

春から汗悩みが本格化！4月が分岐点に 8割以上が「汗によるパフォーマンス低下」を実感 ～汗により我慢した・諦めた・困ったこと1位は「仕事・効率」～

株式会社マンドムは、生活者の汗に関連するお悩みの解消をサポートするため、10～50代の男女1,000名を対象に「汗とにおいに関する意識調査」を実施しました。

調査の結果から、近年の酷暑や春先の気温上昇を受け、汗を意識する時期が早まっていることが浮き彫りになりました。また、8割以上が汗によるパフォーマンス低下を実感しており、効果的な汗対策を講じることが、日常のQOLの維持に貢献すると考えられます。

調査結果サマリー

1. 約7割が汗をかき始める時期が早まったと実感。「4月」の段階で既に約4人に1人が汗を意識。
2. 汗によるパフォーマンス低下を最初に感じる時期も「4月」が起点。
3. 8割以上が汗によるパフォーマンスの低下を実感。パフォーマンス3割ダウンが最多。
4. 汗のせいで我慢した・諦めた・困ったこと1位は「仕事・効率」。

調査結果

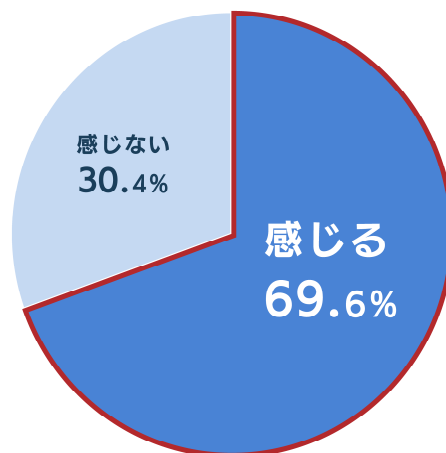
■春先の気温上昇により「汗への意識」の早期化が明らかに

1. 約7割が汗をかき始める時期が早まったと実感。「4月」の段階で既に約4人に1人が汗を意識。

ここ数年(3～5年)で、汗をかき始める時期が早まったと感じるか聞いたところ、約7割(69.6%)が汗をかき始める時期が早まったと実感していることがわかりました。具体的にいつから意識するかという問いに対しては、3月下旬から意識し始める人が急増し、4月上旬までには約4人に1人(24.4%)に達するなど、「4月」を起点に汗への意識が本格化することが明らかになりました。かつては爽やかだった春が、現代人にとっては「汗対策」が必要な季節へと変容していることが分かります。

69.6%の人が汗をかき始める時期が早まったと感じている

Q. ここ数年(3～5年)で、汗をかき始める時期が早まったと感じますか。(N=1,000 / 感)



メディアからのお問合せ先：マンドム 広報部

大阪本社：奥田、佐藤(実) TEL 06-6767-5021 FAX 06-6767-5045

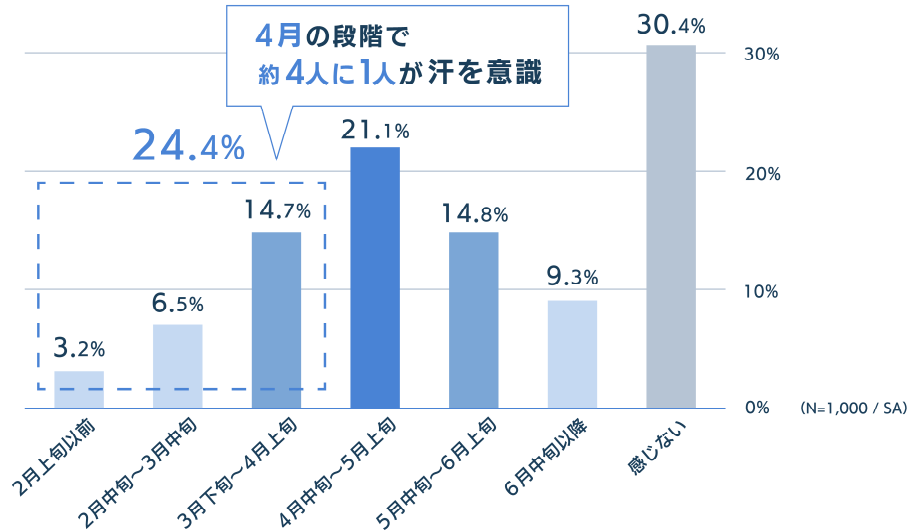
青山オフィス：根岸 TEL 03-5766-2485 FAX 03-5766-2486

