2026.06.25
【20～30 代：男女 600 人に聞く！】「お尻（臀部）の肌事情」に関するアンケート調査
美容皮膚科『リゼクリニック』（03-5155-6535・担当：伊藤・伊東・下谷）

■【誰にも言えない“お尻の肌悩み”】20～30 代男女 600 名へ調査

男女の約 5 割が悩む「座りジミ」

（女性：50.5%／男性：46.3%）

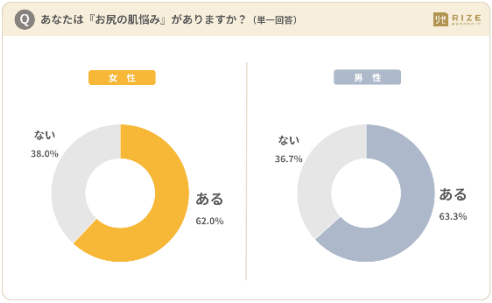
お尻の黒ずみ・色素沈着（座りジミ）になる３つの要因とは？

～【お尻の肌悩みの原因と解決法】をリゼクリニック美容皮膚科医が専門的見地から解説 ～

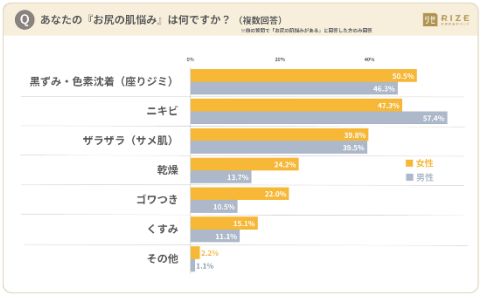


日頃、デスクワークなどで長時間座っていることが多い現代人。さらに汗をかく季節ではムレや擦れが発生しやすく、実は肌トラブルを起こしやすい部位が「お尻」です。

近年、顔に肌トラブルがあった際は皮膚科を受診する傾向が高まりつつある中で、お尻の肌トラブルについては「無頓着」、「気になるけど医師に相談するのは・・」と受診をためらいがちになることも。
特にお尻の肌トラブルは他人と比較できず話しづらいこともあり、ブツブツや色素沈着などの肌トラブルが起きていても、放置してしまいホームケアで解決を図る方が多いのではないでしょうか。



そこで、**全国 28 院展開する美容皮膚科『リゼクリニック（男性はメンズリゼ）』（医療法人社団風林会 本部：東京都新宿区 総院長：赤塚正洋）では、20～30 代の男女 600 名（各年代 150 名）を対象に【「お尻（臀部）の肌事情」に関するアンケート調査】**を実施しました。（対象期間：2026 年 6 月 9 日の 1 日間・インターネット調査）



調査の結果、**「自分のお尻に自信がない」と回答した女性は 7 割（67.3%）、男性は 5 割（49.0%）**いることが分かりました。
また、**男女ともに 6 割以上が「お尻の肌悩みがある」**と回答。**女性は特に「黒ずみ・色素沈着（座りジミ）」、男性は「ニキビ」がお尻の肌悩みのトップ回答**になりました。

【セルフケアで限界を感じたら、プロの手を借りるのも選択肢のひとつ。「すでに黒ずみが定着してしまっている」「何度もニキビを繰り返してしまう」という場合は、セルフケアだけでは改善に時間がかかることもあります。クリニックでの専門的なアプローチを取り入れることで、自分ではお手入れが難しい部位も、より自信を持てるようになります。】と話すのは、リゼクリニック美容皮膚科医の山村鈴奈医師。



今年も酷暑が予想され汗を大量にかく季節になる今、本リリースでは【「お尻の肌悩み」その原因とケア方法】を山村医師が専門的見地から解説いたします。

2026.06.25
【20～30 代：男女 600 人に聞く！】「お尻（臀部）の肌事情」に関するアンケート調査
美容皮膚科『リゼクリニック』（03-5155-6535・担当：伊藤・伊東・下谷）

