

『プレ花粉美容』本格シーズン前に“先回りスキンケア” を始める女性が約4割に 〈皮膚科専門医が解説〉

女性400名調査で見えた“プレ花粉期”の肌変化と、今日からできる予防ケア

「とことん真面目に、美容医療。」をスローガンに、高品質な美容医療を提供する聖心美容クリニック（医療法人社団美翔会 本院所在地：東京都港区六本木／全国11院）は、首都圏在住の20～50代女性で「2025年春の花粉シーズンに肌荒れを経験した方」400名を対象に、春先の肌トラブルに関する実態調査を実施しました。

＜実は、花粉は目鼻だけでなく“肌荒れ”的な原因にも＞

花粉症といえば“鼻水・くしゃみ・目のかゆみ”というイメージが強いですが、実は肌にも影響します。花粉そのものがアレルゲンとなるだけでなく冬～早春の乾燥で弱った肌に花粉が付着することで炎症が起こるためです。「花粉皮膚炎」と呼ばれています。



●調査サマリー (n=400)

1. 花粉シーズンの肌トラブル：かゆみ60%・乾燥56%・赤み39%
2. 【花粉で肌が荒れるメカニズム】冬のバリア低下+花粉の刺激で炎症
3. 41%が「今年はプレ花粉期からケアしたい」
4. 実際に行っている・行いたい対策は「保湿ケアを強化」66.0%
5. 74%が「医師のアドバイスを受けたい」
6. 【皮膚科専門医が解説】今日からできる“プレ花粉美容”

【調査概要】調査対象：首都圏（1都3県）在住の20～59歳女性で、2025年春の花粉シーズンに肌荒れを経験された方／サンプル：400人（各年代100名）／調査方法：インターネットリサーチ／調査期間：2025年11月28日～2025年12月2日
※データ使用ご希望の際は、事前に聖心美容クリニックPR事務局までご連絡、使用許諾をお取りください。

1. 花粉シーズンの肌トラブル上位は「かゆみ」「乾燥」「赤み」

昨年春の花粉シーズンに実感した肌トラブルとして、最も多かったのは「かゆみ」60.0%、次いで「乾燥」55.8%、「赤み」38.8%でした。

これらは、肌のバリア機能が低下した際に出やすいサインであり、春の本格的な花粉シーズンを迎える前から肌が不安定になっている可能性があります。

Q1.昨年の花粉シーズンに実感した肌トラブルを教えてください。 (n=400／複数回答)

	n	か ゆ み	乾 燥	赤 み	ニ キ ビ ・ 吹 き 出 物	鼻 ま わ り の 荒 れ	目 ま わ り の 荒 れ	皮 む け ・ 粉 吹 き	ひ り つ き	化 粧 ノ リ の 悪 さ	そ の 他
全体	400	60.0	55.8	38.8	28.8	28.8	27.8	26.8	24.8	24.0	0.3
女性20代	100	46.0	53.0	39.0	50.0	18.0	15.0	20.0	19.0	25.0	0.0
女性30代	100	59.0	52.0	52.0	34.0	34.0	32.0	32.0	28.0	31.0	1.0
女性40代	100	63.0	57.0	37.0	21.0	28.0	29.0	25.0	38.0	21.0	0.0
女性50代	100	72.0	61.0	27.0	10.0	35.0	35.0	30.0	14.0	19.0	0.0

各年代ごと、上位 1位 2位 3位 で色付け（単位：%）

2. 【花粉で肌が荒れるメカニズム】冬のバリア低下+花粉の刺激で炎症

花粉が肌に悪影響を及ぼす理由は以下の3ステップです。

ステップ1：バリア低下 ← セラミド↓（乾燥・気温差）

気温差・乾燥・室内の空気滞留で、角質層のセラミドや天然保湿因子が減少し、肌の「バリア膜」が薄く脆くなります。

↓

ステップ2：花粉侵入 ← トゲで傷つけヒスタミン↑（かゆみ・赤み）

花粉が肌表面に付着すると、微細なトゲ（スパイン）で角質を傷つけたり、タンパク質が浸透してヒスタミン放出を促したりします。これが「かゆみ」「赤み」「ひりつき」の引き金に。

↓

ステップ3：炎症連鎖 ← 免疫過剰反応（皮むけ・ニキビ悪化）

バリアの弱った肌に花粉が触ると、免疫細胞が過剰反応。慢性的な炎症が続き、乾燥・皮むけ・ニキビ・メイク崩れへと悪化します。

アンケートでは昨年春に不調を感じ始めたタイミングは「3月に入ってから」35.5%が最多ですが、「1月中」7.5%、「2月上旬」12.0%からも症状が出始めており、まさに「プレ花粉期」からのバリア低下が根本原因です。