プレスメール：press@mandom.com

商品に関するお客様からのお問い合わせ先：マンドムお客さま相談室 0120-37-3337

4月頃から汗を意識

Q. ここ数年(3~5年)で、汗をかき始める時期が早まったと感じますか。感じる場合、あなたが最初に汗を意識する月を教えてください。

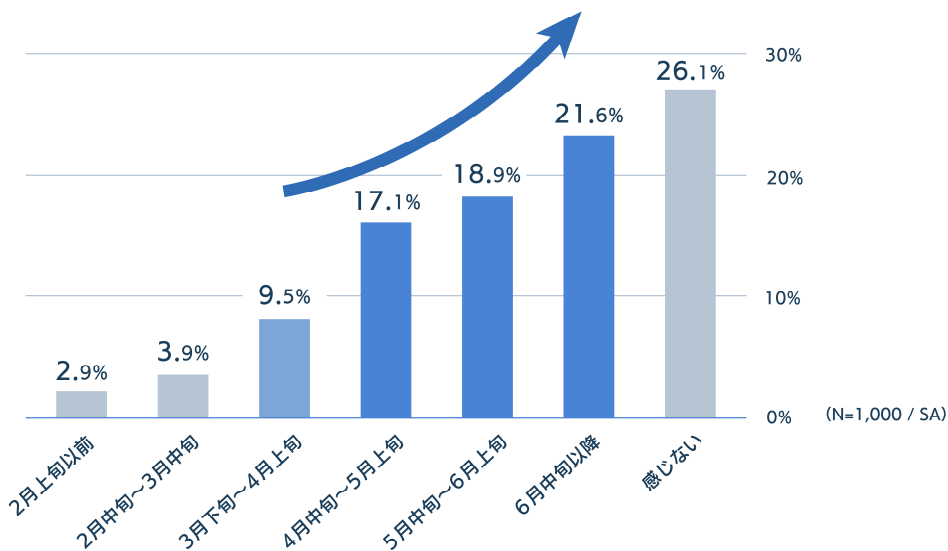


2. 汗によるパフォーマンス低下を最初に感じる時期も「4月」が起点に。

汗によってパフォーマンスが低下し始める時期を聞いたところ、「4月」が起点となることが分かりました。4月上旬までは10%を切っているのに対し、4月中旬以降から17.1%と急増しています。4月は急な夏日の到来などによって汗の影響を受けやすい時期であり、春先から「汗によるパフォーマンスへの影響」が顕在化している実態が浮き彫りとなりました。

汗によるパフォーマンス低下は、4月を皮切りに上昇

Q. 1年で、汗によるパフォーマンス低下を「最初に」感じるのはいつ頃ですか。



■汗によりパフォーマンスは低下傾向に

3. 8割以上が汗によるパフォーマンスの低下を実感。20代女性の約2人に1人が「本来の力の半分も出せない」と回答。

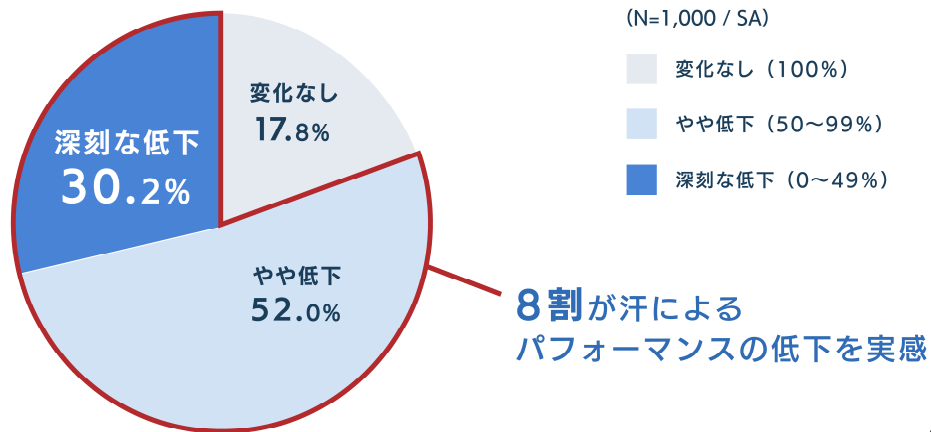
普段のパフォーマンスを100%とした際、汗が気になる時の状態を聞いたところ、「普段と変わらない(100%)」と答えた人はわずか17.8%にとどまり、8割以上(82.2%)が汗によるパフォーマンスの低下を実感していることがわかりました。最も多かった回答は「70%台」で、汗によりパフォーマンスが30%ダウンと感じる人が最も多いことが明らかになりました。この「70%台」と回答した層は、昨年度の13.4%から15.0%へと約2ポイント上昇※しており、汗による生産性ロスは昨年より増加していると考えられます。

