

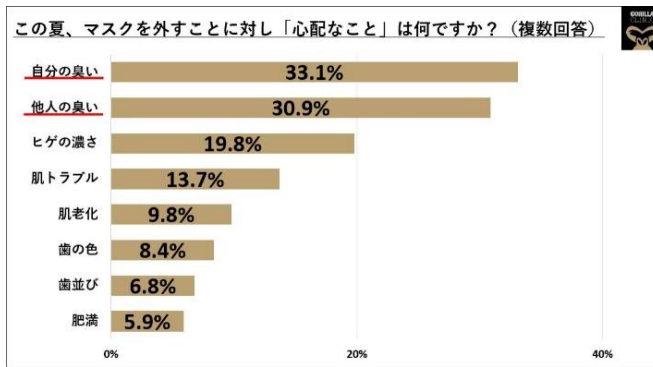
3年ぶり！脱マスクの今夏『戻りスメハラ』に注意

■【この夏「脱マスク」で男性が心配なこととは？】トップ2に自他の「臭い」関連が続く

①自分の臭い ②他人の臭い ③ヒゲの濃さ ④肌トラブル（毛穴・ニキビ） ⑤肌老化（シミ・しわ・たるみ）

◎この夏に用心したい『戻りスメハラ／戻り臭』や「マスク功罪」についてゴリラクリニック総院長が解説

新型コロナウイルスの影響を受け2020年から約3年間続いたマスク着用の常態化。すっかり日常に溶け込んでいた「マスク生活」から一転、政府の新たな方針発表により、先月13日から着用は「個人の判断」に委ねられることになってから早1か月が経ちました。とはいえ、ポストコロナにおいてようやく訪れた「マスクなし生活」を歓迎する人がいる一方で、まだまだ「マスク生活」を続ける方も多く見受けられます。感染リスクを下げるため自主的にマスク継続を選択する人や、マスク生活の長期化により『顔パンツ（マスクを外して顔をさらすのは人前で下着を脱ぐのと同じ）』や『マスクギャップ』のような概念により「コロナ以外の理由でマスクが手放せない」とする人が多いとも言われています。



5月8日からは感染症法上の分類が5類へと移行され、『3年ぶりのマスク緩和の夏』を迎えようとしている今、男性たちは今回の「脱マスク」に対して、どのように感じているのでしょうか。そこで、**男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』**（医療法人社団十二会・新宿区 総院長：稲見文彦）は、2023年4月4日～5日の2日間、20～50代の男性ビジネスマン666名を対象に『**世代別「2023年／夏のマスク着用に関するアンケート」**』を実施しました（インターネット調査）。

【今年の夏、マスクを着用するか？】の問いに9割の男性が「着用する（86.0%）」と回答。【「脱マスク」に抵抗がある理由トップ5】は「①息苦しい②蒸れ防止③マスク熱中症を防ぐ④汗が嫌⑤マスク焼けの予防」が続きました。【この夏、マスクを外すことに対し「心配なこと」は何か？】の問いには、トップ2に「臭い」関連がランクイン。3位「ヒゲの濃さ」、4位「肌トラブル」、5位「肌老化」をおさえ、1位に「自分の臭い（口臭や体臭）33.1%」、2位に「他人の臭い（口臭や体臭）30.9%」と、男性たちは【自他の臭いを気にしている】ことが判明しました。また【男性がマスク生活時にやってあげれば良かったこと】には「①ヒゲ脱毛②歯のホワイトニング③ダイエット④ニキビ（跡）治療⑤体臭のケア」が並びました。これらの結果を受け【この夏に用心したい！『戻りスメハラ（戻り臭）』】に関し、当院総院長の稲見文彦医師は以下コメント。さらにこのリリースの最後尾では、『来院患者さまから聞くマスクの功罪』についても併せて解説しております。

『感染拡大防止がマスク着用の大きな目的ですが、男性においては「ずさんな日常生活を隠すアイテム」としても定着した感があります。つまり「うっかり歯を磨くの忘れたけどマスクがあるからいいや」「昨日にんにく食べちゃったけどマスクで臭いを防げるから大丈夫」といった具合です。マスクを外すのは簡単でも、緩んだ生活を元に戻すのは大変です。スメハラと後ろ指を指されないよう適切なケアを心がけましょう。』（ゴリラクリニック総院長の稲見文彦医師・談）

