インフォグラフィックで見る！

薄毛事情を探る
6,000人への調査から
見えてきたこと

AGA（男性型脱毛症）実態調査2024

60歳まで
約2人に1人
発症

父親から
約77%で
遺伝

睡眠時間は
7時間の
発症率が少ない

アルコールの
飲みすぎ
55%以上が
発症

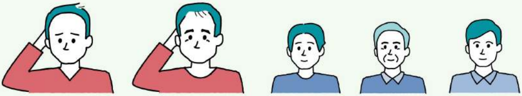
調査方法

AGA（男性型脱毛症）実態調査2024
集計期間：2024年6月20日(木)～24日(月)
調査方法：インターネット集計
調査対象：30代～50代の各2,000名の男性合計6,000人

AGAとは？

AGA（男性型脱毛症）は成人男性で起こる進行性の脱毛症で、側頭部や後頭部と比較して、「前頭部」や「頭頂部」が薄くなっていくことが特徴です。一度に大量の髪の毛が抜けるのではなく、額の生え際や頭頂部が少しずつ薄毛になり、その範囲が加齢と共に徐々に広がり、症状が進行していきます。成人男性にみられる薄毛は多くの場合「AGA」を指します。

今回の調査では、日本人男性30〜59歳のAGA発症は、
6,000名中2,538名（42.3%）となり、



平均**5**人に**2**人が
AGAを発症しているという調査結果です。

各年齢共に2004年の調査結果よりAGA発症率は高い結果となりました。

またAGAの症状が出始める平均年齢（加重平均）は、**37.5**歳でした。

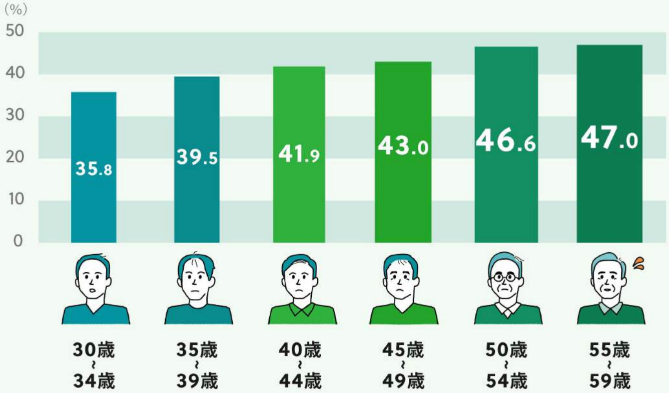
AGAの発症率・進行度

薄毛（AGA）の認識

Q1 薄毛（AGA）になったことはありますか？

（回答者数：6,000名）

60歳まで
約2人に1人発症



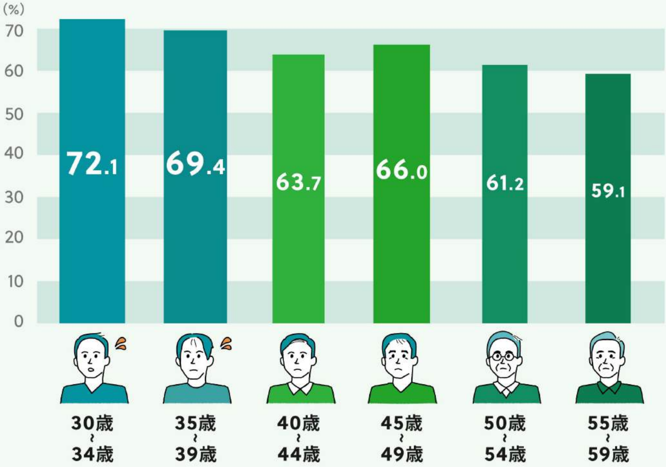
30代前半
約3人に1人がAGA

50代後半
約2人に1人がAGA

Q2 薄毛（AGA）が急激に進行したことはありますか？

（回答者数：2,538名 AGA発症経験のある30代～50代の男性）

急激な薄毛進行があった割合



30代

若い世代で発症すると AGA が急激に進行しやすい

ハミルトン・ノーウッド分類

AGA（男性型脱毛症）の薄毛の進行パターンの分類

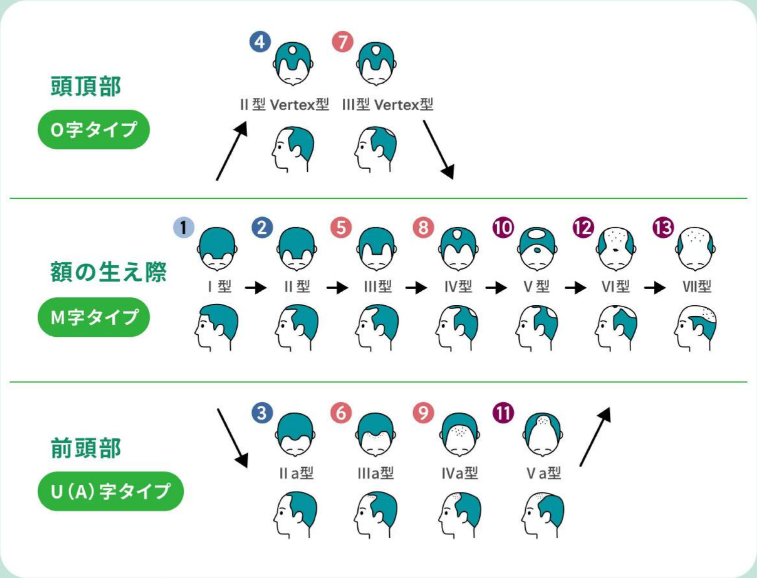
AGAの進行パターンを初めて分類したものです。
欧米人のパターンを基にしています。

