

はげ方パターン判定チェックシート

当てはまる項目のチェック欄に印を入れ、区分ごとの該当数を数えてください。本シートは診断を目的としたものではなく、現状を整理して受診の判断材料にするための自己評価ツールです。3ヶ月ごとに同じ条件で記入すると、変化を追うことができます。

記入日	年 月 日	前回記入日	年 月 日
-----	-------	-------	-------

区分A|AGAのはげ方パターンを示す項目

該当	番号	判定項目
☐	1	額の生え際が以前より後退している
☐	2	剃り込み部分の左右差ではなく、両側とも深くなっている
☐	3	頭頂部の地肌が写真で確認できる
☐	4	前頭部の毛髪だけ細く柔らかい
☐	5	後頭部と側頭部の毛髪は太さを保っている
☐	6	血縁者に同じはげ方パターンの人がいる
☐	7	20代後半以降に少しずつ進行している

区分Aの該当数 / 7項目

区分B|頭皮環境に関わる項目

該当	番号	判定項目
☐	8	頭皮に赤みやかゆみがある
☐	9	フケが以前より増えた
☐	10	洗髪してもすぐに頭皮がべたつく
☐	11	頭皮を押すと硬く感じる
☐	12	整髪料を落としきれしていない日がある
☐	13	頭皮に湿疹やかさぶたがある
☐	14	枕カバーに皮脂汚れが目立つ

区分Bの該当数 / 7項目

区分C|生活習慣と全身の状態に関わる項目

該当	番号	判定項目
☐	15	睡眠時間が6時間を下回る日が多い
☐	16	喫煙習慣がある
☐	17	極端な食事制限をしている、または食事が偏っている
☐	18	強いストレスが3ヶ月以上続いている
☐	19	急激に体重が減った時期がある
☐	20	服用中の薬がある
☐	21	健康診断で指摘された数値の異常がある

区分Cの該当数 / 7項目

判定の考え方

区分Aが4項目以上	AGAによるはげ方パターンの可能性が高く、専門的な評価が推奨されます	区分Bが3項目以上	頭皮環境が関与するはげの種類の可能性があり、皮膚科での相談が有効です
区分Cが4項目以上	生活習慣や全身状態の影響が疑われ、生活の見直しが優先されます	複数の区分で該当が多い	はげの種類が重複している可能性があり、自己判断は避けるべき状況です

次に確認したいこと

境界のはっきりした円形の脱毛斑がある、頭皮に強い赤みや痛みがある、3ヶ月以内に急激に抜け毛が増えた、頭部全体からびまん性に抜けている、眉毛やまつげにも脱毛が及んでいる。以上のいずれかに当てはまる場合は、医療機関での評価を検討する価値があります。

本シートは一般的な情報提供を目的とした自己評価ツールであり、診断や治療の推奨を行うものではありません。症状には個人差があるため、はげの種類の判断と治療方針の決定については必ず医師の診察を受けてください。参考：日本皮膚科学会「男性型および女性型脱毛症診療ガイドライン2017年版」／厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」