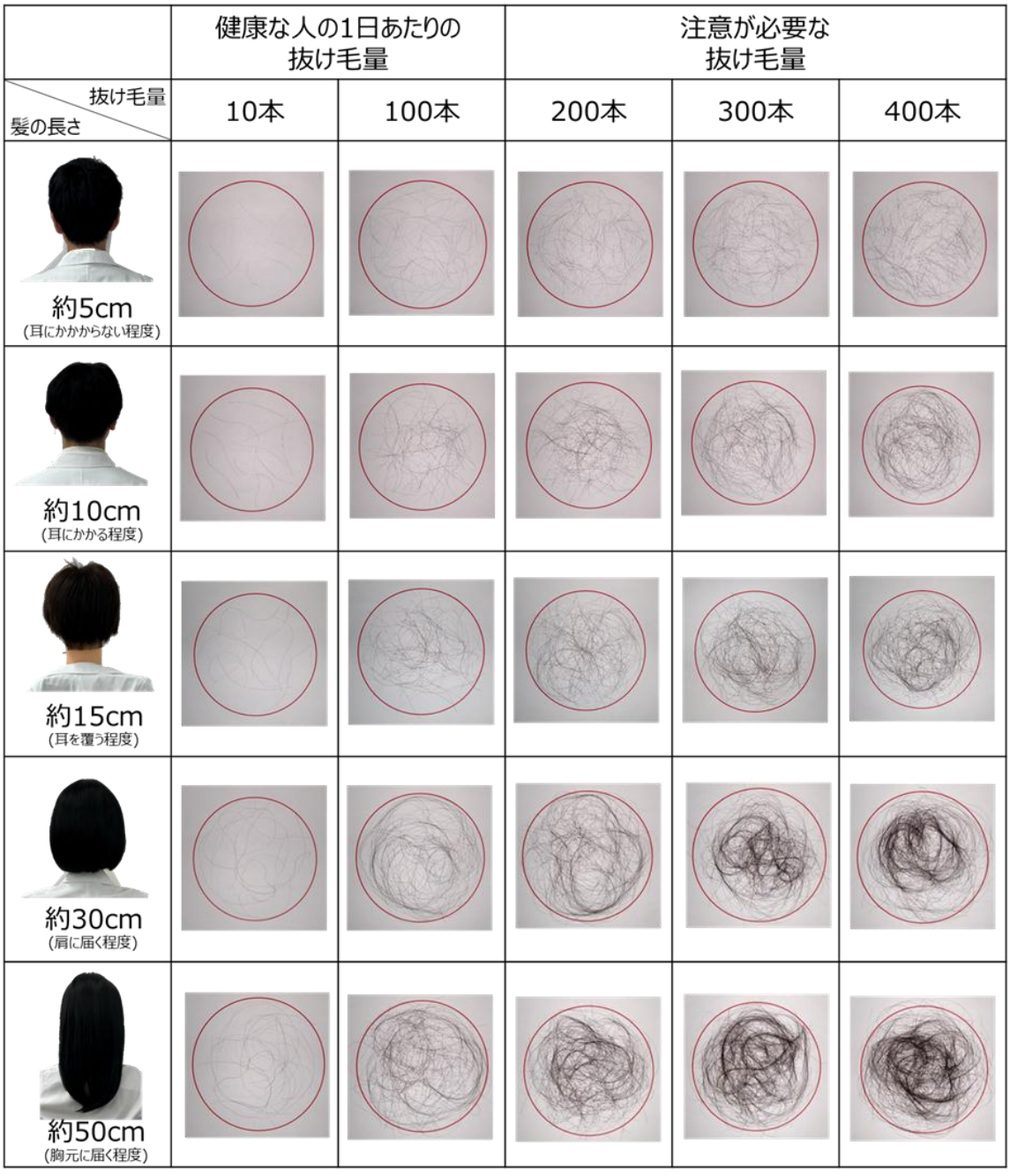
※1 2024 年 9 月大正製薬発信
「薄毛の実態と薄毛対策の理解の事実に関する調査：2019 年～2024 年の「抜け毛」の検索数 季節ごとの推移」
(Google トレンドのデータをもとに大正製薬が作成、男女併せたデータ)