■20～50代男性ビジネスマン666名に聞く【世代別「夏のマスク着用」に関するアンケート調査】概要

※当データを使用の際はクレジット表記【男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』調べ】を記載ください

■①【マスクを外すことでの心配事とは？】「戻りスメハラ／戻り臭」に注意！上位2つ「臭い」関連がランクイン

①自分の臭い（33.1%）②他人の臭い（30.9%）③ヒゲの濃さ（19.8%）④肌トラブル（13.7%）⑤肌老化（9.8%）
→マスク着用により防ぐことができた「臭い」。マスク緩和の夏到来を前に自他ともに「臭い」を気にしていることが判明

■②【2023年夏、男性はマスクを着用する？】9割の男性「マスクを着用する（86.0%）」と回答

年代が上がるほどマスクを「着用する」傾向に

■③【マスクを外す理由とは？】全世代トップで「息苦しい（49.2%）」と回答。次点に「蒸れ防止（39.4%）」

■④【人前でマスクを外すことへの抵抗は？】6割の男性が「脱マスクに抵抗がある（57.1%）」と回答

■⑤【人前でマスクを外すことに抵抗を感じる理由とは？】「ヒゲの剃り忘れ（生えていても隠せるため）」が4割

2020年の調査と比較：2020年の回答では「ヒゲの剃り忘れ」6.0%だったが常態化し伸長。今回の「脱マスク」で心配ゴト化へ

■⑥【マスク未着用者への不快感】3年で3割近く減少へ

3年前のコロナ初期は7割が「不快」としていたマスクの未着用者は、2023年現在4割と、3年で3割（33.5%）減少へ

■⑦【マスク生活中「やってあげれば良かった/やって良かった」こと・トップ5】

①ヒゲ脱毛 ②歯のホワイトニング ③ダイエット ④ニキビ、ニキビ跡治療 ⑤体臭のケア

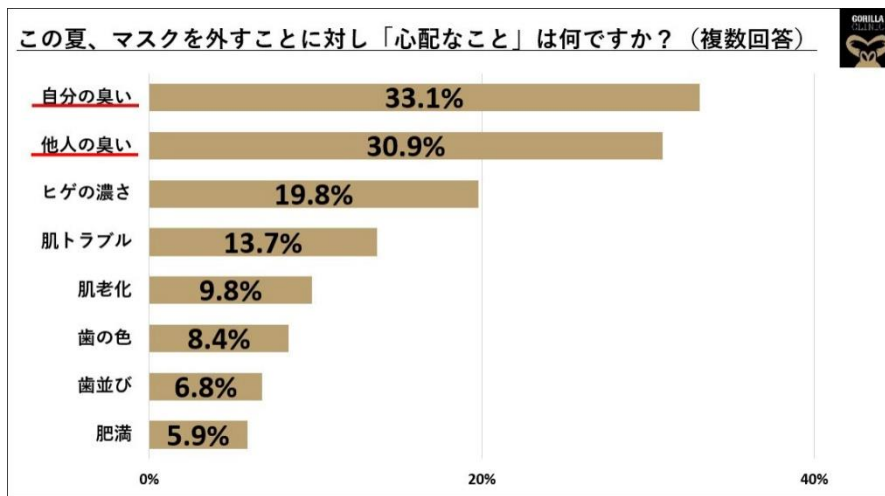
■①【マスクを外すことでの心配事】「戻りスメハラ／戻り臭」に注意！上位2つ「臭い」関連がランクイン

①自分の臭い (33.1%) ②他人の臭い (30.9%) ③ヒゲの濃さ (19.8%) ④肌トラブル (13.7%) ⑤肌老化 (9.8%)

→マスク着用により防ぐことができた「臭い」。マスク緩和の夏到来を前に自他ともに「臭い」を気にしていることが判明

●質問／この夏、マスクを外すことに対し「心配なこと」は何ですか？(複数回答)