現行のハミルトン・ノーウッド分類

日本の皮膚科医の高島巌氏が日本人向けに修正しました。

アジア人は、早期から頭頂部がO型に脱毛するケースが多いです。

日本では、日本人向けに「II vertex型」が追加された「高島分類」が主に使用されています。

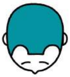


調査に使用する薄毛（AGA）の状況レベル

■ 初期　■ 軽度　■ 中等度　■ 重度

1

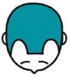
I 型



脱毛が始まっていない又はごく初期状態でほとんど分からない程度

2

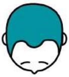
II 型



生え際から「M字型」に進行し始めた状態で少し気になる程度

3

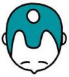
II a型



おでこから、全体的に生え際がやや後退しはじめている状態

4

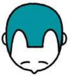
II型 Vertex型



生え際から「M字型」の進行に加えて、頭頂部が「O型」に脱毛してきた状態

5

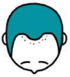
III型



生え際から「M字型」がII型より徐々に進行し目立ってきた状態でAGAだと分かる状態

6

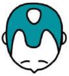
IIIa型



おでこから、全体的に生え際が後退してきているがまだM字の形をしている状態

7

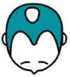
III型 Vertex型



III型の「M字型」状態に加え、頭頂部が「O型」に進行してきた状態

8

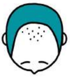
IV型



「前頭部」から「頭頂部」にかけて進行した状態だが、「前頭部」と「頭頂部」の脱毛領域がつながっていない状態

9

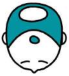
