

■【成人男性 600 名へ調査】 「汗」をかき始める“季節”は、いつ？ 「夏 (31.7%)」よりも「春 (62.5%)」、その差 2 倍に

《汗をかいたとき気になることは？》自他ともに「ニオイ」が上位にランクイン

◎【男性専門院の総院長が解説】「春」の季節から気をつけたい《汗とニオイの“暑さ対策”》

平年よりも遅い桜の開花となった今年。4月に入り、生憎の雨模様が続きますが、徐々に春を感じる過ごしやすい気候になってきました。とはいえ、電車や建物内に入るといまだ暖房がついていたり湿気を感じたり、なかには汗ばむ方も見受けられます。2023年はエルニーニョ現象の影響から「観測史上最も暑い年」となりましたが、今年はそれを上回り、さらなる猛暑日が続くとも予想されています。

そこで、男性専門の総合美容医療「ゴリラクリニック」(医療法人社団十二会/東京都新宿区、総院長：稲見文彦、以下「当院」)では **20~59 歳の男性 600 名を対象に【世代別：春の汗に関するアンケート調査】を実施**いたしました。

(2024年3月15日の1日間・インターネット調査)

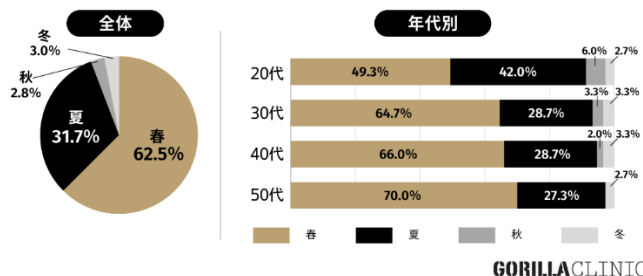
調査の結果、「汗をかき始める季節」として「春」を挙げる男性が最も多く、6割以上が回答。「汗をかき始める季節は？」の問いに対して「夏 (31.7%)」よりも「春 (62.5%)」と回答する男性が最多となり、「夏」と「春」の差は2倍になりました。

また、「汗をかいて気になることは？」の問いには、自他ともに約6割が「ニオイ (臭い)」と回答。上位にランクインする結果 (自分 58.0%、他人 64.2%) になりました。

なおリリース内では【「春」の季節から気をつけたい汗とニオイの「暑さ対策」】について稲見文彦総院長の見解を記載しています。



どの季節から汗をかき始めますか？ (単一回答)



■【概要】「世代別：春の汗に関する調査」(20~59歳の男性 600名を対象・インターネット調査)

※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【汗をかき始める季節は？】最多回答に「春 (62.5%)」次点に「夏 (31.7%)」が続く／全世代では「春」がトップに

◎汗をかき始める季節は「夏 (31.7%)」よりも、「春 (62.5%)」と回答する男性が最も多く、その差は2倍に

◎年代が上がるにつれて、「春から汗をかく」と回答する男性が多くなる結果に

内訳：20代 (49.3%) < 30代 (64.7%) < 40代 (66.0%) < 50代 (70.0%)

②【自分の汗で気になることは？】①べたつき ②ニオイ ③汗ジミ ▶各年代ともにトップ3に並ぶ結果に

◎年代が上がるごとに「べたつき」が気になるように／50代は7割が気になると回答

◎4位・5位には、髪の毛が濡れる・体毛が濡れる (髪の毛以外) といった「毛に関する内容」がランクイン

③【他人の汗で気になることは？】「ニオイ」がダントツで最多に (64.2%) / 全年代で6割越えの結果に

◎「視覚」よりも、「嗅覚」や「触覚」に関わるものを気にする男性が多い結果に

④【やってみたい暑さ・汗対策】半数以上が「冷感素材の衣服着用」と回答 (53.8%) / 手軽なものが人気な結果に

◎若い世代を中心に「脱毛」が汗対策に効果的と回答、一方30代を超えると「多汗症治療」や「ボトックス」も選択肢に

⑤【最近の夏は過ごしやすい？】男性全体の約8割が「過ごしにくい (75.0%)」と回答

◎【年代別】年代が上がるごとに「過ごしにくい」と感じるように

内訳：20代 (68.7%) < 30代 (72.0%) < 40代 (74.7%) < 50代 (84.7%)