■【「お尻の肌事情」アンケート調査】概要まとめ（美容皮膚科『リゼクリニック』調べ）

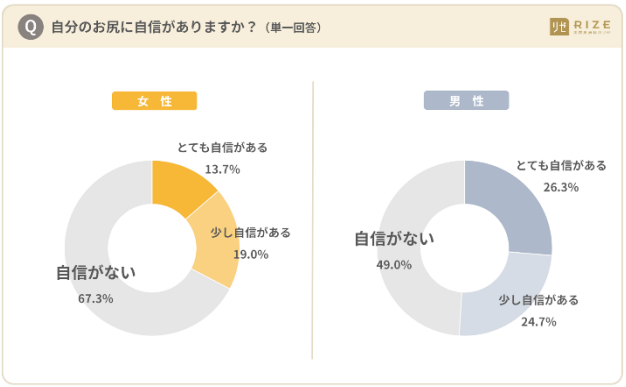
■①【お尻に自信ある？】女性の 7 割、男性の 5 割が「自信がない」と回答（女性：67.3%／男性：49.0%）
◎「お尻に自信ナシ」女性は大多数、男性は 2 人に 1 人という結果に
■②【お尻の肌状態、確認する？】男女ともに半数以上が「ほとんど確認しない」と回答（女性：54.0%／男性：50.7%）
◎「毎日確認する」男女は 2 割にも満たず（女性：13.3%／男性：16.3%）
◎男女ともに 2 人に 1 人が「お尻の肌状態に無頓着」であることが判明
■③【お尻の肌悩み】男女ともに 6 割以上が「ある」と回答（女性：62.0%／男性：63.3%）
◎わずかに男性の方が「お尻の肌悩み」を多く持ち、女性を上回る結果に
■④【「お尻の肌悩み」トップ回答】女性は「黒ずみ・色素沈着（座りジミ）」、男性は「ニキビ」が主な悩みに
◎女性トップ 3：①黒ずみ・色素沈着（座りジミ）（50.5%） ②ニキビ（47.3%） ③ザラザラ（サメ肌）（39.8%）
◎男性トップ 3：①ニキビ（57.4%） ②黒ずみ・色素沈着（座りジミ）（46.3%） ③ザラザラ（サメ肌）（39.5%）
■⑤【お尻の肌ケアしている？】男女ともに「①洗う」「②保湿」「③スクラブ」とセルフケアがメインに
◎なかには、お尻の肌悩みがあるにもかかわらず、「放置する」男性も 10 人に 1 人存在（10.0%）

▼ ▼ ▼ 各質問・数値詳細 ▼ ▼ ▼
※当データやコメントを使用の際はクレジット【 美容皮膚科『リゼクリニック』 】をご記載ください

■①【お尻に自信ある？】女性の 7 割、男性の 5 割が「自信がない」と回答（女性：67.3%／男性：49.0%）
◎「お尻に自信ナシ」女性は大多数、男性は 2 人に 1 人という結果に
———

●質問／自分のお尻に自信がありますか？(単一回答)

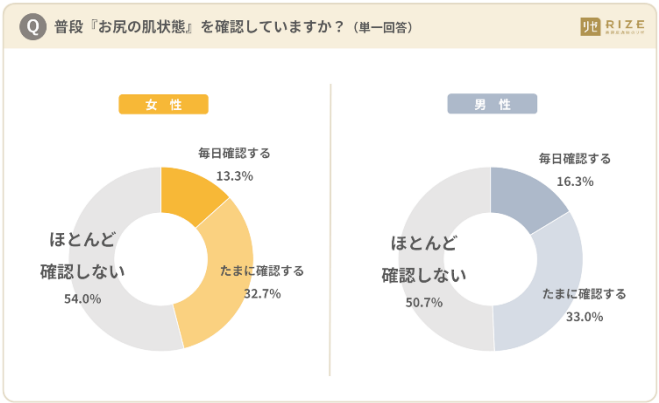
	女性	男性
とても自信がある	13.7%	26.3%
少し自信がある	19.0%	24.7%
自信がない	67.3%	49.0%



■②【お尻の肌状態、確認する？】男女ともに半数以上が「ほとんど確認しない」と回答（女性：54.0%／男性：50.7%）
◎「毎日確認する」男女は 2 割にも満たず（女性：13.3%／男性：16.3%）
◎男女ともに 2 人に 1 人が「お尻の肌状態に無頓着」であることが判明
———

●質問／普段『お尻の肌状態』を確認していますか？(単一回答)