自分の臭い (口臭や体臭)	33.1%	(20代 33.9%	30代 35.7%	40代 38.9%	50代 23.5%)
他人の臭い (口臭や体臭)	30.9%	(20代 32.1%	30代 34.5%	40代 33.6%	50代 23.5%)
ヒゲの濃さ	19.8%	(20代 23.0%	30代 26.8%	40代 18.6%	50代 10.8%)
肌トラブル (肌荒れ、ニキビ跡、毛穴)	13.7%	(20代 21.2%	30代 9.5%	40代 17.4%	50代 6.6%)
肌老化 (シミ、しわ、たるみ)	9.8%	(20代 5.5%	30代 8.3%	40代 11.4%	50代 13.9%)
歯の色 (歯の汚れ、黄ばみ、歯石)	8.4%	(20代 8.5%	30代 9.5%	40代 11.4%	50代 4.2%)
歯並び	6.8%	(20代 9.1%	30代 7.1%	40代 6.6%	50代 4.2%)
肥満 (顔のむくみ、肉付き)	5.9%	(20代 4.8%	30代 8.9%	40代 6.6%	50代 3.0%)



■②【2023年夏、男性はマスクを着用する？】9割の男性「マスクを着用する (86.0%)」と回答

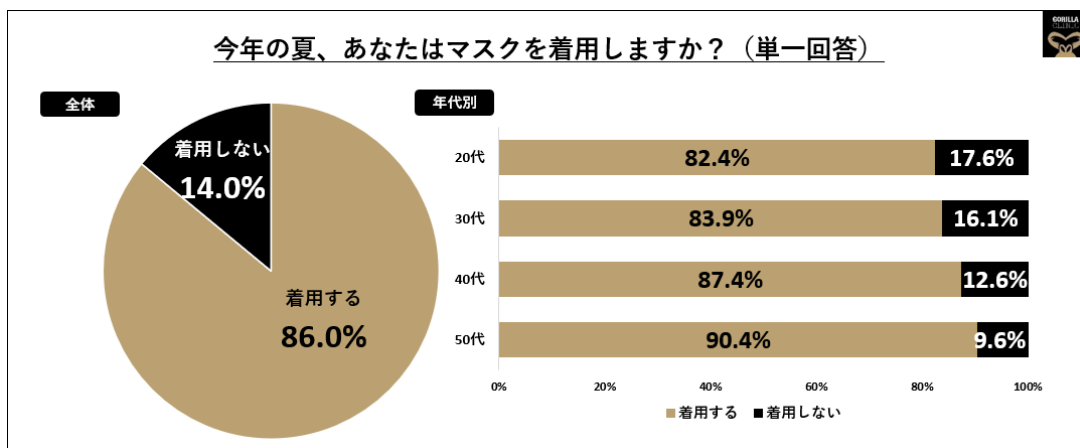
◎年代が上がるほどマスクを「着用する」傾向に

※年代別回答 (昇順)

着用する : 20代 (82.4%) →30代 (83.9%) →40代 (87.4%) →50代 (90.4%)
 着用しない : 50代 (9.6%) →40代 (12.6%) →30代 (16.1%) →20代 (17.6%)

●質問／今年の夏、あなたはマスクを着用しますか？(単一回答)

着用する 86.0% (20代 82.4% 30代 83.9% 40代 87.4% 50代 90.4%)
 着用しない 14.0% (20代 17.6% 30代 16.1% 40代 12.6% 50代 9.6%)



