

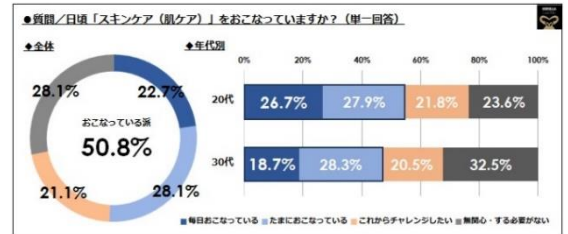
◆【20～30代男性に聞く！日頃のスキンケア事情を調査】

【男性ワースト2大肌悩み】「カミソリ負け（42.0%）」と「ニキビ（41.7%）」、その差は僅か0.3%

【男性が肌ケアする理由】他人目線より自分のため！最多回答に7割「常に清潔でいたい（68.5%）」

この秋『ゴリラクリニック』は5院開院（渋谷・大宮・大阪心斎橋・京都烏丸・神戸三宮）、全国13院へ

様々な男性用美容商品が発売され右肩上がりに拡大中である昨今のメンズスキンケア市場。美容男子やジェンダーレス男子、女子力男子などの言葉が飛び交うなど一般男性によるスキンケアが習慣化し、女性に限らず男性の美意識の高さに注目が集まっています。近年「綺麗な肌でいたい」と望む男性が増えていると言われる中で、実際に20～30代の男性たちはどのような美肌対策を行なっているのでしょうか。



そこで2018年秋に渋谷・大宮・大阪心斎橋・京都烏丸・神戸三宮へ新規5院をオープンし全国13院展開となる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）では、同年9月19日～21日の3日間、20～30代男性331名を対象に『男性のスキンケア事情に関するアンケート調査』を実施。日頃のスキンケア方法や肌ケアをする理由、肌悩みとあわせ、初対面女性に対し真っ先にチェックしてしまう部位や、「女性は何歳からおばさんだと思うか？」他を徹底調査。一部回答に対し同院総院長の稲見文彦医師が解説します。

●『20～30代男性のスキンケア事情に関する意識アンケート調査』（詳細はサイト「PR TIMES」参照）

※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「スキンケア」に前向きな男性は7割以上！3割の無関心派（28.1%）を大幅に上回る

- ◎ 半数以上「スキンケアする（50.8%）」、2割「これからチャレンジしたい（21.1%）」と前向きな男性が7割以上に
- ◎ 【毎日スキンケアする男性】20代（26.7%）は30代（18.7%）よりも8.0%高く、20代は4人に1人が「毎日する派」
- ◎ 【スキンケアに無関心】20代（23.6%）より30代（32.5%）が多く、30代に比べ20代は美意識が高い（8.9%差）

◆②【スキンケアする理由】他人目線よりも「自分のため」！最多回答に「常に清潔でいたい（68.5%）」

- ◎ 【トップ3】①常に清潔でいたい（68.5%）②美肌は印象が良い（38.1%）③ヒゲ剃り後の肌ケア（35.1%）
- ◎ 【男性ならではの回答が第3位！】約4割「ヒゲ剃り後の肌ケアのため（35.1%）」と回答

◆③【20～30代男性のスキンケア方法トップ5】9割「洗顔料（86.9%）」、次点に6割が「化粧水（57.1%）」を使用

- ◎ ①洗顔料（86.9%）②化粧水（57.1%）③乳液（29.8%）④日焼け止め（11.9%）⑤毛穴・顔パック（11.3%）

◆④【20～30代男性の肌悩みワースト5】2大肌悩み／最多に「カミソリ負け」、次点に「ニキビ」、その差僅か0.3%

- ◎ ①カミソリ負け（42.0%）②ニキビ（跡）（41.7%）③乾燥肌（20.8%）④目の下のクマ（19.6%）⑤毛穴（16.6%）
- ◎ 【各世代の肌悩みワースト1は？】20代：「ニキビ（跡）」（46.7%）／30代：「カミソリ負け」（40.4%）が最多に