	女性	男性
毎日確認する	13.3%	16.3%
たまに確認する	32.7%	33.0%
ほとんど確認しない	54.0%	50.7%



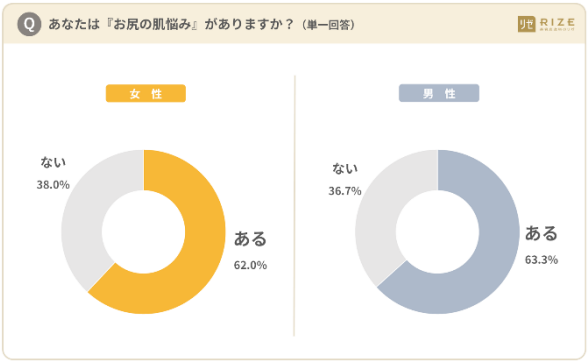
■③【お尻の肌悩み】男女ともに 6 割以上が「ある」と回答（女性：62.0%／男性：63.3%）

◎わずかに男性の方が「お尻の肌悩み」を多く持ち、女性を上回る結果に

———

●質問／あなたは『お尻の肌悩み』がありますか？(単一回答)

	女性	男性
ある	62.0%	63.3%
ない	38.0%	36.7%



■④【「お尻の肌悩み」トップ回答】女性は「黒ずみ・色素沈着（座りジミ）」、男性は「ニキビ」が主な悩みに

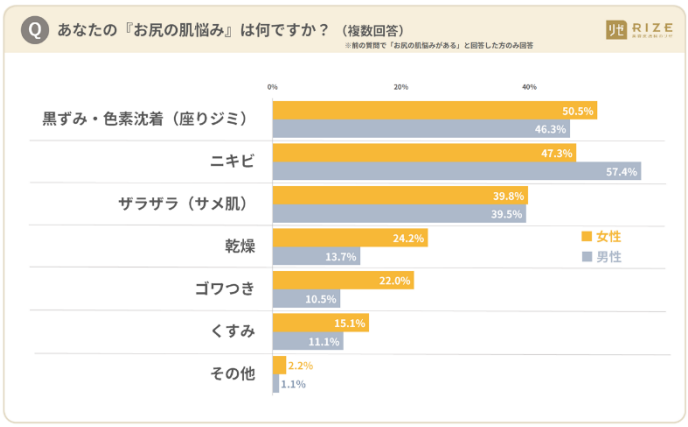
◎女性トップ 3：①黒ずみ・色素沈着（座りジミ）（50.5%） ②ニキビ（47.3%） ③ザラザラ（サメ肌）（39.8%）
◎男性トップ 3：①ニキビ（57.4%） ②黒ずみ・色素沈着（座りジミ）（46.3%） ③ザラザラ（サメ肌）（39.5%）
◎男性の 6 割、女性の半数が「お尻ニキビ」、男女の半数が「座りジミ」に悩みを持っている事が判明した

———

●質問／あなたの『お尻の肌悩み』は何ですか？（複数回答）

※質問③で「お尻の肌悩みがある」と回答した方のみ回答

	女性	男性
黒ずみ・色素沈着（座りジミ）	50.5%	46.3%
ニキビ	47.3%	57.4%
ザラザラ（サメ肌）	39.8%	39.5%
乾燥	24.2%	13.7%
ゴワつき	22.0%	10.5%
くすみ	15.1%	11.1%
その他	2.2%	1.1%



■⑤【お尻の肌ケアしている？】男女ともに「①洗う」「②保湿」「③スクラブ」とセルフケアがメインに

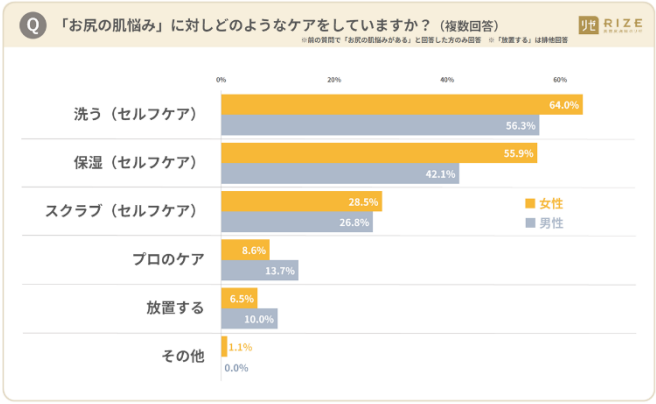
◎【お尻の肌悩み】美容クリニック・エステサロンなど「プロのケア」は 1 割程度にとどまる（女性 8.6%・男性 13.7%）
◎なかには、お尻の肌悩みがあるにもかかわらず「放置する」男性も 10 人に 1 人存在（10.0%）