髪の長さ別に１日の抜け毛量を可視化

次の画像は髪の長さ別に、赤い円（直径 20 cm）の中にそれぞれ 10～400 本、髪を集めた時の見え方の違いを示したものです。

健康な人の 1 日あたりの抜け毛量はおおよそ 80～100 本と言われていますので、それ以上の抜け毛量は注意が必要と言えます。

また、画像でわかるように、同じ本数の抜け毛でも髪の長さにより見え方が異なるため、髪の毛が短い人ほど、抜け毛が増えてもご自身で気づきにくい可能性があります。

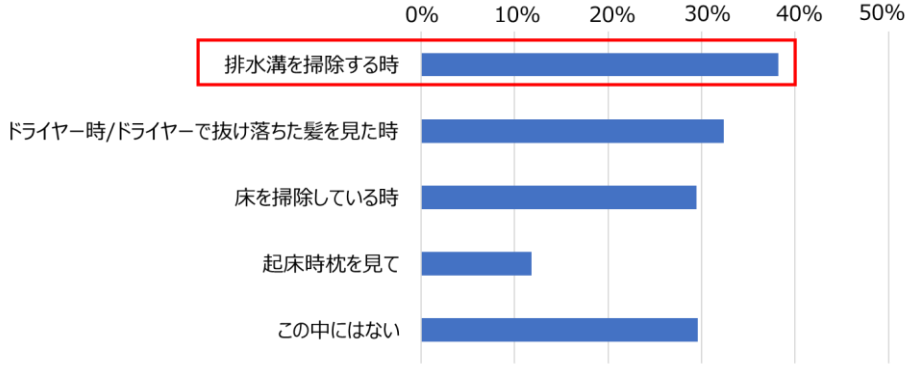


イメージ図

「抜け毛に気づくタイミング」に関するアンケート

Q.ご自身の抜け毛に気づいたタイミングはいつですか？
当てはまるものをすべてお選びください。

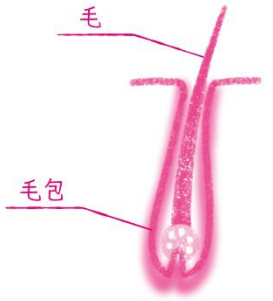
調査実施会社：大正製薬株式会社
調査方法：インターネット調査（Surveroidを利用）
調査日：2025年5月26日～5月27日
有効回答数：40代以上の男女720名



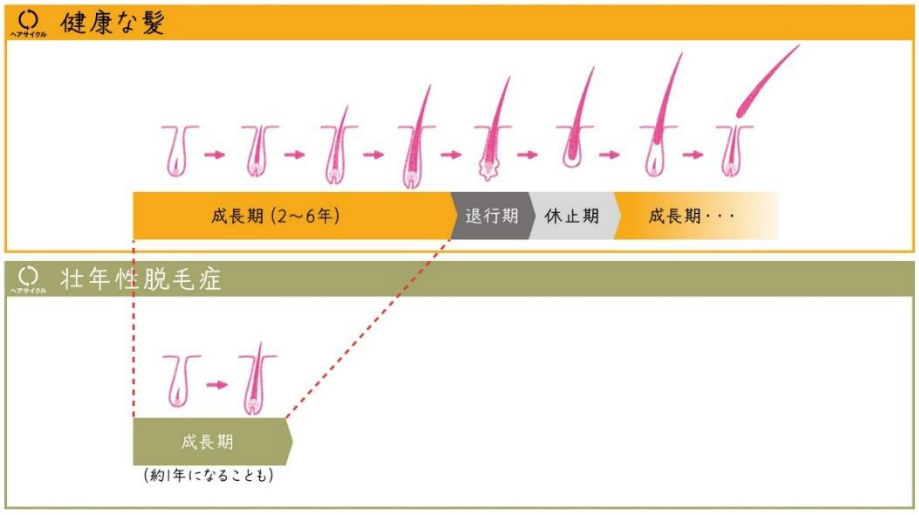
抜け毛に気づいたタイミングとして、「排水溝を掃除する時」が最も多い回答でした。ちなみに、1日あたりの洗髪時の抜け毛量は、おおよそ 40~70 本との報告もあります。排水溝に溜まった抜け毛量に目を向けることが、ご自身の髪の変化に早く気づくきっかけになるかもしれません。

抜け毛が増える原因は？　～壮年性脱毛症の可能性も～

髪は毛根にある「毛包（もうほう）」と呼ばれる部分でつくられます。新しく生えた髪は「成長期」→「退行期」→「休止期」という経過をたどって自然に脱落し、また新しい髪が生えてきます。こうした髪の生まれ変わりの繰り返しは「ヘアサイクル」と呼ばれています。



