■【10～50 代男女 1000 人へ調査】「夏の毛穴ダメージ」は《秋》に押し寄せる！

【肌悩み 1 位】男女ともに「毛穴」

（女性：51.4%／男性：34.0%）

◎【夏毛穴】“二大”原因と対策を医師が解説 ／ あなたの毛穴はどれ？【毛穴タイプ別リスト】公開



近年、ドラッグストアなどの店頭でも多種多様な「**毛穴ケア**」に特化した製品が目立つようになりました。SNS でも「**毛穴レス**」をキーワードとした美容ハック（工夫や知恵）が日々注目を集めています。「自分の毛穴の状態をきれいに保ちたい」という意識は、男女・年齢を問わず以前にも増して高まっている印象です。

今年の夏を振り返ると、強い日差しは少なかったものの、急上昇する気温・湿度など、肌にとっては非常に過酷な環境が続いていました。 晴れた日の強い紫外線（UV）や冷房による室内乾燥、発汗に伴う水分蒸発に加え、日常的なケア不足や誤ったお手入れが重なることで、毛穴トラブルが悪化するスパイラルに拍車をかけている可能性があります。

【紫外線の刺激によって角質が厚くなると、古い角質が毛穴にたまりやすくなり、毛穴詰まりにつながることも】と話すのは、**全国 29 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／東京都新宿区、理事長：赤塚正洋）の**美容皮膚科医・山村鈴奈医師**。本リリース内では、「**夏特有の過酷な環境が毛穴に与える影響**」と「**“秋・冬”に後悔しないための毛穴対策**」を、同医師が専門的見地から詳しく解説いたします。

■ 【肌悩みを調査】男女ともに「毛穴」が第 1 位！

リゼクリニックが **2026 年 2 月に 10～50 代の男女 1,000 名を対象に実施した【性別・世代別／「肌の悩み」に関するアンケート調査】**（※①）において、「**どのような肌悩みがありますか？**」との質問に対し、「**毛穴**」**と回答した割合は女性で半数以上（51.4%）、男性で 3 人に 1 人（34.0%）**にのぼり、**男女ともに【肌悩みの第 1 位】が「毛穴」**という結果になりました。「年代別」では、女性 20 代（50.0%）・30 代（59.0%）が「毛穴」と回答し第 1 位。うち 30 代は約 6 割が「毛穴」と回答しました。男性でも 20 代（37.0%）・30 代（42.0%）で第 1 位となり、**性別や年齢を問わず「毛穴」が最大の肌悩み**となっている実態が浮き彫りになりました。



（※①）調査概要

調査名称：性別・世代別／「肌の悩み」に関するアンケート　https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000117.000020081.html
調査主体：美容皮膚科『リゼクリニック』
調査期間：2026 年 2 月 2 日～8 日（7 日間）
調査方法:：インターネット調査
調査対象：「肌悩み」がある 10～50 代男女 1,000 名（各年代 100 名／男性 500 名・女性 500 名）

出典表記（引用時クレジット）：美容皮膚科『リゼクリニック』※当リリースデータや写真の使用時は必ず記載ください

■ 毛穴タイプ別リスト



参考サイト：https://www.rizeclinic.com/skin/knowledge/pore/

■開き毛穴



状態	皮脂の過剰分泌による毛穴の開きとは、毛穴が皮脂によって押し広げられ、丸く開いたままになっている状態のこと。
対策	過剰な皮脂分泌による毛穴の開きを改善するには、皮脂分泌量を抑える対策とともに「毛穴を引き締める対策」を並行して行う必要があります。

■黒ずみ毛穴



状態	皮脂によって押し広げられた毛穴に角栓や皮脂が詰まり黒ずんで見える状態。鼻周囲に「白いポツポツ」や「黒いざらつき」として現れ、黒いツブツブに見えることから「イチゴ毛穴」や「ブラックヘッド」とも呼ばれています。
対策	ターンオーバーが乱れると、皮脂や角質がスムーズに排出されず、角栓となって毛穴を詰まらせてしまうため、皮脂分泌を抑え角栓ができにくいケアを行いつつ、肌のターンオーバーを整え、自然に角栓を取り除くケアが必要です。

■乾燥毛穴



状態	保湿不足によって肌のバリア機能が損なわれた結果、乾燥による毛穴の開きが目立っている状態。ファンデーションの毛穴落ちや、洗顔後のつっぱりが気になる場合は、乾燥による毛穴開きの可能性があります。
対策	肌の保湿を徹底し、バリア機能を正常化することが重要。

■たるみ毛穴



状態	加齢や肌のハリ・弾力不足によって、丸い毛穴が下に引き下がり、涙型に見える毛穴の開きのこと。肌のたるみとともに目立ち始めることが一般的で、頬を持ち上げると目立たなくなるのが特徴。
対策	たるみを根本的に改善するケアが必要。 ただし、セルフケアのみでたるみを改善することは難しく、クリニックなどでの治療が不可欠。