———

●質問／「お尻の肌悩み」に対しどのようなケアをしていますか？（複数回答）

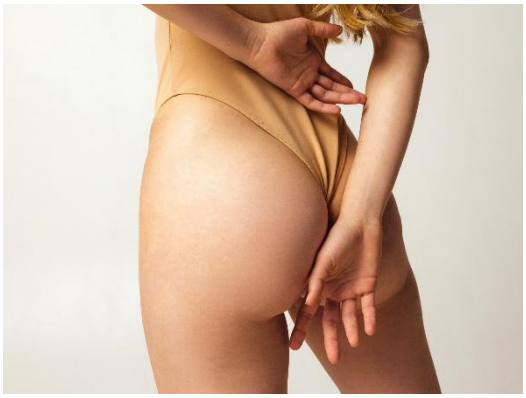
※質問③で「お尻の肌悩みがある」と回答した方のみ回答　　※「放置する」は排他

	女性	男性
洗う（セルフケア）	64.0%	56.3%
保湿（セルフケア）	55.9%	42.1%
スクラブ（セルフケア）	28.5%	26.8%
プロのケア	8.6%	13.7%
放置する	6.5%	10.0%
その他	1.1%	0.0%



■【「お尻の肌悩み」その原因と解決法】リゼクリニック美容皮膚科医：山村鈴奈医師による解説

■ 【女性悩み TOP】座りジミ（お尻の黒ずみ・色素沈着）



お尻は顔と比べてケアする機会が少ない一方で、日常生活の中で圧迫や摩擦などの負担を受けやすい部位です。そのため、気づかないうちに黒ずみやくすみが生じてしまうことがあります。
皮膚は外部からの負担を受けると、刺激から皮膚を守るためにメラニン色素を生成します。その結果、色素沈着が起こり、黒ずみとして目立つようになります。また、刺激が繰り返されることで角質が厚くなり、肌の「ごわつき」や「くすみ」の原因となることもあります。このように、お尻の黒ずみは色素沈着や角質肥厚など、さまざまな要因が重なって生じることが多く、その背景には「圧迫」「摩擦」「乾燥」などの要因が関係しています。

◎座りジミになる“３つの要因”



① 圧迫　：お尻は座るたびに体重がかかるため、日常的に圧迫を受けています。デスクワークなど長時間同じ姿勢で座ることが多い方は、お尻への負担が蓄積しやすく、黒ずみの原因となることがあります。

② 摩擦　：下着や衣類との擦れは、お尻に繰り返し刺激を与えます。こうした摩擦は色素沈着を引き起こすだけでなく、角質が厚くなる原因にもなり、黒ずみを目立たせることがあります。

③ 乾燥　：お尻は顔と比べて皮脂腺が少なく、乾燥しやすい部位です。また、保湿ケアを行う機会も少ないため、気づかないうちに乾燥が進んでいることがあります。乾燥によって肌のバリア機能が低下すると、圧迫や摩擦などの刺激を受けやすくなり、黒ずみが生じやすくなります。

■ 【男性悩み TOP】お尻ニキビ

お尻はニキビや毛嚢炎（毛包炎）などの肌トラブルが起こりやすい部位です。 お尻のニキビには、主に「蒸れ」「摩擦や圧迫」「毛穴の詰まり」が関係しています。
お尻は下着や衣類に覆われているため蒸れやすく、汗によって肌環境が乱れやすい特徴があります。また、長時間座ることによる圧迫や、下着・衣類との摩擦などの刺激も受けやすく、肌トラブルが生じる原因となることがあります。
さらに、汗や皮脂、古い角質などが毛穴に蓄積すると毛穴が詰まりやすくなり、ニキビを引き起こしやすくなります。