イメージ図



イメージ図

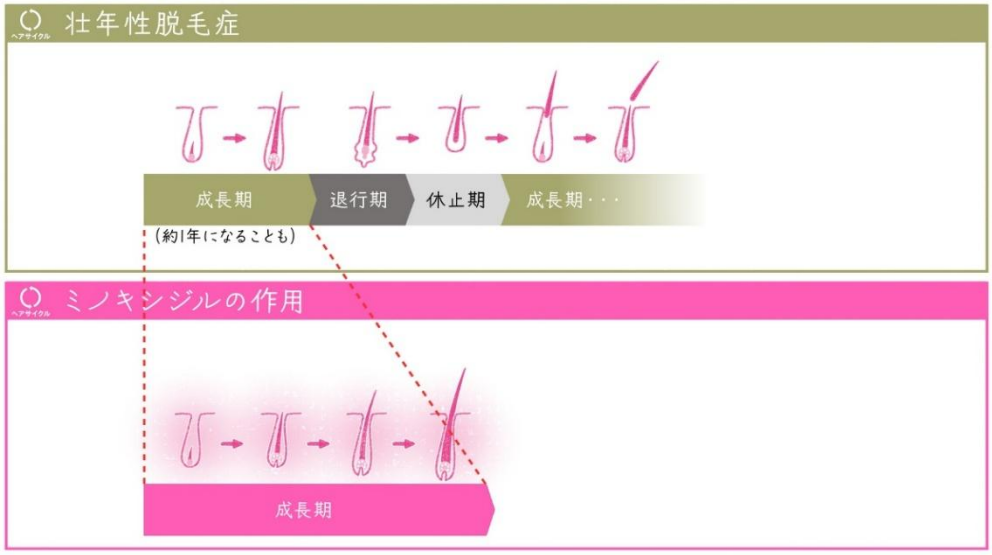
健康な人の 1 日あたりの抜け毛量はおおよそ 80～100 本と言われています。外部環境の変化や体調不良によって一時的に抜け毛が増えることがありますが、時間の経過とともに元の抜け毛量に戻れば心配はありません。しかし、1 日 100 本を超える抜け毛が持続する場合や、細く短い抜け毛が増えている場合には、壮年性脱毛症の可能性も考えられます※2。

壮年性脱毛症とは、男女ともにみられる一般的に遺伝性の薄毛または抜け毛の症状で、ゆっくりと何年もかかって進行します。壮年性脱毛症の方は、ヘアサイクルが乱れて成長期が短くなり、太く長い髪に成長しないまま退行期、休止期へと移行して抜けてしまいます。このため、壮年性脱毛症の人では「細く短い抜け毛」が多くなります。また、短い期間で脱毛を繰り返すため、抜け毛の量も増えます。

※2 進行性の脱毛のすべてが、壮年性脱毛症であるとは限りません。壮年性脱毛症以外の脱毛症であったり、脱毛が他の原因によるものである可能性があります。急激に脱毛したり、髪が斑状に抜ける場合は壮年性脱毛症以外の可能性が高いので、医師又は薬剤師にご相談ください。

発毛成分ミノキシジル配合の医薬品　～医薬品の発毛剤「リアップ」～

医薬品の発毛剤「リアップ」は、壮年性脱毛症に対して発毛効果が認められているミノキシジルを配合しています。ミノキシジルは乱れたヘアサイクルを整え、さらに髪を生み出す細胞にアプローチし、新しい髪を生み出し、育みます。また、脱毛（抜け毛）の進行予防の効果もあります。



イメージ図

壮年性脱毛症の可能性があるかについては、ご自身でもチェックすることができます。薄毛・抜け毛が気になる方は、以下の URL にある「セルフチェックシート」をご確認ください。

男性用セルフチェックシート：https://brand.taisho.co.jp/riup/riupx5charge/
女性用セルフチェックシート：https://brand.taisho.co.jp/regenne/riupregenne/

男性用発毛剤
リアップX5チャージ
第1類医薬品

【効能・効果】
壮年性脱毛症における発毛、育毛及び脱毛（抜け毛）の進行予防。

【用法・用量】
成人男性（20歳以上）が、1日2回、1回1mLを脱毛している頭皮に塗布してください。

この医薬品は、薬剤師からの説明を受け、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。

リアップブランドサイト：https://brand.taisho.co.jp/riup/

女性用発毛剤
リアップリジェンヌ
第1類医薬品

【効能・効果】
壮年性脱毛症における発毛、育毛及び脱毛（抜け毛）の進行予防。

【用法・用量】
成人女性（20歳以上）が、1日2回、1回1mLを脱毛している頭皮に塗布してください。

この医薬品は、薬剤師からの説明を受け、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。

リアップリジェンヌブランドサイト：https://brand.taisho.co.jp/regenne/

【生活者の方からの製品に関するお問い合わせ】

お客様 119 番室　　TEL：03-3985-1800

＜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