Q2.昨年の花粉シーズンに肌の不調を感じたのは、いつ頃からですか？（n=400／単一回答）

	n	1月 中	2月 上旬	2月 中旬	2月 下旬	3月 に入 つ て か ら	それ 以 外 の 時 期	な 特 い 時 期 は 決 ま つ て い	
全体	400	7.5	12.0	11.3	15.3	35.5	3.3	15.3	
割 付	女性20代	100	5.0	15.0	13.0	16.0	33.0	3.0	15.0
	女性30代	100	7.0	11.0	13.0	12.0	37.0	3.0	17.0
	女性40代	100	5.0	9.0	8.0	16.0	42.0	1.0	19.0
	女性50代	100	13.0	13.0	11.0	17.0	30.0	6.0	10.0

各年代ごと、上位 1位 2位 3位 で色付け（単位：%）

3. 41%が「今年はプレ花粉期からケアしたい」

次の花粉シーズン（2026年春）に向けて、肌荒れ予防を「すでにしている」が15.0%、「1月中から」9.5%、「2月上旬から」11.0%、「2月中旬から」5.0%、「2月下旬から」6.8%と、合計約4割が“本格シーズン前から”的対策を検討・実施していることがわかりました。

一方で、「特に時期は決まっていない」28.3%、「迷っている」8.0%、「行わない」8.3%も存在し、「何をいつからやればいいのか」悩んでいる層も少なくないようです。

Q3.2026年の花粉シーズンに向けて、いつから肌荒れ予防を行いますか？（n=400／単一回答）

	n	す で に 行 つ て い る	1月 中	2月 上旬	2月 中旬	2月 下旬	3月 に入 つ て か ら	それ 以 外 の 時 期	な 特 い 時 期 は 決 ま つ て い	迷 つ て い る	行 わ な い	
全体	400	15.0	9.5	11.0	5.0	6.8	8.0	0.3	28.3	8.0	8.3	
割 付	女性20代	100	14.0	5.0	12.0	8.0	6.0	9.0	1.0	26.0	10.0	9.0
	女性30代	100	18.0	10.0	7.0	5.0	3.0	7.0	0.0	29.0	11.0	10.0
	女性40代	100	14.0	12.0	5.0	3.0	10.0	13.0	0.0	28.0	6.0	9.0
	女性50代	100	14.0	11.0	20.0	4.0	8.0	3.0	0.0	30.0	5.0	5.0

各年代ごと、上位 1位 2位 3位 で色付け（単位：%）

4. 実際に行っている・行いたい対策は「保湿ケアを強化」66.0%

2026年春の花粉シーズンの肌荒れ予防として行っている／行う予定の対策は、「保湿ケアを強化」が66.0%で最多、「敏感肌ラインへの変更」18.2%、「花粉バリア系スプレー・ミスト」17.9%、「市販薬（抗ヒスタミン等）」17.9%、「皮膚科を受診」16.7%などが挙がりました。

Q4.2026年春の花粉シーズンに向けて、どのような“肌荒れ予防”を行っている／行う予定ですか？

(n=335／単一回答 ※Q3で「行っている、または行う予定があると回答された方に質問)

	n	保湿ケアを強化	敏感肌ラインへの変更	にクリーンジングを低刺激	レ花粉・バリア系スプレー	等市販薬（抗ヒスタミン）	皮膚科を受診	け美容皮膚科の施術を受	サプリの摂取	生活習慣の見直し	その他：	特に決まっていない	
全体	335	66.0	18.2	9.6	17.9	17.9	16.7	3.9	11.6	13.7	1.2	10.1	
割付	女性20代	81	45.7	18.5	11.1	22.2	18.5	24.7	7.4	12.3	13.6	0.0	12.3
	女性30代	79	72.2	21.5	10.1	17.7	21.5	13.9	6.3	13.9	17.7	0.0	10.1
	女性40代	85	67.1	15.3	9.4	14.1	14.1	16.5	2.4	10.6	9.4	1.2	12.9
	女性50代	90	77.8	17.8	7.8	17.8	17.8	12.2	0.0	10.0	14.4	3.3	5.6

各年代ごと、上位 1位 2位 3位 で色付け (単位: %)

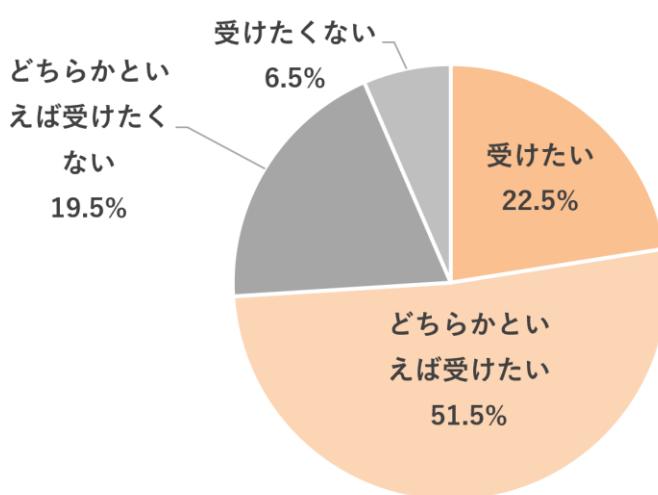
5. 74%が「医師のアドバイスを受けたい」

花粉による肌荒れ対策について、「医師のアドバイスや診察を受けたい」「どちらかといえば受けたい」と回答した人は合計74.0%でした。

特に20代では「受けたい」が34.0%と高く、若い世代ほど早めに専門家の意見を取り入れたい、という傾向が見られました。

Q5.花粉による肌荒れ対策について、医師によるアドバイスや診察を受けたいと思いますか？

(n=400／単一回答)



	n	受けたい	どちらかといえば受け受け	どちらかといえば受け受け	受けたくない
全体	400	22.5	51.5	19.5	6.5
割付	女性20代	100	34.0	52.0	7.0
	女性30代	100	26.0	50.0	19.0
	女性40代	100	18.0	50.0	25.0
	女性50代	100	12.0	54.0	27.0