◆⑤【ニキビに悩む男性に聞く！ニキビがしやすい場所】最多に「顔全体（39.9%）」、次点に「ほほ（31.2%）」

- ◎ 【全体ワースト5】①顔全体（39.9%）②ほほ（31.2%）③鼻（23.9%）④あご（23.2%）⑤額（20.3%）

◆⑥【他人のニキビ、あなたはと思う？】約4割が「ニキビがある人は不潔なイメージ（39.3%）」と回答

- ◎ ①不潔なイメージ（39.3%）②食生活が乱れている（30.5%）③スキンケア不足（29.9%）

◆⑦【美肌を保つのに「ヒゲ脱毛」が効果あり！】知らない男性は7割（69.5%）

- ◎ 【知っている男性】20代は約4割（35.7%）に対し、30代は約3割（25.3%）、その差10.4%

◆⑧【初対面女性、真っ先にどこを見る？】男性が重要視する女性部位：最多に「顔の肌質」次点に「おっぱい」

- ◎ 【全体トップ3】①顔の肌質（45.9%）②胸・胸元（36.0%）③髪・髪型（33.2%）

◆⑨【20～30代男性が思う「何歳から女性はおばさん？」】最多に「35歳～39歳（24.2%）」、以下「年代別第1位」発表

【20代】20代前半：35歳～39歳（27.3%）／20代後半：35歳～39歳（23.6%）

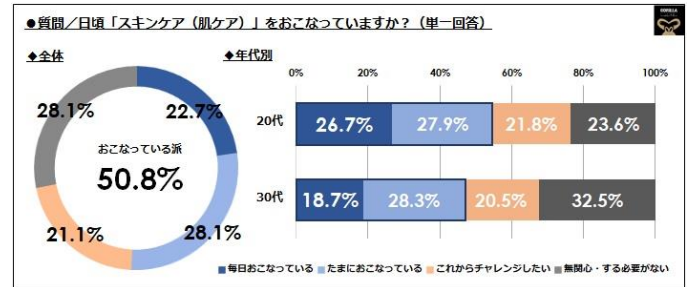
【30代】30代前半：30歳～34歳（29.0%）／30代後半：同率／35歳～39歳・40歳～44歳（26.8%）

◆①「スキンケア」に前向きな男性は7割以上！3割の無関心派（28.1%）を大幅に上回る

- ◎ 半数以上「スキンケアする（50.8%）」、2割「これからチャレンジしたい（21.1%）」と前向きな男性が7割以上に
- ◎ 【毎日スキンケアする男性】20代（26.7%）は30代（18.7%）よりも8.0%高く、20代は4人に1人が「毎日する派」
- ◎ 【スキンケアに無関心】20代（23.6%）より30代（32.5%）が多く、30代に比べ20代は美意識が高い（8.9%差）

●質問/日頃「スキンケア（肌ケア）」をおこなっていますか？（単一回答）

- ◎ 【おこなっている派】 50.8% 【20代 54.6%、30代 47.0%】
  - ・毎日おこなっている 22.7% 【20代 26.7%、30代 18.7%】
  - ・たまにおこなっている 28.1% 【20代 27.9%、30代 28.3%】
- ◎ 【チャレンジ予定派】
  - ・これからチャレンジしたい 21.1% 【20代 21.8%、30代 20.5%】
- ◎ 【無関心派】
  - ・無関心・する必要がない 28.1% 【20代 23.6%、30代 32.5%】



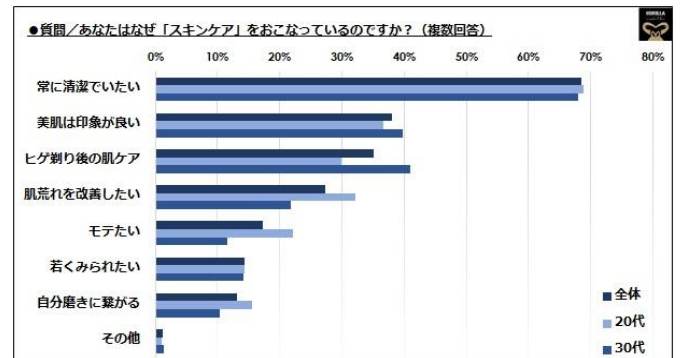
◆②【スキンケアする理由】他人目線よりも「自分のため」！最多に「常に清潔でいたい（68.5%）」

- ◎ 【トップ3】①常に清潔でいたい（68.5%）②美肌は印象が良い（38.1%）③ヒゲ剃り後の肌ケア（35.1%）
- ◎ 【男性ならではの回答が第3位！】約4割「ヒゲ剃り後の肌ケアのため（35.1%）」と回答