IVa型



おでこから、頭頂部に向かって大きく生え際が後退し、脱毛箇所が「逆Uの字型」の状態

10

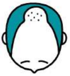
V型



「前頭部」から「頭頂部」にかけて進行し、「前頭部」と「頭頂部」の脱毛領域がほとんどつながっている状態

11

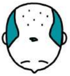
Va型



IVaの脱毛箇所と「頭頂部」の脱毛領域がつながっている状態

12

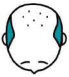
VI型



「前頭部」と「頭頂部」の両方が、全体的にかなり進行し、側頭部と後頭部以外は脱毛が進んでいる状態

13

VII型

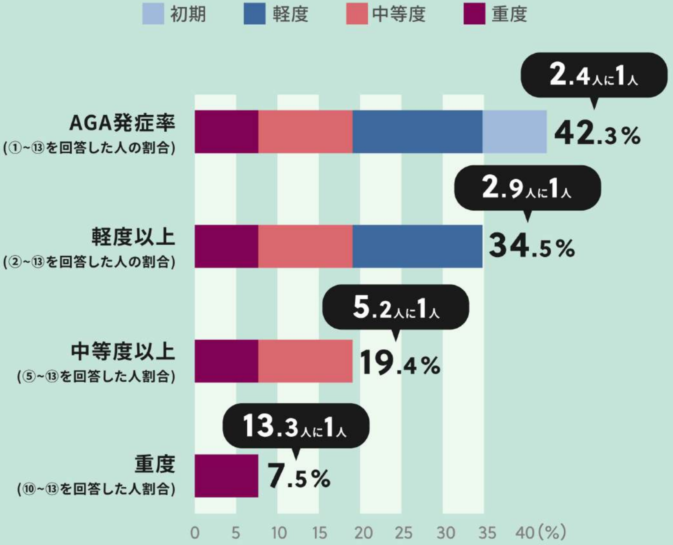


VI型よりさらに脱毛度合いが進行している状態

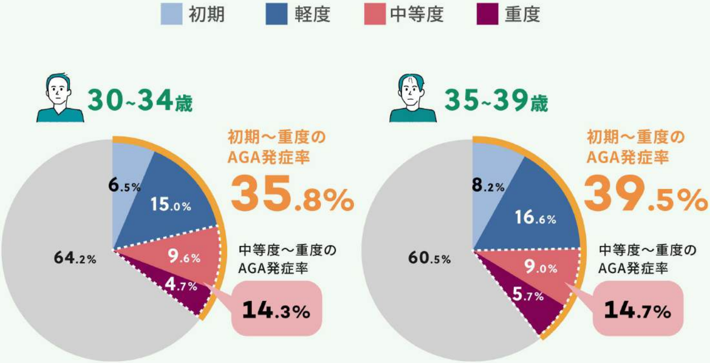
Q3 自身の薄毛（AGA）の状態を選択してください。

※薄毛（AGA）治療をして改善した人は、改善前の状態を答えてください。

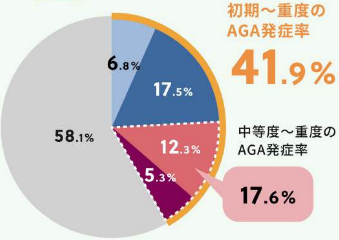
（回答者数：2,538人 AGA発症経験のある30代～50代の男性）
※集計は、薄毛（AGA）経験のない3,462人を含む6,000人



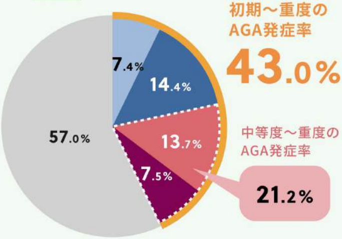
各年齢層のAGA発症の割合



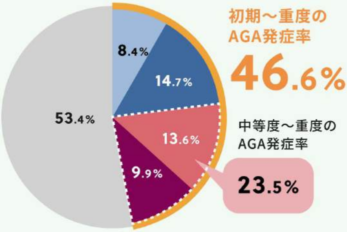
40~44歳



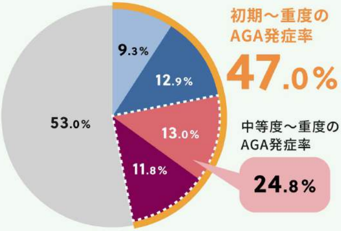
45~49歳



50~54歳

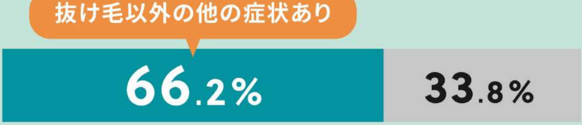


55~59歳



年齢が上がるごとに、進行した状態を選択する割合が増えていきますが、30～34歳の若い階級でも、AGA発症率は35.8%で、中等度以上（⑤III以上）のAGA発症率は、14.3%（約7人に1人）と回答され、30歳以前より治療が必要となるケースがあることが分かります。