(単位: %)

6. 【皮膚科専門医が解説】今日からできる“プレ花粉美容”

●ご自宅でのケアでほぼOK

バリア機能が低下した肌を「守る」ことが大事なキーワードとなります。

- ①マスクや眼鏡を装着＆帰宅後にすぐ洗顔。花粉から肌を守る
- ②肌をこすらない。摩擦から肌を守る
- ③保湿を十分に行い、乾燥から肌を守る
- ④外出しなくても日焼け止めを塗り、紫外線から肌を守る

●美容医療で“上積み対策”の選択肢 <皮膚科医が自身に行っているケアを紹介>

皮膚科専門医である小林美幸医師も花粉症。抗アレルギー薬はもちろん内服したほうが良いですが、それにプラスして行っている3つのケアをご紹介します。

1. infact® ビューティーエナジーPQQプラス（医師監修のビタミンサプリ）

花粉症の症状緩和に役立つビタミンC・ビタミンPが配合されたサプリメントを摂取して体の中からケアしています。



2. ステムサップ点滴

幹細胞培養上清液「ステムサップ」の点滴です。2年前の1月末から花粉症の時期は2週間ごとに受けています。



3. 肌育注射

肌の水分量を高めてバリア機能を強化。抗炎症作用のある成分が含まれる薬剤を使用することで赤みやかゆみを防いでいます。



※各施術の詳細はQRコードからご覧になれます。

※上記はプレ花粉期の予防的ケアです。症状が出た場合はお近くのアレルギー科・皮膚科にご相談ください。

【解説担当】小林 美幸（こばやし みゆき）医師について

“すっぴんドクター”の二つ名の通り、ファンデーション不要のシミひとつない肌を維持するスキンケアのスペシャリスト。

皮膚科と美容医療の、2つの専門医資格を保持。

聖心美容クリニック 热海院院長 兼 美容皮膚科指導責任者。

＜資格＞※一部抜粋

日本皮膚科学会専門医

日本美容外科学会（JSAS）専門医



＜経歴＞

1999年 東京女子医科大学医学部 卒業

1999年 東京女子医科大学病院皮膚科 勤務

2001年 愛知医科大学皮膚科 勤務

2005年 医療法人にて皮膚科専門医として勤務

2006年 聖心美容クリニック 热海院 勤務

2013年 聖心美容クリニック 热海院院長に就任

2020年 聖心美容クリニック 美容皮膚科指導責任者に就任

聖心美容クリニックについて

■聖心美容クリニックについて

「とことん真面目に、美容医療。」をスローガンに、美容外科業界の透明性を高めると共に、美容再生医療を全国に先駆けて導入するなど、日本を代表する美容医療業界のリーディングクリニックとして、患者さまに寄り添った提案・施術を施しています。

おかげさまで、2025年10月に開院32周年を迎えます。

- ・所在地：札幌、六本木、銀座、渋谷（S-Labo）、大宮、横浜、熱海、名古屋、大阪、広島、福岡
- ・創業：1993年10月
- ・公式HP：<https://www.biougeka.com>

■ドクターの100%が、指導医・専門医または医学博士を保有

当院では、日本形成外科学会、日本皮膚科学会、日本美容外科学会（JSAS）、日本外科学会の指導医、専門医または医学博士の資格を有した医師が在籍しております。

院長は全員、1つまたは複数の専門医資格を保有。

日本美容外科学会理事長を務める鎌倉達郎医師を中心に、美容医療業界全体の技術向上のため、院内外、国内外を問わず様々な勉強会や技術研修会を実施しております。

■ビデオ会議・電話・メールでの取材も可能です。

聖心美容クリニックおよびS-Laboクリニックでは、医師への取材を積極的にお受けしております。

対面の他、メール・ビデオ会議・お電話等の取材にも柔軟に対応しております。

【取材・掲載にご協力可能な素材】

- ・施術風景、機器写真
- ・Before / After 症例画像（患者様同意済）
- ・医師インタビュー（形成外科・美容皮膚科専門医）
- ・女性600名へのアンケート調査結果（グラフ提供可能）
- ・体験企画、読者プレゼント対応も可能



＜本件に関する報道関係者の方からのお問い合わせ・取材依頼＞

聖心美容クリニックPR事務局（株式会社メディクルード内）

TEL:03-5770-5277 / MAIL：info@mediclude.jp