※汗に関する調査(2025): <https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000001025.000006496.html>

また、「本来の半分も力が出せない(パフォーマンス50%未満)」と感じている層は全体で30.2%で、特に20代女性においては45.0%と約半数に上る結果となりました。

8割が汗によるパフォーマンスの低下を実感 汗が気になる時「半分も力が出せない人*」が30.2%

Q. ご自身の普段のパフォーマンスを100%とするとき、汗が気になってしまう時のパフォーマンスは何%になると感じますか。

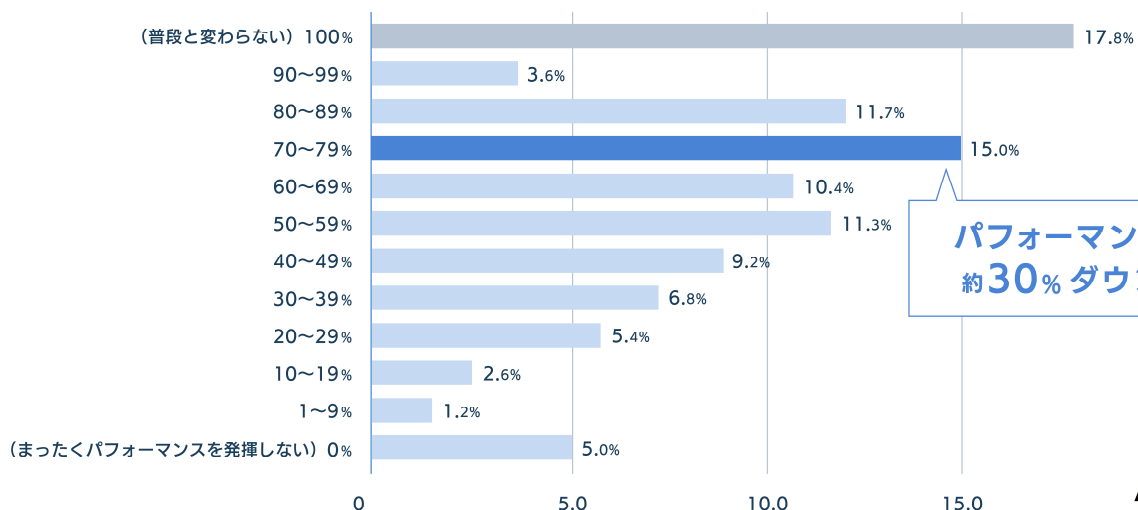


* ... パフォーマンスが0~49%台まで下がると回答した人



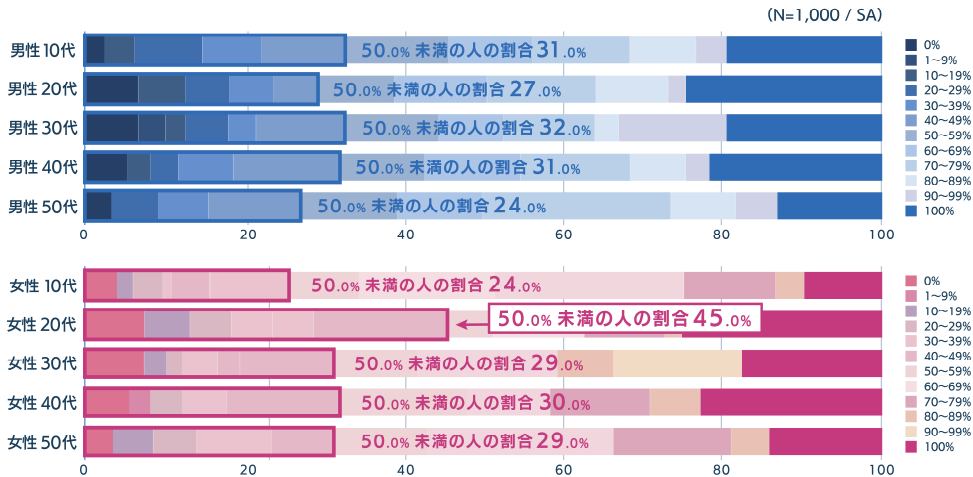
汗が気になる時、30%のパフォーマンスダウンを感じる人が最多

Q. ご自身の普段のパフォーマンスを100%とするとき、汗が気になってしまう時のパフォーマンスは何%になると感じますか。(N=1,000 / SA)



半分も力が出せない人*の割合は、20代女性が45.0%で最多

Q. ご自身の普段のパフォーマンスを100%とすると、汗が気になってしまう時のパフォーマンスは何%になると感じますか。 ※性年代別