●質問/あなたはなぜ「スキンケア」をおこなっているのですか？（複数回答）

※質問①で「スキンケアをいつも/たまにおこなっている」と回答した人のみ

- 常に清潔でいたい 68.5% 【20代 68.9%、30代 67.9%】
- 美肌は印象が良い 38.1% 【20代 36.7%、30代 39.7%】
- ヒゲ剃り後の肌ケア 35.1% 【20代 30.0%、30代 41.0%】
- 肌荒れを改善したい 27.4% 【20代 32.2%、30代 21.8%】
- モテたい 17.3% 【20代 22.2%、30代 11.5%】
- 若く見られたい 14.3% 【20代 14.4%、30代 14.1%】
- 自分磨きに繋がる 13.1% 【20代 15.6%、30代 10.3%】
- その他



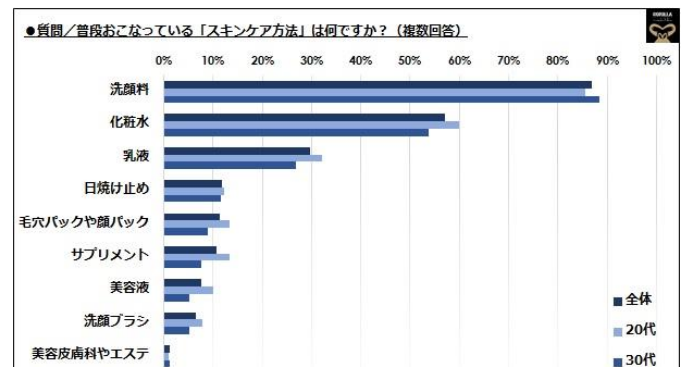
◆③【「20~30代男性のスキンケア法トップ5」発表！】9割「洗顔料（86.9%）」、次点に6割「化粧水（57.1%）」

- ◎ ①洗顔料（86.9%）②化粧水（57.1%）③乳液（29.8%）④日焼け止め（11.9%）⑤毛穴・顔パック（11.3%）
- ◎ 「化粧水」使用は約6割（57.1%）に対し「乳液」使用は「約3割（29.8%）」と、化粧水ユーザーの半数にとどまる

●質問/普段おこなっている「スキンケア方法」は何ですか？（複数回答）

※質問①で「スキンケアをいつも/たまにおこなっている」と回答した人のみ

- 洗顔料 86.9% 【20代 85.6%、30代 88.5%】
- 化粧水 57.1% 【20代 60.0%、30代 53.8%】
- 乳液 29.8% 【20代 32.2%、30代 26.9%】
- 日焼け止めを使用している 11.9% 【20代 12.2%、30代 11.5%】
- 毛穴パックや顔パック 11.3% 【20代 13.3%、30代 9.0%】
- サプリメント等を毎日内服 10.7% 【20代 13.3%、30代 7.7%】
- 美容液 7.7% 【20代 10.0%、30代 5.1%】
- 洗顔ブラシ 6.5% 【20代 7.8%、30代 5.1%】
- 美容皮膚科やエステに通う 1.2% 【20代 1.1%、30代 1.3%】



★最多回答の「洗顔」について

オイリー肌の方と乾燥肌の方では洗う頻度は異なりますが「現代人は洗顔しすぎ」であることは間違いありません。洗顔は多くても朝・晩で一日に2回まで。男性でも皮脂分泌が少ない方なら「朝はぬるま湯で洗い流す程度」が丁度よいでしょう。過剰な洗顔は美肌づくりにはお勧めできません。とくに大人ニキビは洗いすぎで悪化することがあるため、洗顔回数は注意が必要です。また洗顔は「ぬるま湯+泡洗顔」で洗うのがベスト。冷たい水で洗うと交感神経が刺激され目覚めの効果がありますが、毛穴も収縮するため洗浄効果が劣るデメリットも。熱いお湯で洗うと必要以上に皮脂を落としてしまうため乾燥肌の原因に。

★洗顔用のブラシには、美肌効果はありません

「汚れが落ちて肌に良い」と勘違いされがちですが「洗顔用のブラシを用いた洗顔」は洗浄力や物理的な刺激が強すぎて、肌トラブルの原因となる恐れがあるため医療機関としてはお勧めしません。低刺激の洗顔料に泡立てネット等を使用し、しっかりと泡立て手と肌が触れ合わない程度に「泡」で優しく洗うのが正しい洗顔方法。また洗顔後は適切な保湿が必要なのは言うまでもありません。