薄毛（AGA）発症・進行時の脱毛以外の症状

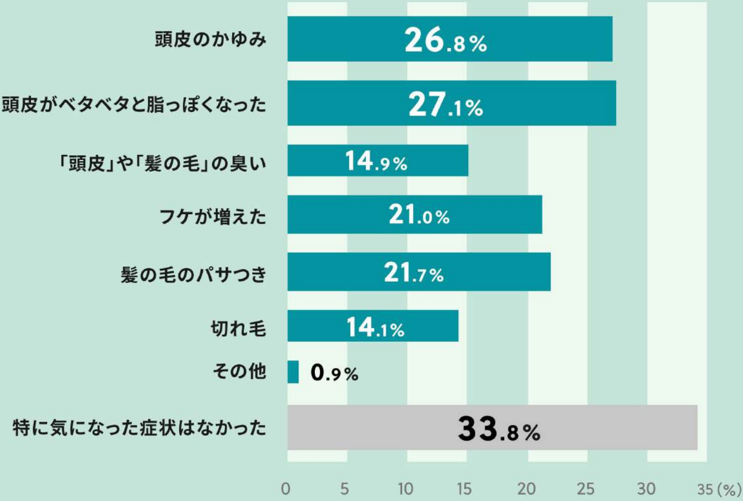


回答者数：AGAを発症経験のある方2,538名

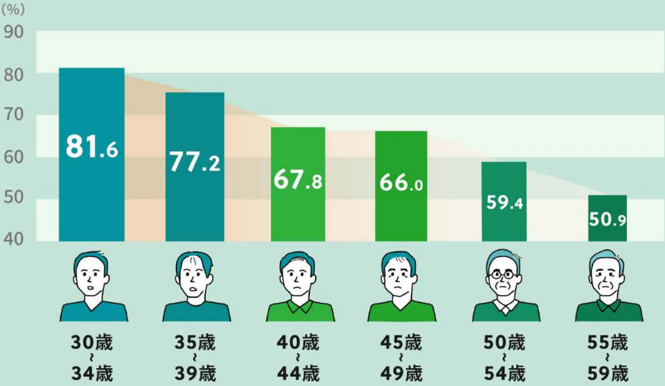
薄毛（AGA）発症時には、頭皮がかゆくなる、頭皮がベタベタと脂っぽくなった、フケが増えるなど脱毛以外の症状も併発すると言われており、実際にAGA発症・進行時に脱毛以外の特徴的な症状があるのかを調査しました。

Q4 薄毛（AGA）の症状が出始めたときや進行しているときに脱毛以外で気になった症状を教えてください。

（回答者数：2,538名 AGA発症経験のある30代～50代の男性　複数回答）



抜け毛以外の症状合併率



30代

若い年齢層ほど抜け毛以外の他の症状が合併している割合が多い

「頭皮がかゆい」や「頭皮が脂っぽい」と薄毛（AGA）が重症化しやすい!？

AGAの症状が「I型」を選んだAGAごく初期の人と、II型以上を比較すると、いずれの合併症状でも割合が多くなっており、薄毛（AGA）進行のサインの可能性があります。

また進行度合いでは、重度AGAに該当する「V型」「VI型」では「頭皮がベタベタと脂っぽくなった」を40%以上の方が選択しており、やや割合が高い傾向にありました。
「頭皮がベタベタと脂っぽくなった」と感じた場合には注意した方がいいでしょう。

監修コメント

今回の調査で、AGAは非常に高い確率で発症し、男性であれば誰でも発症する可能性があると言えるでしょう。

特に注意が必要なのは若い世代で、30代でも3人に1人以上がAGAを発症し、そのうちの約70%の方が「急激に薄毛（AGA）が進行した」と回答しており、若い世代ほど脱毛が急速に進む可能性が高いと言えます。