* ... パフォーマンスが0～49%台まで下がると回答した人



4. 汗のせいで我慢した・諦めた・困ったことは、「仕事・効率」が最多に。

汗のせいで我慢した・諦めた・困ったことを聞いたところ、「仕事・効率(18.6%)」が最も多く、次いで「美容(18.0%)」「ファッション(16.4%)」「パフォーマンス(12.6%)」「対人(10.3%)」という結果になりました。

女性は美容やファッションの悩みが多い一方で、男性は仕事への影響が顕著です。男性全年代のトップは「仕事・効率」で、次いで「パフォーマンス」、同率3位には「ファッション」と並び、「対人」がランクイン。ビジネスシーンや移動中において、汗が「効率」だけでなく「対人コミュニケーション」における心理的ブレーキにもなっている実態が浮き彫りとなりました。こういった心理的ブレーキが、対人場面などの「機会損失」に繋がる可能性も考えられます。

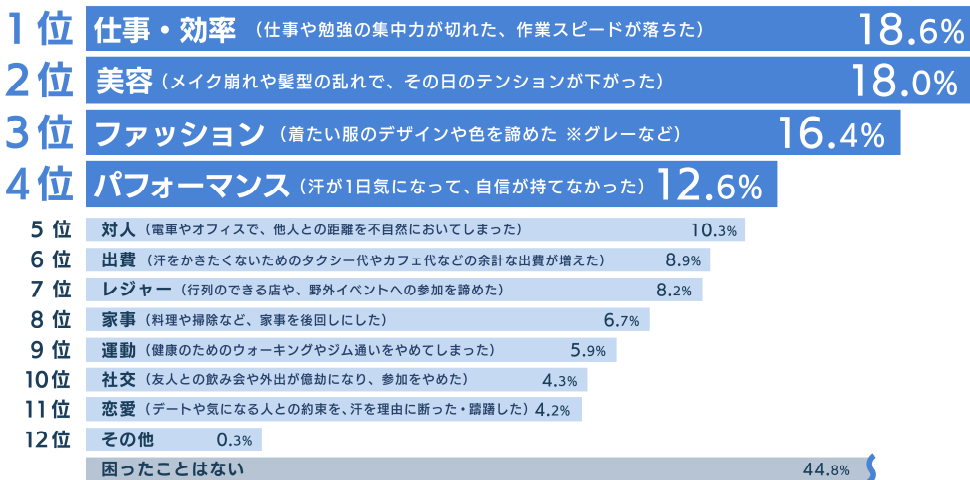
汗のせいで我慢した・諦めた・困ったこと1位は

「仕事や勉強の集中力・スピード低下(18.6%)」 ※全体

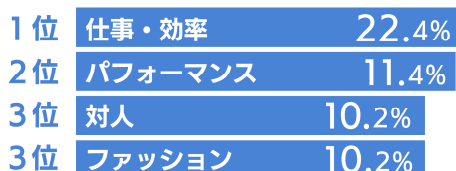
Q. 汗のせいで我慢した・諦めた・困ったことがあるものを4つまで教えてください。