⑥【夏は好き？】「夏が嫌い」20代が最多 (62.0%)

⑦【夏が嫌いな理由は？】①暑い ②ジメジメする ③日焼け ▶各年代トップ3が同じ結果に

◎《夏が嫌いな理由》8割以上が「暑い」からと回答 (81.3%) / 年代が上がるごとに暑さに嫌悪感が増す傾向に

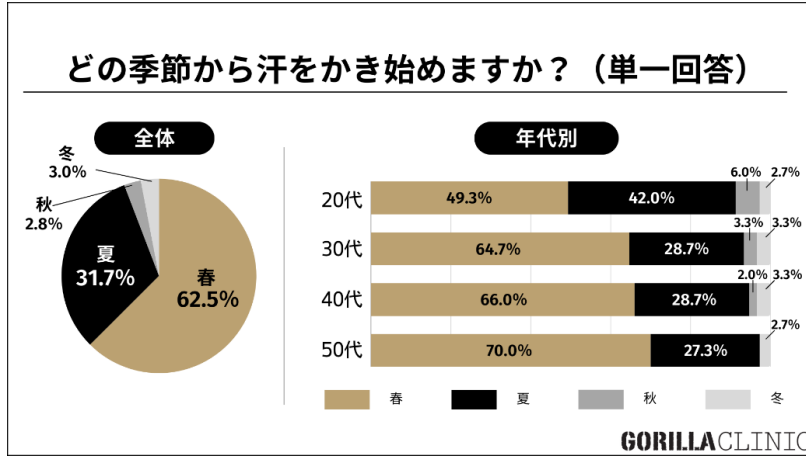
◎《夏が嫌いな理由》全年代で「湿度」よりも「気温」が上位にランクイン

① 【汗をかき始める季節は？】 最多回答に「春 (62.5%)」、次点に「夏 (31.7%)」が続く／全世代で「春」がトップに

◎汗をかき始める季節は「夏」(31.7%)よりも、「春」(62.5%)と回答する男性が最も多く、その差は2倍に

◎年代が上がるにつれて、「春から汗をかく」と回答する男性が多くなる結果に

内訳：20代 (49.3%) < 30代 (64.7%) < 40代 (66.0%) < 50代 (70.0%)



② 【自分の汗で気になることは？】 ①べたつき ②ニオイ ③汗ジミ ▶各年代ともにトップ3に並ぶ結果に

◎年代が上がるごとに「べたつき」が気になるように／50代は7割が気になると回答

◎4位・5位には、髪の毛が濡れる・体毛が濡れる（髪の毛以外）といった「毛に関する内容」がランクイン

この表は、自分が汗をかくことによって気になることに関するアンケート結果を示しています。縦軸には気になることの種類（1〜5位）があり、横軸には年代別の割合が示されています。

	全体	20代	30代	40代	50代
1	べたつき 60.7%	ニオイ 56.7%	ニオイ 60.7%	ニオイ/べたつき (同率) 61.3%	べたつき 70.0%
2	ニオイ 58.0%	べたつき 54.0%	べたつき 57.3%	ニオイ/べたつき (同率) 61.3%	ニオイ 53.3%
3	汗ジミ 48.0%	汗ジミ 46.0%	汗ジミ 49.3%	汗ジミ 46.7%	汗ジミ 50.0%
4	髪の毛 25.7%	髪の毛 30.0%	髪の毛 24.0%	髪の毛 26.7%	髪の毛 22.0%
5	体毛 18.5%	体毛 23.3%	周りの目 20.0%	周りの目 22.7%	体毛 15.3%

【質問詳細】自分が汗をかくことによって気になることは何ですか？ (複数回答)

べたつき	60.7%	【20代 54.0%、30代 57.3%、40代 61.3%、50代 70.0%】
ニオイ	58.0%	【20代 56.7%、30代 60.7%、40代 61.3%、50代 53.3%】
汗ジミ	48.0%	【20代 46.0%、30代 49.3%、40代 46.7%、50代 50.0%】
髪の毛が濡れる	25.7%	【20代 30.0%、30代 24.0%、40代 26.7%、50代 22.0%】
体毛が濡れる（髪の毛以外）	18.5%	【20代 23.3%、30代 17.3%、40代 18.0%、50代 15.3%】
周囲からの目	17.8%	【20代 17.3%、30代 20.0%、40代 22.7%、50代 11.3%】
肌に触れてしまうこと	14.5%	【20代 18.7%、30代 12.0%、40代 14.7%、50代 12.7%】
メイク崩れ（基礎化粧品や日焼け止めを含む）	6.5%	【20代 9.3%、30代 7.3%、40代 6.0%、50代 3.3%】