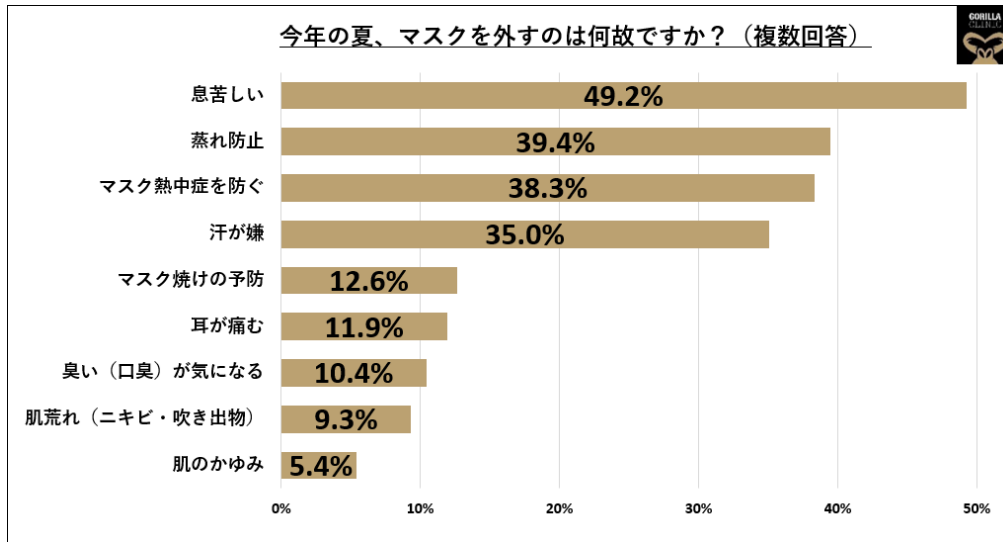
■③【マスクを外す理由とは？】全世代トップで「息苦しい(49.2%)」と回答。次点「蒸れ防止(39.4%)」が続く

◎不快感を覚える項目が上位に ①息苦しい ②蒸れ防止 ③マスク熱中症を防ぐ ④汗が嫌 ⑤マスク焼けの予防

●質問／今年の夏、マスクを外すのは何故ですか？(複数回答)

※質問②で「着用しない」と回答した方のみ

息苦しい	49.2%	(20代 49.7%	30代 44.0%	40代 53.3%	50代 50.0%)
蒸れ防止	39.5%	(20代 37.0%	30代 39.3%	40代 41.3%	50代 40.4%)
マスク熱中症を防ぐ	38.3%	(20代 33.3%	30代 39.3%	40代 43.1%	50代 37.3%)
汗が嫌	35.0%	(20代 37.6%	30代 39.3%	40代 32.9%	50代 30.1%)
マスク焼けの予防	12.6%	(20代 12.1%	30代 13.1%	40代 18.0%	50代 7.2%)
耳が痛む	11.9%	(20代 9.1%	30代 8.9%	40代 18.0%	50代 11.4%)
臭い(口臭)が気になる	10.4%	(20代 11.5%	30代 7.7%	40代 12.6%	50代 9.6%)
肌荒れ(ニキビ・吹き出物)	9.3%	(20代 16.4%	30代 9.5%	40代 7.8%	50代 3.6%)
肌のかゆみ	5.4%	(20代 6.7%	30代 4.8%	40代 6.0%	50代 4.2%)

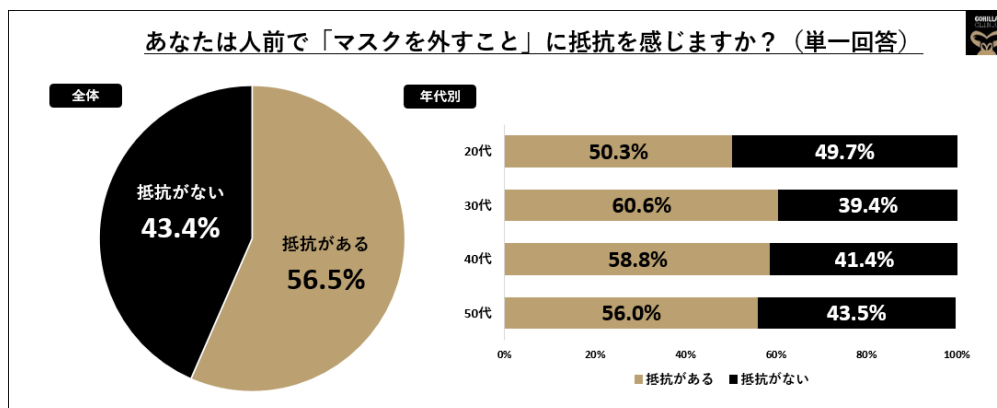


■④【人前でマスクを外すことへの抵抗は？】6割の男性が「脱マスクに抵抗がある(57.1%)」と回答

◎抵抗がないトップは20代の49.7%

●質問／あなたは人前で「マスクを外すこと」に抵抗を感じますか？(単一回答)