◎「お尻ニキビ」を予防するために



・汗をかいたら早めにケアする

汗をかいたまま放置すると蒸れやすくなり、肌トラブルの原因となります。運動後や暑い季節は、汗を拭いたり下着を替えたりして、清潔な状態を保つようにしましょう。

・通気性の良い下着を選ぶ

締め付けの強い下着や通気性の悪い衣類は、蒸れや摩擦を引き起こしやすくなります。コットン（綿）など、吸湿性・通気性に優れた素材を選ぶことも予防につながります。

・ニキビを無理に潰さない

お尻のニキビは摩擦や圧迫によって悪化しやすく、無理に潰すと炎症が悪化したり、色素沈着が残ったりする原因になります。気になる場合も、できるだけ刺激を与えないようにしましょう。

■ 『お尻の肌ケア』方法



お尻のニキビや黒ずみを予防するためには、肌を清潔に保ち、摩擦や乾燥などの刺激をできるだけ避けることが大切です。ボディソープや石けんをよく泡立ててやさしく洗い、シャンプーやトリートメントなどの洗い残しがないようにしましょう。また、お尻は乾燥しやすい部位でもあるため、保湿ケアを取り入れて肌のうるおいを保つことも重要です。
セルフケアだけでは改善が難しい場合や、ニキビや黒ずみを繰り返してしまう場合は、プロのケアを取り入れることも選択肢のひとつです。当院では、不要な角質をケアし肌をなめらかに整える「プラピール」や、美容成分を肌へ浸透させる「ケアシス-S」をご用意しています。お尻の肌悩みでお困りの方は、お気軽にご相談ください。

■「リゼクリニック」美容皮膚科医：山村鈴奈 プロフィール



久留米大学医学部医学科を卒業後、旭ろうさい病院、佐賀県医療センター好生館にて幅広い臨床経験を積む。一般医療の現場で培った安全性への配慮と、患者さま一人ひとりに丁寧に向き合う姿勢を大切にし、2021 年「リゼクリニック福岡天神院」の院長に就任、現在に至る。
美容医療は外側からのケアだけでなく、体の内側の状態も大きく影響すると考え、腸内環境を意識したケアにも取り組み、患者さまへのアドバイスにも活かしている。
医療としての確かな知識と安全性を重視しながら、患者さまが安心して通える美容医療の提供を心がけている。

■ リゼクリニックの「ボディ（お尻）の美肌治療」https://www.rizeclinic.com/skin

※表記はすべて通常価格・税込　※当院の治療は保険適用外の自由診療です。

■プラピール ／ 部位：お尻

毛穴汚れや古い角質をやさしく取り除くと同時にエイジングケアと鎮静を一度に叶えるピーリング

ボディ（お尻）
1 回　　49,800 円
3 回　　129,800 円
5 回　　198,800 円

※別途「背中」も施術可





■ケアシス-S（イオン導入） ／ 部位：お尻

肌のバリア機能を立て直し、コンディションを安定

◎トラネキサム酸 導入
1 回　19,800 円 ／ 5 回　79,800 円

◎ビタミン C 誘導体 導入
1 回　19,800 円 ／ 5 回　79,800 円

◎幹細胞培養上清液 導入
1 回　49,800 円 ／ 5 回　198,800 円

※別途「背中」も施術可



■リゼクリニックの医療脱毛における『正しい脱毛』、その５つの“こだわり”



リゼクリニックでは 2010 年の開院以来、単なる「体毛の解消」にとどまらず、患者さまの心に寄り添う医療サービスの提供に努めてまいりました。

当院が掲げている「正しい脱毛」とは、単に「不要だと思う毛をなくす（脱毛する)」ことだけを指すのではありません。昨今、一部で問題となっている「公式サイトや広告でみた格安プランと違う値段を提示された（吊り広告)」や「カウンセリング時に強引なアップセルをされた」、「効果の低い施術を提供された」といったこととは一線を画し、【医療機関としての誠実さ】と、【患者さまの利益を最優先する姿勢】を指しています。**当院が具体的に定義している「正しい脱毛」は、主に下記５点に集約**されます。

❶「広告価格＝契約価格」の徹底と、後出し費用の排除

「行ってみたら、思っていた金額と違った」という体験は、医療への信頼を損なわせます。リゼクリニックでは、公式サイトの掲載価格がそのまま契約価格となる「透明性」を徹底しています。
カウンセリング料や再診料はもちろん、予約キャンセル料や剃毛料（剃り残し）などの追加費用も一切いただきません。広告で惹きつけ、カウンセリングで高額なプランへ誘導するといった手法を排し、契約前に総額を明確に提示する「嘘のない価格設計」を行なっています。※各種麻酔を使用する場合は、別途費用が発生します。　https://www.rizeclinic.com/plans/