◆④【「20~30代男性の肌悩みワースト5」発表】4割以上が回答！最多に「カミソリ負け(42.0%)」の悩み

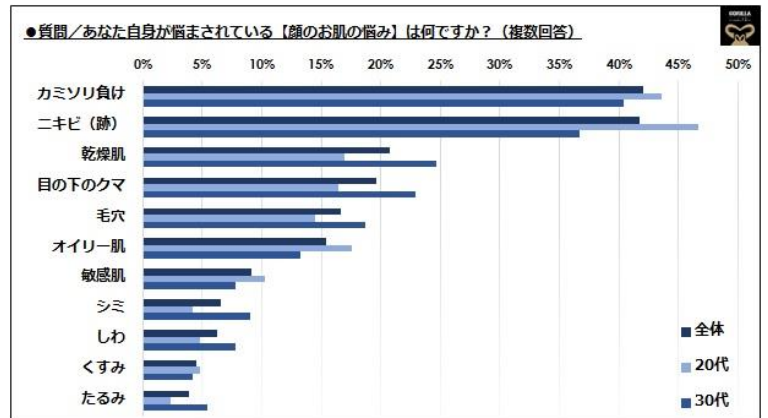
◎ ①カミソリ負け(42.0%) ②ニキビ(跡)(41.7%) ③乾燥肌(20.8%) ④目の下のクマ(19.6%) ⑤毛穴(16.6%)

◎ 【各世代の肌悩みワースト1は?】20代:「ニキビ(跡)」(46.7%) / 30代:「カミソリ負け」(40.4%) が最多に

---

●質問/あなた自身が悩まされている【顔のお肌の悩み】は何ですか?(複数回答)

カミソリ負け	42.0% 【20代 43.6%、30代 40.4%】
ニキビ(跡)	41.7% 【20代 46.7%、30代 36.7%】
乾燥肌	20.8% 【20代 17.0%、30代 24.7%】
目の下のクマ	19.6% 【20代 16.4%、30代 22.9%】
毛穴	16.6% 【20代 14.5%、30代 18.7%】
オイリー肌	15.4% 【20代 17.6%、30代 13.3%】
敏感肌	9.1% 【20代 10.3%、30代 7.8%】
しみ	6.6% 【20代 4.2%、30代 9.0%】
シワ	6.3% 【20代 4.8%、30代 7.8%】
くすみ	4.5% 【20代 4.8%、30代 4.2%】
たるみ	3.9% 【20代 2.4%、30代 5.4%】



◆⑤【「ニキビ(跡)」に悩む男性に聞く! ニキビが得意な場所】最多に「顔全体(39.9%)」、次点「ほほ(31.2%)」

◎ 【全体ワースト5】①顔全体(39.9%) ②ほほ(31.2%) ③鼻(23.9%) ④あご(23.2%) ⑤額(20.3%)

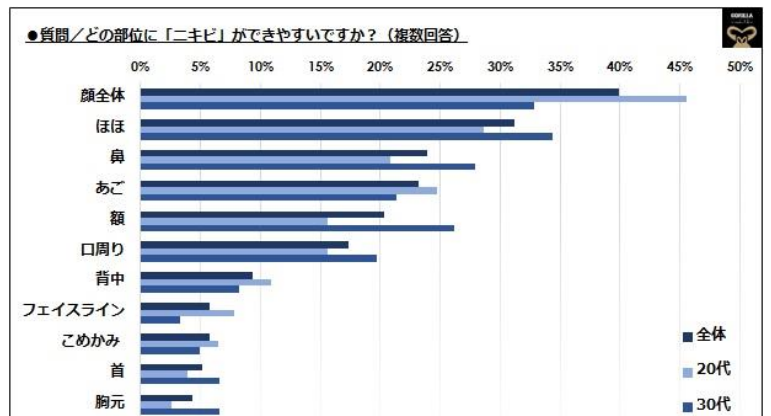
◎ 【20代ワースト5】①顔全体(45.5%) ②ほほ(28.6%) ③あご(24.7%) ④鼻(20.8%) ⑤額、口周り(それぞれ15.6%)

◎ 【30代ワースト5】①ほほ(34.4%) ②顔全体(32.8%) ③鼻(27.9%) ④額(26.2%) ⑤あご(21.3%)