抵抗がある	56.5%	(20代 50.3%	30代 60.6%	40代 58.8%	50代 56.0%)
抵抗がない	43.4%	(20代 49.7%	30代 39.4%	40代 41.2%	50代 43.5%)



■⑤【人前でマスクを外すことに抵抗を感じる理由とは?】「ヒゲの剃り忘れ(生えていても隠せるため)」が4割

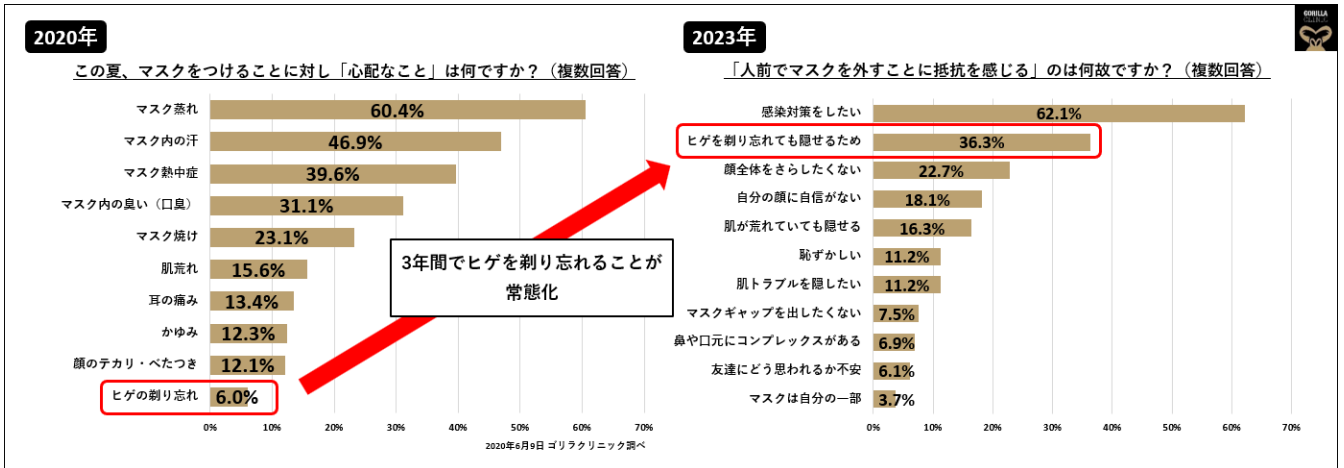
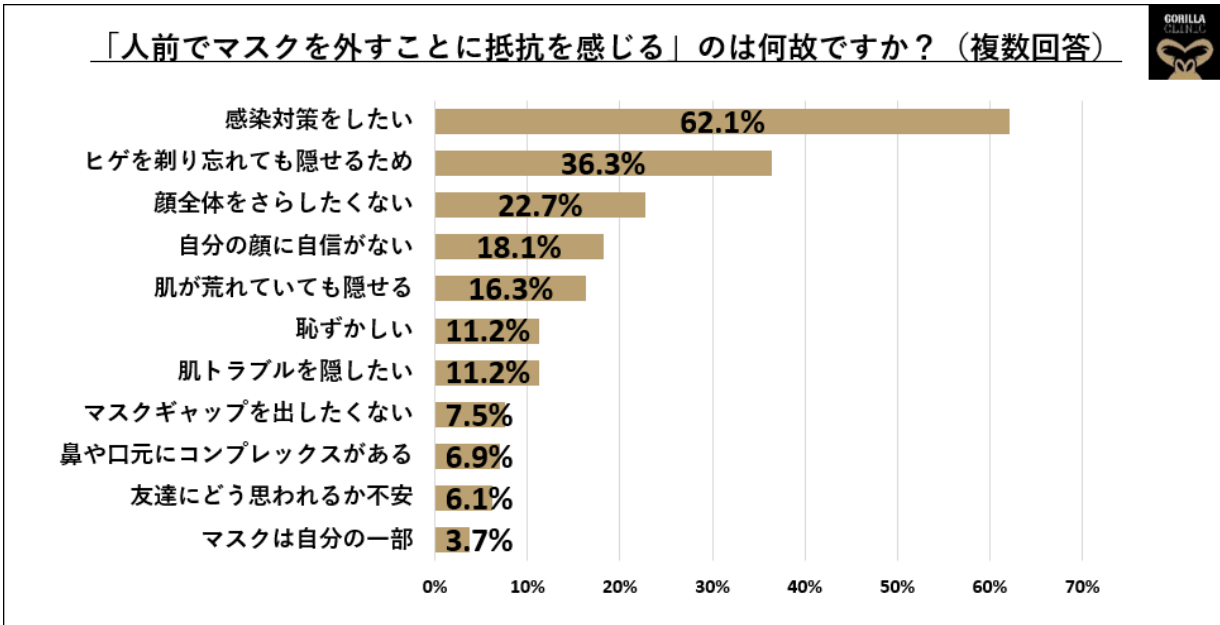
◎2020年の調査と比較: 2020年の回答では「ヒゲの剃り忘れ」は6.0%だったが、常態化し伸長。今回の「脱マスク」では4割が回答するなど心配ゴト化へと変化