③ 【他人の汗で気になることは？】 「ニオイ」がダントツで最多に (64.2%) / 全年代で6割越えの結果に

◎“視覚”よりも、“嗅覚”や“触覚”に関わるものを気にする男性が多い結果に

他人が汗をかいていて気になることは何ですか？（複数回答）

	全体	20代	30代	40代	50代
1 ニオイ	64.2%	62.0%	64.7%	64.7%	65.3%
2 肌が触れる	56.3%	52.0%	52.0%	59.3%	62.0%
3 汗ジミ	35.2%	36.7%	39.3%	30.7%	34.0%
4 髪の毛が濡れる	16.2%	16.7%	15.3%	18.7%	20.7%
5 体毛が濡れる	14.5%	12.0%	13.3%	14.0%	12.0%

GORILLA CLINIC

【質問詳細】他人が汗をかいていて気になることは何ですか？（複数回答）

ニオイ	64.2%	【20代 62.0%、30代 64.7%、40代 64.7%、50代 65.3%】
肌が触れる	56.3%	【20代 52.0%、30代 52.0%、40代 59.3%、50代 62.0%】
汗ジミ	35.2%	【20代 36.7%、30代 39.3%、40代 30.7%、50代 34.0%】
髪の毛が濡れる	16.2%	【20代 12.0%、30代 13.3%、40代 18.7%、50代 20.7%】
体毛が濡れる（髪の毛以外）	14.5%	【20代 16.7%、30代 15.3%、40代 14.0%、50代 12.0%】
メイク崩れ（基礎化粧品や日焼け止めを含む）	4.8%	【20代 4.7%、30代 4.7%、40代 6.0%、50代 4.0%】

④ 【やってみたい暑さ・汗対策】半数以上が「冷感素材の衣服着用」と回答（53.8%）／手軽なものが人気な結果に

◎若い世代を中心に「脱毛」が汗対策に効果的と回答、一方30代を超えると「多汗症治療」や「ボトックス」も選択肢に

暑さ・汗対策でやってみたいことは何ですか？（複数回答）

	全体	20代	30代	40代	50代
1 冷感ウェア	53.8%	40.0%	58.0%	52.0%	65.3%
2 ネッククーラー	30.3%	34.0%	29.3%	34.0%	33.3%
3 ハンディファン	26.0%	25.3%	26.7%	22.0%	21.3%
4 日傘	20.5%	24.7%	20.0%	14.0%	16.0%
5 脱毛	18.0%	24.0%	14.7%	7.3%	12.0%