---

●質問/どの部位に「ニキビ」が得意な場所ですか?(複数回答) ※④で「ニキビ(跡)」と回答した方のみ質問

顔全体	39.9% 【20代 45.5%、30代 32.8%】
ほほ	31.2% 【20代 28.6%、30代 34.4%】
鼻	23.9% 【20代 20.8%、30代 27.9%】
あご	23.2% 【20代 24.7%、30代 21.3%】
額	20.3% 【20代 15.6%、30代 26.2%】
口周り	17.4% 【20代 15.6%、30代 19.7%】
背中	9.4% 【20代 10.9%、30代 8.2%】
フェイスライン	5.8% 【20代 7.8%、30代 3.3%】
こめかみ	5.8% 【20代 6.5%、30代 4.9%】
首	5.1% 【20代 3.9%、30代 6.6%】
胸元	4.3% 【20代 2.6%、30代 6.6%】

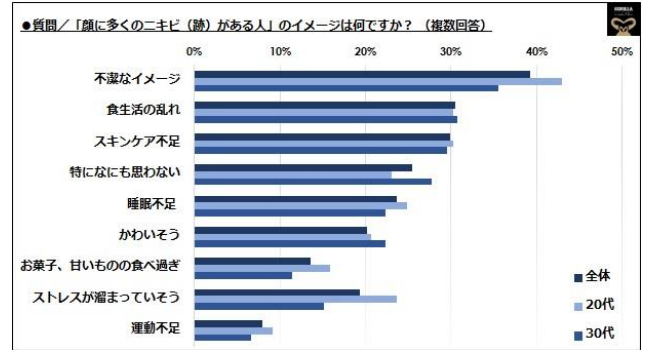


◆⑥【他人のニキビ、あなたはと思う?】約4割が「ニキビがある人は不潔なイメージ(39.3%)」と回答

- ◎【ワースト3】①不潔なイメージ(39.3%) ②食生活が乱れている(30.5%) ③スキンケア不足(29.9%)
- ◎「ニキビがある人」に対し、何かしらのマイナスイメージを持つ方が多数存在

●質問/「顔に多くのニキビ(跡)がある人」のイメージは何ですか? 直感でお答えください。(複数回答)

不潔なイメージ	39.3%【20代43.0%、30代35.5%】
食生活の乱れ	30.5%【20代30.3%、30代30.7%】
スキンケア不足	29.9%【20代30.3%、30代29.5%】
特になにも思わない	25.4%【20代23.0%、30代27.7%】
睡眠不足	23.6%【20代24.8%、30代22.3%】
かわいそう	20.2%【20代20.6%、30代19.9%】
お菓子、甘いものの食べ過ぎ	13.6%【20代15.8%、30代11.4%】
ストレスが溜まっていそう	19.3%【20代23.6%、30代15.1%】
運動不足	7.9%【20代9.1%、30代6.6%】



★食生活の乱れや甘いものを食べると「ニキビ」ができる?

ファストフードなど油分過多な食事はオイリー肌の原因になり得ます。たまに食べる程度であれば良いのですが、基本的にファストフードは栄養バランスが偏りがち。特に動物性脂肪が多く含まれ、オイリー肌の原因になるだけでなく長期的に見れば高血圧、高コレステロール血症などの生活習慣病の原因にもなります。

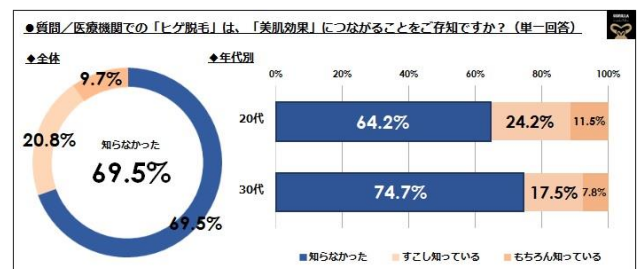
また「チョコレートを食べるとニキビができる」という噂は昔からありますが、結論、その関係性はありませぬ。チョコレートの主な原料はカカオと砂糖ですが、カカオはニキビの原因になりませぬ。ただし血糖値が急に上昇する砂糖はニキビ悪化の原因になります。

◆⑦【美肌を保つのに「ヒゲ脱毛」が効果あり!】知らない男性は7割(69.5%)

- ◎【知っている男性】20代は約4割(35.7%)に対し、30代は約3割(25.3%)、その差10.4%

●質問/医療機関での「ヒゲ脱毛」は、「美肌効果」につながることをご存知ですか?(単一回答)