頭皮や頭髪の健康状態を十分確認するようにし、生え際や頭頂部が薄くなってきたと気が付いたら、できるだけ早めに医療機関を受診しましょう。

父親・祖父（父・母方）からのAGA遺伝率

Q5 ご自身の父親・祖父（父・母方）の頭髪の状態について教えてください。

(回答者数:6,000名 30代〜50代の各2,000名の男性 合計6,000名)
※父親は、40代〜50代頃の頭髪の状態
※両祖父は、記憶がある範囲で祖父ができるだけ若い時の状態

父親、両祖父が重度・中等度AGAだった場合の本人の発症率は？

父親から
約77%で遺伝

NO.1

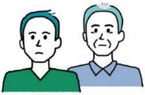
父と本人の発症率

76.7%

787人の中604人

NO.2

父方



祖父（父方）と本人の発症率

72.2%

965人の中697人

NO.3

母方

祖父（母方）と本人の発症率

70.7%

860名の中608人

さらに、⑤III型以上のAGAの発症割合

NO.1

父と本人の発症率

44.5%

787人の中350人

NO.2

父方

祖父（父方）と本人の発症率

38.4%

965人の中371人

NO.3

母方

祖父（母方）と本人の発症率

35.0%

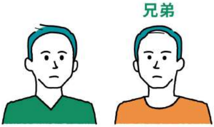
860名の中301人

3つのカテゴリーを比較して
父と本人の遺伝率が一番高い結果に

番外編

ちなみに

中等度以上の薄毛（AGA）の兄弟がいると？



非常に高い

本人のAGA発症率 88.5%

（443人の中392人）

非常に高い

III型以上のAGAの発症割合は 48.8%

（443人の中216人）

父親と両祖父に1人も
AGAがいない場合は..?

父親
祖父 父方
祖父 母方

発症率低い

本人のAGA発症率 19.2%

（1367人の中262人）

発症率低い

III型以上のAGAの発症割合は5.4%

（1367人の中74人）

監修コメント

AGAは、Andro(男性)genetic（遺伝性）Alopecia（脱毛症）を意味し、遺伝性であることが知られていますが、

今回の調査で、非常に高い確率で遺伝することが、明確な数字として分かりました。

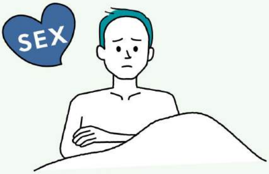
薄毛の親戚がいる場合には、ご自身もAGAを発症する可能性が高いため、ご自身の髪の毛が薄くなってきていることに気が付いたら、早期に治療を開始することが重要です。