GORILLA CLINIC

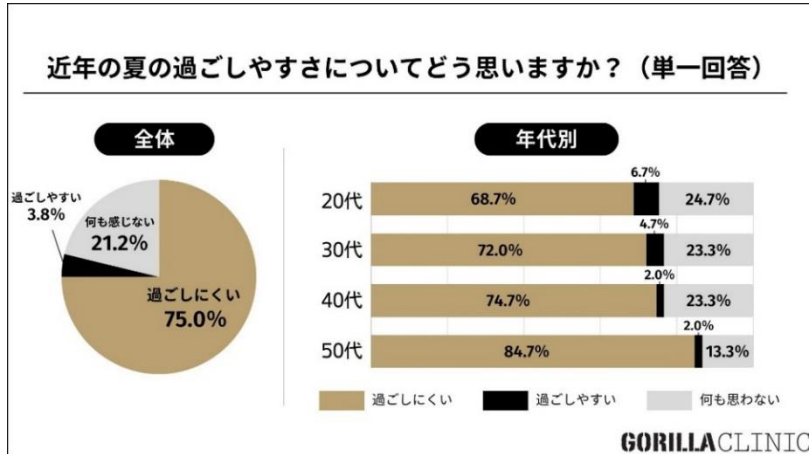
【質問詳細】暑さ・汗対策でやってみたいことは何ですか？（複数回答）

冷感素材の衣服着用	53.8%	【20代 40.0%、30代 58.0%、40代 52.0%、50代 65.3%】
ネッククーラー	30.3%	【20代 34.0%、30代 29.3%、40代 34.0%、50代 33.3%】
ハンディファン	26.0%	【20代 34.0%、30代 26.7%、40代 22.0%、50代 21.3%】
日傘	20.5%	【20代 24.0%、30代 20.0%、40代 22.0%、50代 16.0%】
脱毛	18.0%	【20代 25.3%、30代 14.7%、40代 22.0%、50代 10.0%】
多汗症治療	13.3%	【20代 12.7%、30代 14.7%、40代 14.0%、50代 12.0%】
ボトックス	7.8%	【20代 9.3%、30代 10.7%、40代 7.3%、50代 4.0%】

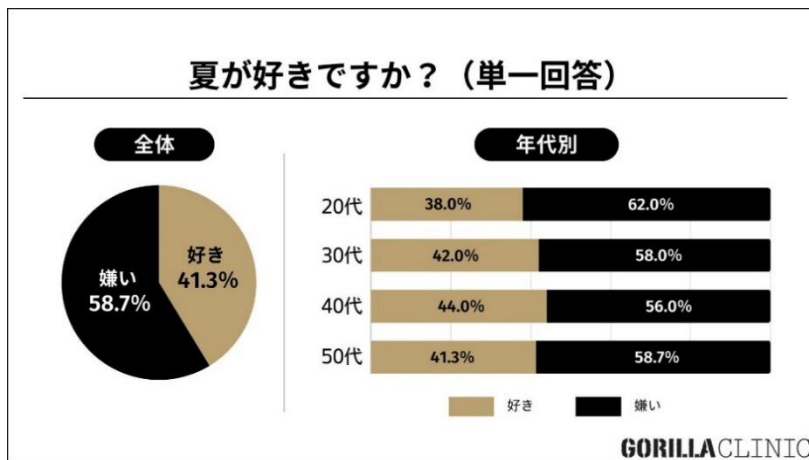
⑤ 【最近の夏は過ごしやすい？】男性全体の約8割が「過ごしにくい（75.0%）」と回答

◎【年代別】年代が上がるごとに「過ごしにくい」と感じるように

内訳：20代（68.7%）＜30代（72.0%）＜40代（74.7%）＜50代（84.7%）



⑥【夏は好き？】「夏が嫌い」20代が最多（62.0%）



⑦【夏が嫌いな理由は？】①暑い ②ジメジメする ③日焼け ▶各年代トップ3が同じ結果に

◎《夏が嫌いな理由》8割以上が「暑い」からと回答（81.3%）／年代が上がるごとに暑さに嫌悪感が増す傾向に

◎《夏が嫌いな理由》全年代で“湿度”よりも“気温”が上位にランクイン

※質問⑥で「夏が嫌い」と回答した人のみ回答

夏が嫌いな理由は何ですか？（複数回答）

	全体	20代	30代	40代	50代
1	暑い 81.3%	暑い 68.8%	暑い 81.6%	暑い 84.5%	暑い 90.9%
2	ジメジメする 61.1%	ジメジメする 59.1%	ジメジメする 60.9%	ジメジメする 66.7%	ジメジメする 58.0%
3	日焼け 22.2%	日焼け 26.9%	日焼け 23.0%	日焼け 14.3%	日焼け 23.9%
4	肌の露出 13.1%	肌の露出 21.5%	肌の露出 16.1%	肌の露出 10.7%	冷房が苦手 5.7%
5	冷房が苦手 9.1%	冷房が苦手 15.1%	冷房が苦手 8.1%	冷房が苦手 7.1%	肌の露出 3.4%

GORILLA CLINIC

【質問詳細】夏が嫌いな理由は何ですか？（複数回答）

暑い	81.3%	【20代 68.8%、30代 81.6%、40代 84.5%、50代 90.9%】
ジメジメする	61.1%	【20代 59.1%、30代 60.9%、40代 66.7%、50代 58.0%】
日焼け	22.2%	【20代 26.9%、30代 23.0%、40代 14.3%、50代 23.9%】
肌の露出が増える	13.1%	【20代 21.5%、30代 16.1%、40代 10.7%、50代 3.4%】
冷房が嫌い	9.1%	【20代 15.1%、30代 8.1%、40代 7.1%、50代 5.7%】