- ◎【知らない】
  - ・いいえ、知りませぬ 69.5%【20代64.2%、30代74.7%】
- ◎【知っている】
  - ・はい、すこし知っています 20.8%【20代24.2%、30代17.5%】
  - ・はい、もちろん知っています 9.7%【20代11.5%、30代7.8%】



★医療機関での「ヒゲ脱毛」は、「美肌効果」につながる理由について

毎日の髭剃りは肌に負担をかけるため、間違いなく肌荒れの原因に直結します。髭剃り時、刃で皮膚の一番外側にある角質層が傷つきます。それが乾燥や炎症の原因となり「肌荒れ」となり、特に男性の場合は髭剃りがニキビ発症の原因となることが多いです。

また髭剃りを毎日5分おこなったとして、1か月で2時間30分、1年で30時間。10年ではなんと300時間(12.5日)もの時間を髭剃りに費やすことになり、美肌獲得やコンプレックス解消と併せ「日々の時間短縮」を希望され医療脱毛をされる方も増えています。

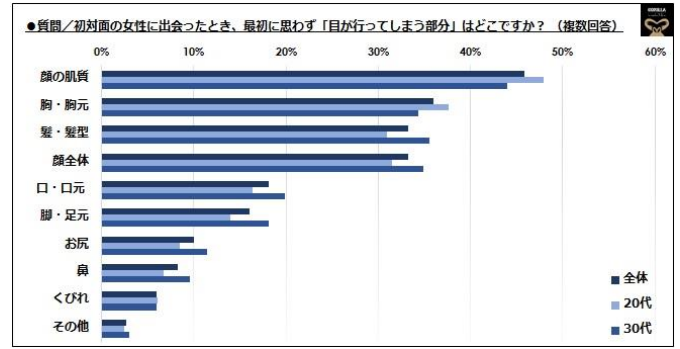
【医療脱毛による減毛に伴い、日々の髭剃りの手間が省け肌への負担が減るため「美肌効果」に直結する】、これが理由です。

◆⑧【初対面女性、真っ先にどこを見る?】男性が重要視する女性部位、最多に「顔の肌質」次点に「おっぱい」

- ◎【全体トップ5】①顔の肌質(45.9%) ②胸・胸元(36.0%) ③髪・髪型(33.2%) ④顔全体(33.2%) ⑤口・口元(18.1%)
- ◎【20代トップ5】①顔の肌質(47.9%) ②胸・胸元(37.6%) ③顔全体(31.5%) ④髪・髪型(30.9%) ⑤口・口元(16.4%)
- ◎【30代トップ5】①顔の肌質(44.0%) ②髪・髪型(35.5%) ③顔全体(34.9%) ④胸・胸元(34.3%) ⑤口・口元(19.9%)

●質問／初対面の女性に出会ったとき、最初に思わずチェックしてしまう「目が行ってしまう部分」はどこですか？（複数回答）

顔の肌質	45.9%【20代 47.9%、30代 44.0%】
胸・胸元	36.0%【20代 37.6%、30代 34.3%】
髪・髪型	33.2%【20代 30.9%、30代 35.5%】
顔全体	33.2%【20代 31.5%、30代 34.9%】
口・口元	18.1%【20代 16.4%、30代 19.9%】
脚・足元	16.0%【20代 13.9%、30代 18.1%】
お尻	10.0%【20代 8.5%、30代 11.4%】
鼻	8.2%【20代 6.7%、30代 9.6%】
くびれ	6.0%【20代 6.1%、30代 6.0%】



◆⑨【20～30代男性に聞く！何歳から女性は「おばさん」？】最多に「35歳～39歳（24.2%）」

- ◎【年代別第1位】
- ・20代前半：35歳～39歳（27.3%）
  - ・20代後半：35歳～39歳（23.6%）
  - ・30代前半：30歳～34歳（29.0%）
  - ・30代後半：同率／35歳～39歳・40歳～44歳（26.8%）