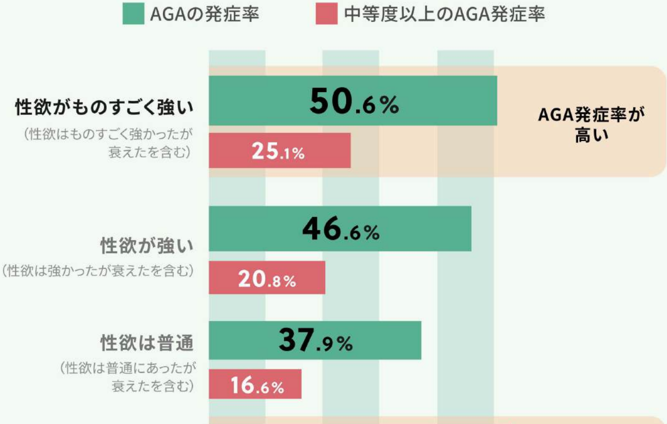
生活習慣と薄毛（AGA）の関係

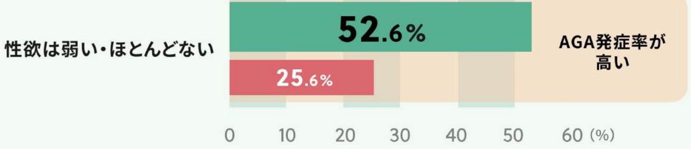
性欲と薄毛（AGA）の関係

Q6 あなたの「性欲」について、あてはまると思うものを教えてください

（回答者数：6,000名　30代〜50代の各2,000名の男性　合計6,000名）







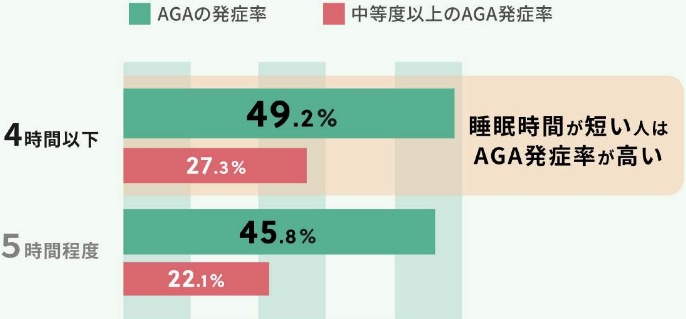
AGA発症率が高かったのは「性欲がものすごく強い」、「性欲は弱い・ほとんどない」という両極の結果でした。

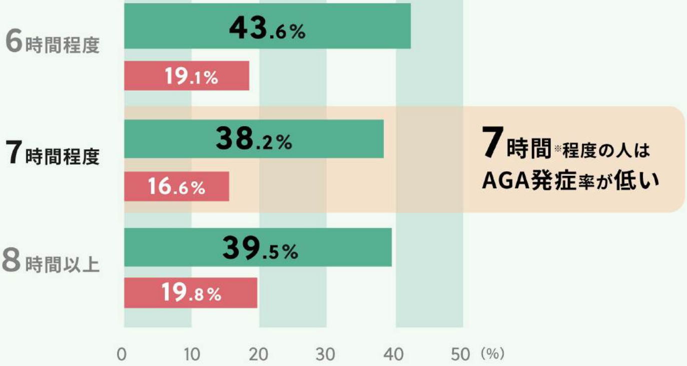
睡眠時間と薄毛（AGA）の関係

Q7 普段の睡眠時間はどれくらいですか？

（回答者数：6,000名 30代〜50代の各2,000名の男性 合計6,000名）

睡眠時間は7時間の発症率が少ない


🟩 AGAの発症率
🟥 中等度以上のAGA発症率
4時間以下
49.2%
27.3%
睡眠時間が短い人はAGA発症率が高い
5時間程度
45.8%
22.1%



日本の男性労働者2,282人を対象にした14年間の追跡調査では、睡眠時間が6時間未満の人は、7時間以上8時間未満の人に比べて、心筋梗塞や狭心症などの心血管疾患のリスクが4.95倍高いことが報告されています※。

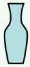
※厚生労働省が公表した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf

飲酒と薄毛(AGA)の関係

Q8 下記の表を確認し、最も飲酒が多かった時期は？

(1年以上継続)の飲酒頻度と量に該当する番号を教えてください。

(回答者数：6,000名 30代〜50代の各2,000名の男性 合計6,000名)



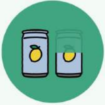
換算：清酒1合(180ml)は下記としてお考え下さい

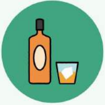
ビール・発泡酒
(500ml)

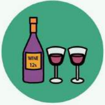
焼酎20度
(135ml)

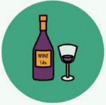
焼酎30度
(80ml)

チューハイ 7度
(350ml)


缶チューハイ5度
（520ml）


ウィスキーダブル
（60ml）


ワイン12度
（240ml）

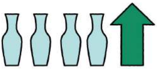
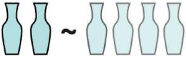

ワイン14度
（180ml）

飲酒日の1日当たりの飲酒量	頻度				
	毎日	週5〜6日	週3〜4日	週1〜2日	月1〜3日
1合（180ml）未満	①		④	⑥	
1合以上2合（360ml）未満					
2合以上3合（540ml）未満	※ ②				
3合以上4合（720ml）未満			⑤	⑦	
4合以上5合（900ml）未満	③				
5合（900ml）以上				⑧	