■「春」の季節から気をつけたい《汗とニオイの“暑さ対策”》 ゴリラクリニック総院長・稲見医師

春が来たと思ったら初夏のような暑さとなったり、逆に桜のシーズンになったのに冬に逆戻りしたかのような寒さが訪れたり、最近の気候変動にお困りの方も少なくないのではと思います。とはいえ首都圏ではようやく桜が満開となり、季節は確実に進んでいます。すぐに「早く冬になればいいのに」と言いたくなるような、暑い夏がやってくることでしょう。

さて、春は意外と「汗」の相談が増える時期でもあります。多くの男性が「春は汗をかき始める時期」と認識されているようで、私もつい先日、ドラッグストアで某社のボディシートを大量購入した次第です。自転車通勤と汗は切っても切れない関係でして、汗だくの額をボディシートで拭う心地よさは格別のものであります。

汗、特に脇汗は多くの男性の悩みのひとつです。先ほど挙げたようなボディシートを使用するのも一つの対策ですが、根本的な解決にはなりません。そもそも肌が弱い方には不向きでもあります。制汗剤も同様です。塩化アルミニウムの外用は良好な医学的エビデンスがある汗対策法ですが、肌荒れの原因となることもあり使用できる人は限られます。



■「治療」からの脇汗対策

医師としてお勧めできる脇汗対策には、注射による治療と機械による治療の2つが挙げられます。

●注射による治療

注射による治療とは、シワ治療で有名な**ボツリヌス菌毒素**（ボトックス®等）を指します。10分程度で治療が終わり、傷跡も残らず、重大な副作用が生じることも極めて少ない、そのような手軽な治療法です。欠点は効果が継続するのが数か月であること、また強いワキガ臭には効果が乏しいこと、この2点です。ただし数か月とは言え、脇からの汗が抑えられ快適に過ごせるのは有難いことです。4-5月頃に治療を受けておけば夏の間は効果を実感できるので、この時期は治療を希望される方が急増します。

ボツリヌス菌毒素は脇だけでなく手や頭皮の多汗症にも応用が可能です。特に頭皮への施術は汗だけでなく脂っぽさの改善にも繋がるため一石二鳥と言えるでしょう。

●機械による治療

脇汗治療に用いられる機械には、**マイクロ波**や**ラジオ波**を発するものがあります（ミラドライ®等）。手術に比べると短時間で済み、圧迫などの処置も不要で、傷跡も残らない。しかも効果が半永久的に続くのが魅力です。脇が腫れる、突っ張る、しこりができるなどの軽微な合併症はありますが、手術に比べるとその程度も頻度も軽く済みます。ごく稀にしびれなどが残ることもありますが、多くはしばらく経過観察を行うと改善します。大抵は1回の施術で終わりますが、稀に2回目を行うこともあります。最大で3回目までしか受けられないのは覚えておいた方がよいでしょう。それでもまだ症状が気になる場合は医師に相談した上で、手術を受ける選択をせざるを得ない場合も（ごくごく稀に）あります。

注射と機械、2つの脇汗治療についてご紹介しました。どちらの方法も手軽に受けられるのが特徴ですが、リスクが全くないわけではありません。医師の診察と説明を受け、正しく理解した上で治療を受けることをお勧めします。

◎『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入局。大手美容形成外科で10年以上、多数の研修医や新人看護師の育成に携わる。同院京都分院長を経て、2015年男性専門の総合美容医療『ゴリラクリニック』総院長に就任、現在に至る。

美容医療のみならず、医療の基本は「優しさ」と「患者さまの言葉に耳を傾けること」を理念とし、患者さまの悩みや希望を真摯に向き合い、マニュアルではない、一人ひとりにとって最善の治療法を提案している。

丁寧な指導と朗らかな人柄には院内外より定評があり、男性の美容意識の変革を担うパイオニアとしてテレビ番組や雑誌ほかメディア出演も多数。私生活では二児の父で愛妻家。サイクル業界にも詳しく片道20km程度を自転車通勤するほどロードバイク愛好家でもある。

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、日本臨床毛髪学会

■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

◎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21院を展開（2024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がることなく相談できるような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 鈴木 下谷

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