●質問／女性は何歳から「おばさん」だと感じますか？ 直感でお答えください（単一回答）

～20歳	0.9%【20代前半 1.8%、20代後半 1.8%、30代前半 0%、30代後半 0%】
21歳～24歳	0.6%【20代前半 1.8%、20代後半 0%、30代前半 0%、30代後半 1.0%】
25歳～29歳	8.5%【20代前半 0%、20代後半 21.8%、30代前半 2.9%、30代後半 2.1%】
30歳～34歳	17.8%【20代前半 25.5%、20代後半 10.0%、30代前半 29.0%、30代後半 14.4%】
35歳～39歳	24.2%【20代前半 27.3%、20代後半 23.6%、30代前半 18.8%、30代後半 26.8%】
40歳～44歳	23.3%【20代前半 20.0%、20代後半 22.7%、30代前半 21.7%、30代後半 26.8%】
45歳～49歳	4.5%【20代前半 1.8%、20代後半 1.8%、30代前半 7.2%、30代後半 7.2%】
50歳～54歳	2.1%【20代前半 0%、20代後半 3.6%、30代前半 1.4%、30代後半 2.1%】
55歳以上	0.3%【20代前半 0%、20代後半 0.9%、30代前半 0%、30代後半 0%】
人によると思う	17.8%【20代前半 21.8%、20代後半 13.6%、30代前半 18.8%、30代後半 19.6%】

◆アンケート調査一部解説：「ゴリラクリニック総院長 稲見文彦」プロフィール

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。

丁寧な指導と朗らかな人柄には定評があり、技術力に信頼を寄せるスタッフから自身の施術の執刀を希望する声も多い。美容医療のみならず、医療の基本は「優しさ」と「患者様の言葉に耳を傾けること」を理念とし、患者様の悩みや希望を真摯に受け止め、ひとりひとりにとって最善の治療法を提案している。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。“イクメン”美容医師でもある。



◆【素肌で戦う男たちへ】『スキんケアトライアウト』

ゴリラクリニックが提供するスキんケアのエントリープラン『スキんケアトライアウト』（新宿本院・銀座院限定）は、肌状態を分析した上で肌トラブルを発見、データを元に医師の診断とアドバイスをを行います。さらに、基礎メンテナンス（ピーリング・イオン導入）に加え、機器の肌適性を見極める適応テストをセットにし、2,980円（税抜）にて提供しております。その他、当院では「毛穴の開き黒ずみ治療」、「シミ治療」、「くすみ治療」、「クマ治療」、「たるみ治療」ほか、男性の肌やお悩みにあった治療を提案いたします。



★メンズスキんケア専門サイト『スキんケアトライアウト』詳細：<https://www.mens-skin-care.info/tryout/>



2018年10月10日

男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』（03-5291-5270 天野・下谷）

**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）
- ◆開院エリア：8 医院を展開／新宿本院、銀座院、池袋院、上野院、横浜院、名古屋栄院、大阪梅田院、福岡天神院
- ※2018 年秋に渋谷・大宮・大阪心斎橋・京都烏丸・神戸三宮へ新規 5 院をオープンし全国 13 院展開へ
- ◆『ゴリラクリニック』ブランデッドムービー：<https://www.youtube.com/watch?v=NM71PQk8G0k>

男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』はヒゲ・全身の医療脱毛をはじめ医療スキンケア(シミ・シワ・たるみ・クマ・毛穴)、ニキビ・ニキビ跡治療、AGA（薄毛）治療、わきが治療ほか、メンズ美容や身体のお悩みに幅広く対応しております。



◎『ゴリラクリニック大阪心斎橋院』エントランス



◎『ゴリラクリニック大宮院』エントランス

**◆画像による肌弾力測定機「CLREO-I（クレオ）」（新宿本院・銀座院限定）**

紫外線や空気の乾燥、過度な洗顔やマッサージによる刺激や摩擦ほか、日々の生活の中で、お肌には多くの外的ストレスがかかっています。しかしながら、現在の状態や肌年齢などを正確に自身で測り確認することは大変困難です。

そこで『ゴリラクリニック』では「肌診断機 CLREO-I（クレオ）」を導入いたしました。

この肌診断機を使用することで、毛穴やシワ、肌色トーン、肌弾力や水分量などを測定し分析、また3種類の光源を用いて今後現れるかもしれないお肌内のシミを可視化し、肌年齢などを確認することができます。当院ではお肌の状態を数値化し、分析結果としてお悩みを持つ患者様へお伝えすることで、今後の治療や日常生活での改善策・提案を行なう際の指標として活用いたします。



**アンケートリリースに関するお問合せやご取材は、下記までお問合せくださいませ  
体験取材やドクターへのインタビュー取材などもお待ちしております。**

【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】

広報部：天野大輝 下谷弥生 [pr@gorilla.clinic](mailto: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 TEL：03-5291-5270