※生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者

アルコールの飲みすぎ
55%以上が発症

AGA発症率が高い順位 TOP5

NO.1	 **週に5日以上4合以上** ※生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者	**59.4%**
NO.2	 **週に5日以上2~4合未満** ※生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者	**55.9%**
NO.3	 **週に3~4日3合以上** ※生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者	**55.5%**
NO.4	**週に3~4日3合未満**	**55.0%**
NO.5	**週に5日以上2合未満**	**44.6%**

ほとんど飲まない（飲めない） **33.3%**

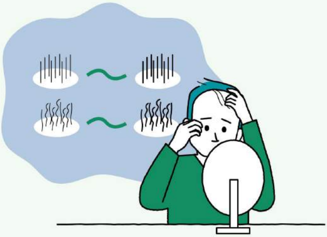
アルコールをほとんど飲まない（飲めない）人のAGA発症率は33.3%でしたが、アルコールを３日以上2合以上飲む人のAGA発症率は55.0%以上となり、アルコールの飲酒頻度とアルコールの摂取量に比例して、AGA発症割合が多いことがわかりました。

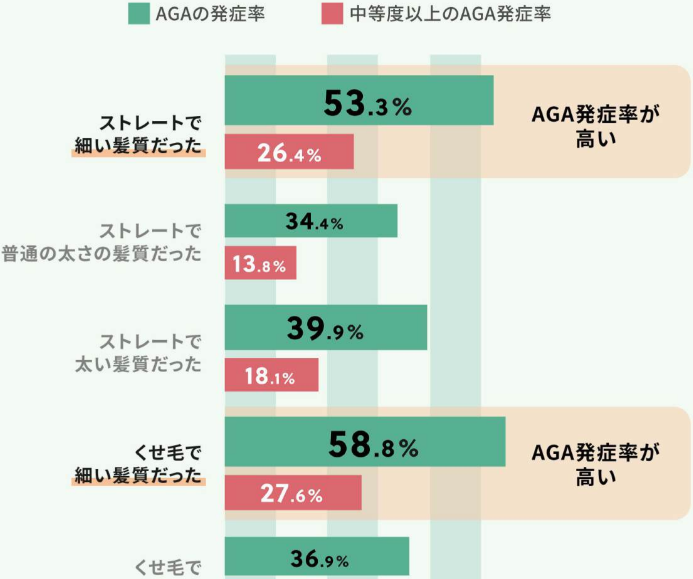
また、厚生労働省が発表している「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」に該当する②③⑤で、AGA発症率が目立って高く、髪の毛にとってもリスクとなると言えます。

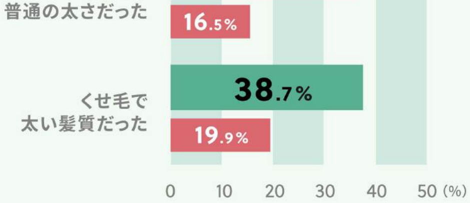
20歳時の髪質と薄毛（AGA）発症の関係

Q9 ご自身が20歳前後だった時の髪質について教えてください。

（回答者数：6,000名 30代～50代の各2,000名の男性 合計6,000名）




🟩 AGAの発症率
🟥 中等度以上のAGA発症率
ストレートで細い髪質だった
53.3%
26.4%
AGA発症率が高い
ストレートで普通の太さの髪質だった
34.4%
13.8%
ストレートで太い髪質だった
39.9%
18.1%
くせ毛で細い髪質だった
58.8%
27.6%
AGA発症率が高い
くせ毛で
36.9%

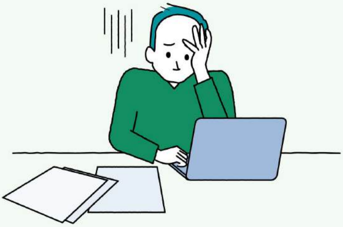


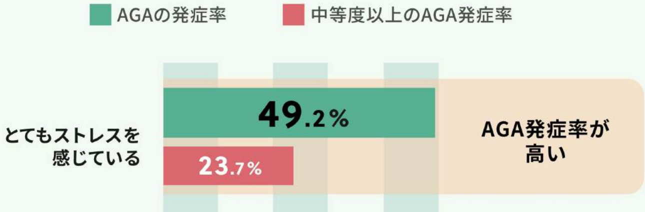
細い髪質であれば、ストレート、くせ毛と関係なく、
AGAの発症率が高いという結果がわかりました。