・参考: <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000098.000004342.html>

●質問/「人前でマスクを外すことに抵抗を感じる」のは何故ですか?(複数回答)

※質問④で「抵抗がある」と回答した方のみ

感染対策をしたい	62.1%	(20代 47.0%	30代 59.0%	40代 66.0%	50代 74.7%)
ヒゲを剃り忘れても/生えていても隠せるため	36.3%	(20代 48.2%	30代 42.0%	40代 32.0%	50代 24.2%)
顔全体をさらしたくない	22.7%	(20代 26.5%	30代 27.0%	40代 22.7%	50代 14.7%)
自分の顔に自信がない	18.1%	(20代 25.3%	30代 26.0%	40代 12.4%	50代 9.5%)
肌が荒れていても隠せる	16.3%	(20代 28.9%	30代 19.0%	40代 11.3%	50代 7.4%)
恥ずかしい	11.2%	(20代 19.3%	30代 11.0%	40代 5.2%	50代 10.5%)
肌トラブルを隠したい	11.2%	(20代 24.1%	30代 8.0%	40代 8.2%	50代 6.3%)
マスクギャップを出したくない	7.5%	(20代 10.8%	30代 8.0%	40代 4.1%	50代 7.4%)
鼻や口元にコンプレックスがある	6.9%	(20代 12.0%	30代 10.0%	40代 2.1%	50代 4.2%)
友達にどう思われるか不安	6.1%	(20代 7.2%	30代 5.0%	40代 7.2%	50代 5.3%)
マスクは自分の一部	3.7%	(20代 7.2%	30代 3.0%	40代 2.1%	50代 2.1%)



■⑥【マスク未着用者への不快感】3年前のコロナ初期7割、現在4割が「不快」と回答。3年で3割近く減少へ

◎【2023年のマスク未着用者への不快感】不快だと思う4割(38.0%) なにも思わない6割(62.0%)