■ 【夏特有の過酷な環境が毛穴に与える影響】美容皮膚科医：山村鈴奈医師による解説

■夏のダメージは「秋」に一気に押し寄せる！ 夏の“二大”毛穴スパイラルに注意



●冷房によるインナードライ現象

夏は気温の上昇によって汗や皮脂の分泌が増え、肌表面はベタつきやすくなります。一方、冷房の効いた室内では空気が乾燥し、エアコンの風が直接肌に当たることで、肌の水分が失われやすくなります。

肌の水分が失われると、皮膚を乾燥から守る反応として、皮脂分泌が増えることもあります。そのため、肌表面は皮脂でベタついていても、肌の水分は不足した、いわゆる「インナードライ」の状態になりやすくなります。 さらに、**皮脂分泌が増えると毛穴が目立ちやすくなり、「開き毛穴」**につながるほか、**過剰な皮脂が古い角質などと混ざって毛穴に溜まることで、毛穴詰まりの原因**にもなります。

●紫外線が毛穴に及ぼす影響

夏の強い紫外線は、肌表面の皮脂を酸化させる原因のひとつです。
酸化した皮脂は古い角質などとともに毛穴詰まりを引き起こし、**毛穴の黒ずみや、いわゆる「イチゴ鼻」**が目立つ原因になります。また、紫外線の刺激によって角質が厚くなると、**古い角質が毛穴にたまりやすくなり、毛穴詰まり**につながることもあります。さらに、紫外線が真皮のコラーゲンやエラスチンなどにもダメージを与えることで、肌のハリや弾力が低下し、**毛穴が縦に伸びたように見える「たるみ毛穴」**が目立ちやすくなります。

■秋・冬の毛穴トラブルを防ぐ！今から始めるケア方法



これからの季節、毛穴トラブルに悩まないためにも、**日頃から紫外線対策と保湿**を心がけることが大切です。
夏は肌がベタつくため、つい保湿を控えたくなることもありますが、冷房の効いた室内では肌の水分が失われやすいため、肌の状態に合わせて化粧水や乳液、クリームなどで肌にしっかりとうるおいを補給しましょう。
また、紫外線は皮脂の酸化や角質肥厚だけでなく、肌のハリや弾力の低下にもつながります。日焼け止めや日傘を使用し、紫外線をできるだけ避けることがとても重要です。

市販の毛穴パックやスクラブは、一時的に毛穴に詰まった角栓を取り除いたり、肌をなめらかに整えたりする効果が期待できますが、肌質や使用頻度によっては肌への負担となり、乾燥や肌荒れを招くこともあります。
無理に毛穴の汚れを取り除いたり、強く擦ったりすることは避けましょう。
セルフケアとしては、肌の状態に合わせてマイルドなピーリングなどを取り入れるのもよいでしょう。
セルフケアだけでは毛穴の詰まりや黒ずみが改善しにくい場合には、定期的に美容医療を取り入れることもおすすめです。

■「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：『毛穴』の美肌治療

※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。









■開き毛穴・・・ポテンツァ ※麻酔代込み　https://www.rizeclinic.com/skin/potenza/

【ドラッグデリバリーポテンツァ】
幹細胞培養上清液導入 ▶ 1 回 63,000 円／3 回 178,000 円／5 回 288,000 円
ジュベルック導入 ▶ 1 回 69000 円／3 回 198,000 円／5 回 318,000 円

【再生ニードルポテンツァ】▶ 1 回 32,800 円／5 回 139,000 円

■黒ずみ毛穴・・・ハイドラフェイシャル　https://www.rizeclinic.com/skin/hydrafacial/
▶ 1 回 19,800 円／5 回 59,800 円

■乾燥毛穴・・・ケアシス-S（イオン導入）　https://www.rizeclinic.com/skin/caresys/
ビタミン C 導入体・トラネキサム酸 導入 ▶ 1 回 7,800 円／5 回 34,800 円
幹細胞培養上清液 導入 ▶ 1 回 19,800 円／5 回 79,800 円

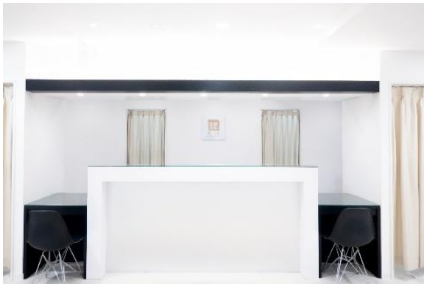
■たるみ毛穴・・・オリジオ X　https://www.rizeclinic.com/skin/oligiox/
300 ショット・全顔（ひたい・鼻下除く） ▶ 1 回 59,800 円
600 ショット・全顔（ひたい・鼻下除く）＋首 ▶ 1 回 109,800

■【正しい脱毛で、笑おう】全国で 29 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 29 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】しています。



医療脱毛領域では、2024 年に【ニードル脱毛（針脱毛）を導入】。
また、同年には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