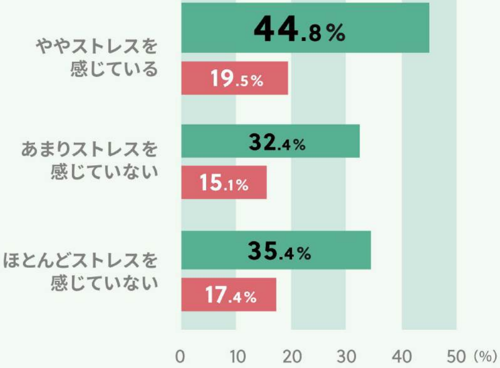
ストレスと薄毛（AGA）の関係

Q10 あなたは日ごろ、どの程度ストレスを感じていますか？

（回答者数：6,000名　30代〜50代の各2,000名の男性　合計6,000名）




🟩 AGAの発症率
🟥 中等度以上のAGA発症率
とてもストレスを
感じている
49.2%
23.7%
AGA発症率が
高い



日ごろストレスを感じているひとほど、

AGAになりやすいという結果がわかりました。

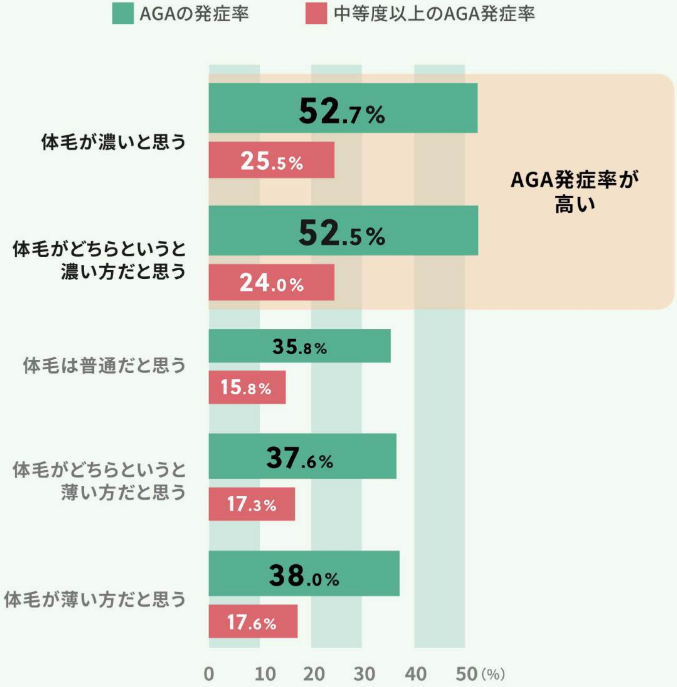
体毛と薄毛（AGA）の関係

Q11 ご自身の体毛についてどのように思いますか?

（回答者数：6,000名 30代～50代の各2,000名の男性 合計6,000名）

※脱毛をしている方は、施術前の状態をお答えください

※体毛が増える副作用のあるステロイド薬や一部のAGA治療薬を服用している方は服用前の状態をお答えください



体毛が濃いと思う人はAGAの割合が多いという結果がわかりました。

監修コメント

薄毛は遺伝的な要因が大きいですが、健康的な生活を送ることで薄毛発症率が低下することが分かりました。

特に飲酒量は1日2合以下、週3日以内とし、睡眠時間は毎日7時間取るように心がけましょう。

ストレスを無くすことは難しいですが、しっかりと運動や趣味を通してストレスを発散させましょう。

また、その他の体質調査では、ご自身の体質が薄毛（AGA）を発症しやすい体質なのかを知る参考になれば幸いです。