◎2020年からの3年間で「不快だと思う」方は全体で33.5%減少

参考：<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000098.000004342.html>

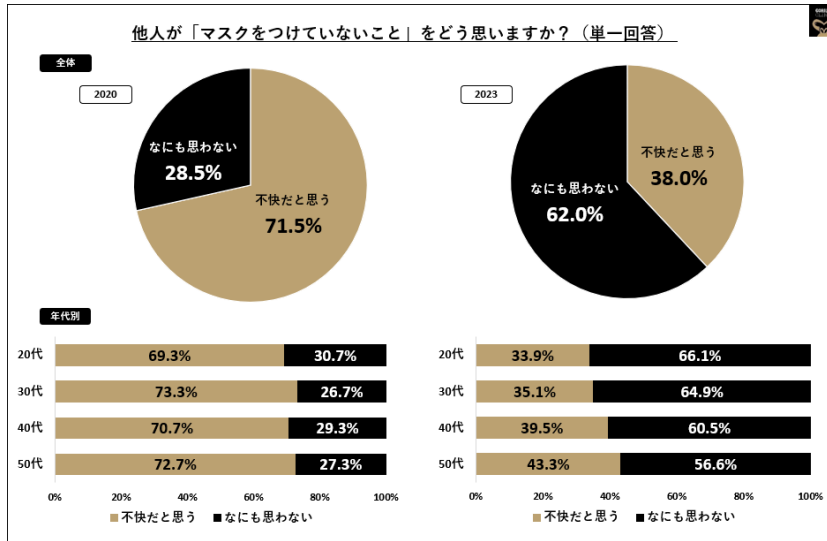
●質問/他人が「マスクを着用していないこと」をどう思いますか？(単一回答)

【2023年】

不快だと思う	38.0%	(20代 33.9%	30代 35.1%	40代 39.5%	50代 43.3%)
なにも思わない	62.0%	(20代 66.1%	30代 64.9%	40代 60.5%	50代 56.6%)

【2020年】

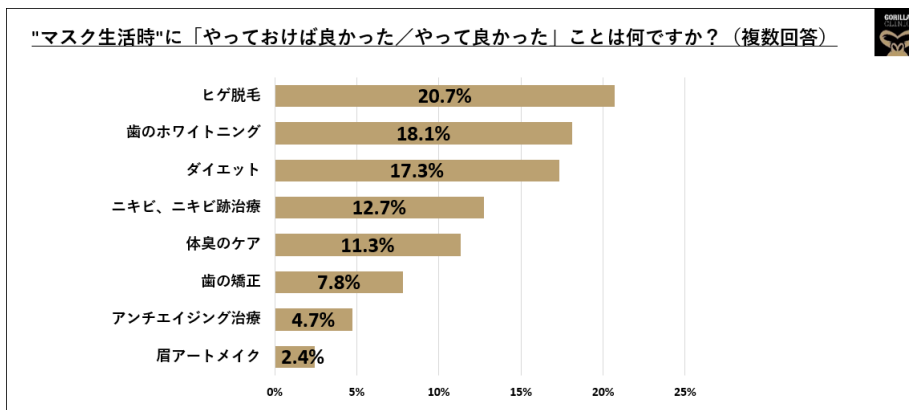
不快だと思う	71.5%	(20代 69.3%	30代 73.3%	40代 70.7%	50代 72.7%)
なにも思わない	28.5%	(20代 30.7%	30代 26.7%	40代 29.3%	50代 27.3%)



■⑦【マスク生活中「やっておけば良かった/やって良かった」こと】①ヒゲ脱毛②歯のホワイトニング③ダイエット

●質問/“マスク生活時”に「やっておけば良かった」もしくは「やって良かった」ことは何ですか？(複数回答)

ヒゲ脱毛	20.7%	(20代 26.1%	30代 29.7%	40代 17.6%	50代 9.5%)
歯のホワイトニング	18.1%	(20代 20.6%	30代 15.8%	40代 21.2%	50代 14.9%)
ダイエット	17.3%	(20代 17.0%	30代 20.6%	40代 17.0%	50代 14.9%)
ニキビ、ニキビ跡治療	12.7%	(20代 26.1%	30代 15.2%	40代 5.5%	50代 4.2%)
体臭のケア	11.3%	(20代 12.1%	30代 10.3%	40代 13.3%	50代 9.5%)
歯の矯正	7.8%	(20代 10.3%	30代 6.7%	40代 9.1%	50代 5.4%)
アンチエイジング治療	4.7%	(20代 3.0%	30代 4.8%	40代 6.7%	50代 4.2%)
眉アートメイク	2.4%	(20代 5.5%	30代 3.0%	40代 0.6%	50代 0.6%)