❷「勧誘ゼロ」宣言：医療情報の提供に徹するカウンセリング

当院のカウンセリングは、契約を迫る場ではなく、医学的知見から脱毛の効果とリスクを正しくお伝えする「コンサルテーション」の場です。強引なプッシュや当日契約の強制は行なわず、一度ご自宅でじっくり検討いただくことを推奨しています。患者さま自身の意思を尊重し納得した上で始めていただくことが、長期的な満足度と安心感に繋がると考えます。

❸医療の責任：リスクの事前開示

医療脱毛には、少なからず「打ち漏れ」や「増毛化・硬毛化」のリスクが伴います。リゼクリニックは、これらのリスクをあらかじめ開示し、万が一の際の再照射や肌トラブルへの診察・お薬代を「完全無料」で保証しています。
https://www.rizeclinic.com/whatwedo/risk/

❹5 年間の有効期限が保証する「ライフスタイルへの寄り添い」

「契約したけれど、忙しくて通えなくなった」というお悩みに応え、リゼクリニックではコースの有効期限を「5 年間」と長く設定しています。就職、転職、結婚、出産など、数年単位でライフスタイルが変化する女性の人生に寄り添い、せっかくの自己投資を無駄にさせない仕組みを構築しています。
https://www.rizeclinic.com/whatwedo/useful/

❺医師・看護師が選び抜いたこだわりの脱毛機



当院で取り扱う 3 種の機械は、全て医師・看護師を含めた医療従事者が効果の検証を行ない採用している医療レーザー脱毛機です。レーザーの種類や熱破壊式・蓄熱式などの脱毛方式が異なる 3 種の脱毛機を完備し、患者さま 1 人 1 人に最適な機器で照射を行ないます。
https://www.rizeclinic.com/whatwedo/machine/

◇　◇　◇

私たちは改めて「医療だからこそできる責任」に真摯に向き合い、3 種類の脱毛機を使い分ける高い技術力と追加費用のない透明性の高い料金体系を提供し、最適な安心を届けます。
また、患者さま一人ひとりの肌質・毛質に最適化された**「安心の医療脱毛」**の提供を通じて、医療機関としての本来の在り方を追求し、社会から信頼される美容医療の未来を築いてまいります。

■【正しい脱毛で、笑おう】全国で 28 院展開している美容皮膚科『リゼクリニック』

◎診療科目：美容皮膚科（医療脱毛・美肌治療）
◎診療時間：10:00～20:00（不定休、予約制）※提携院は各院に準ずる
◎公式 Web サイト：
美容皮膚科『リゼクリニック』　▶　https://www.rizeclinic.com/
男性の美容皮膚科『メンズリゼ』▶　https://www.mens-rize.com/





「正しい脱毛で日本中を笑顔に」をビジョンとして掲げる『リゼクリニック（男性はメンズリゼ）』（全国 28 院展開／医療法人社団風林会 本部：東京都新宿区 総院長：赤塚正洋）は、2010 年 3 月の創業から 16 周年を迎えました。創業時から“医療脱毛専門のクリニック（医療機関）”として「医療レーザー脱毛」を主軸に提供し続けていたリゼクリニックでは、さらに患者さまのお気持ちやお悩みに寄り添うために 2024 年より新たに【美肌治療の提供を開始】。2026 年 6 月からは【“背中”や“お尻”にも美肌治療の施術範囲を拡大】しました。

また脱毛領域では、同年【ニードル脱毛（針脱毛）を導入】したり、毛に悩むお子さまを受け入れるべく【医療脱毛の契約可能な対象年齢を従来の「14 歳」から「8 歳」へ引き下げる】など新たな取り組みにも挑戦しています。
（参考：https://www.rizeclinic.com/whoweare/history/）

本リリースに関するお問い合わせ先
広報：伊藤・伊東・下谷　pr@rizeclinic.com
《美容皮膚科リゼクリニック／医療法人社団風林会》
〒169-0072 東京都新宿区大久保 2-4-12 新宿ラムダックスビル 3F
TEL：03-5155-6535