■この夏に用心したい「戻りスメハラ／戻り臭」や「マスク功罪」についてゴリラクリニック総院長が解説

マスクを装着することが当たり前の世の中になって3年以上が経過しました。最近では感染者数も落ち着きを見せ、厚生労働省からもマスク着用が個人の判断に委ねられるようになり with コロナの生活が一步前進したように感じられます。5月のゴールデンウィーク明けには5類への引き下げが予定されており、さらに大きく前進していくことと思います。

マスクが外せるようになったことは喜ばしいことである一方、感染リスクを下げるため自主的にマスク継続を選択する人も少なくないようです。また「コロナ以外」の理由でマスクが手放せない、そのような声も上がっています。

「マスクのお陰で無精ひげが隠せていたのに、また毎日のヒゲ剃りが面倒くさい」

「同僚のマスクを外した顔を見たら、二重アゴが育っていて驚いた。自分もそんな風に思われているのかも」

「シミ治療を受けたらカサブタができたけどマスクでうまく隠すことができた。残りのシミも早く治したい」

「マスクによる肌荒れから解放されるのはありがたいけど、この荒れ放題の顔を見られるのもキツイ」

このように「マスクの功罪」について様々な声が上がるとも with コロナの一環なのでしょう。

小中高の若年層、または10-20代の女性においてマスクは「顔パンツ」とも称され、コンプレックスを隠すための欠かせないアイテムとなった感もあります。また、マスクを外すことへの抵抗感を覚える人も少なくないようですが、男性においてはそこまで強い抵抗はなく、むしろマスク無し生活を歓迎する傾向にあるように感じます。

ここ最近、当院を受診される患者様が今まで以上に増えた印象があります。脱毛を希望される方はもちろんのこと、シミやたるみなどのアンチエイジング治療を希望される方、ニキビ治療を希望される方も以前より増加傾向にあるように思います。長年続いたマスク生活、そして来るべきマスク無し生活が影響しているのではないかと私は思います。

～ゴリラクリニック総院長 稲見文彦医師 プロフィール～

東邦大学医学部を卒業後、同大形成外科学教室に入局。美容外科医を志し某大手美容形成外科に入職。10年以上にわたり数多くの手術を行い、多数の医師や看護師の育成に携わる。同院京都分院長を経て、2015年に男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』総院長に就任、現在に至る。

所属学会：日本形成外科学会、日本美容外科学会(JSAPS、JSAS)、日本美容皮膚科学会

医師として何よりも必要なのは知識や技術の前に、まず「心」であり「コミュニケーション」である。このことを信条に患者様の悩みや希望に向き合い、また気持ちに寄り添うことを自らに課している。男性美容の素晴らしさを世に広める伝道者として診療に邁進するほか、メディア出演や取材などにも幅広く協力を行っている。正確で分かりやすく村度のない記事には定評がある。私生活では一男一女の父。家事や育児に「主夫」級の活躍を見せる。最大の趣味は自転車通勤であり年間6000キロを走破する健脚の持ち主でもある。

**■男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』**

◎診療科目：美容皮膚科、頭髪外来

◎初診専用無料ダイヤル：0120-987-118 (24時間365日)

◎診療時間：11:00～20:00 (不定休、予約制)

◎公式Webサイト：<https://gorilla.clinic/>

2014年10月創業。「男性美容という文化を創る」ことを使命に掲げ、全国に22院を展開(2023年4月現在)。男性専門の総合美容クリニック(医療機関)として医療用レーザーを使用した「永久脱毛」を始め、スキンケア治療やニキビ(跡)治療、薄毛・AGA治療、医療痩身やスメルケアほか多治療を展開。男性美容に関するありとあらゆる要望を美容医療の力でサポートしている。

また創業当初より細部に至るまで【男性志向】を追求し、男性スタッフも多く採用。どのような悩みに対しても男性が恥ずかしくない環境づくりを徹底している。



アンケートリリースに関するお問合せやご取材は、下記までご連絡ください。

広報部：石垣 下谷 田中

TEL：03-5291-5270 MAIL：pr@gorilla.clinic

〒169-0072 東京都新宿区大久保2-4-12 新宿ラムダックスビル8階