全体

(N=1,000 / MA)



男性



女性



年代別では、10代男女において「仕事・効率」や「パフォーマンス」の低下を訴える声が高い傾向が明らかになりました。若年層ではタイパ(タイムパフォーマンス)やコスパ(コストパフォーマンス)などの「効率・パフォーマンス」を重視する価値観が広まっていますが、今回の調査結果でも「汗が効率・パフォーマンスに影響する」と実感している割合が10代男女ともに他世代と比較して高いことがわかりました。効率・パフォーマンスに高い価値を置く傾向がある世代だからこそ、汗による効率の低下を敏感に捉えていることがうかがえます。

■まとめ

近年の記録的な暑さや春先の気温上昇により、今や4月が「汗の意識」および「パフォーマンス低下」の起点となっている実態が浮き彫りとなりました。8割以上が汗によるパフォーマンス低下を実感しており、また、仕事の効率低下や対人関係における心理的ブレーキといった「生産性ロス」や「機会損失」が課題となっています。

春は新生活による環境の変化も多く、暑さからくる汗だけでなく「緊張汗」に悩む場面も増えると考えられます。もはや汗対策は夏だけのものではなく、春先からの早めのケアが重要だということがわかります。「まだ春だから」と油断せず、シーンに合わせて適切に汗をコントロールする「汗マネジメント」を実践することが、汗による不快感や自信喪失を防ぎ、自分らしくベストな状態で過ごすための鍵となるでしょう。

パフォーマンスや仕事/効率の悩みは10代男女で高い傾向に

Q. 汗のせいで我慢した・諦めた・困ったことがあるものを4つまで教えてください。

(%)	仕事・効率	出費	ファッション	美容	恋愛	対人	レジャー	社交	家事	運動	パフォーマンス	その他	困ったことはない
合計	18.6%	8.9%	16.4%	18.0%	4.2%	10.3%	8.2%	4.3%	6.7%	5.9%	12.6%	0.3%	44.8%
男性10代	23.0%	5.0%	8.0%	9.0%	5.0%	9.0%	7.0%	2.0%	4.0%	6.0%	19.0%	--	50.0%
男性20代	16.0%	9.0%	11.0%	7.0%	5.0%	10.0%	10.0%	5.0%	7.0%	4.0%	13.0%	--	52.0%
男性30代	27.0%	7.0%	12.0%	7.0%	12.0%	11.0%	9.0%	4.0%	4.0%	3.0%	7.0%	--	54.0%
男性40代	19.0%	16.0%	11.0%	8.0%	5.0%	7.0%	6.0%	3.0%	5.0%	6.0%	7.0%	--	49.0%
男性50代	27.0%	10.0%	9.0%	5.0%	1.0%	14.0%	5.0%	3.0%	3.0%	7.0%	11.0%	--	53.0%
女性10代	23.0%	6.0%	24.0%	32.0%	4.0%	17.0%	7.0%	5.0%	5.0%	7.0%	22.0%	1.0%	29.0%
女性20代	13.0%	9.0%	21.0%	28.0%	1.0%	8.0%	8.0%	4.0%	4.0%	5.0%	14.0%	--	38.0%
女性30代	11.0%	12.0%	25.0%	31.0%	5.0%	8.0%	11.0%	9.0%	9.0%	7.0%	13.0%	--	37.0%
女性40代	16.0%	8.0%	22.0%	25.0%	4.0%	8.0%	12.0%	5.0%	5.0%	7.0%	12.0%	--	39.0%
女性50代	11.0%	7.0%	21.0%	28.0%	--	11.0%	7.0%	3.0%	3.0%	7.0%	8.0%	2.0%	47.0%

(N=1,000 / MA)

※選択肢詳細

仕事・効率：仕事や勉強の集中力が切れた、作業スピードが落ちた
 美容：メイク崩れや髪型の乱れで、その日のテンションが下がった
 ファッション：着たい服のデザインや色を諦めた ※グレーなど
 パフォーマンス：汗が1日気になって、自信が持てなかった
 対人：電車やオフィスで、他人との距離を不自然においってしまった
 家事：料理や掃除など、家事を後回しにした

出費：汗をかきたくないためのタクシー代やカフェ代などの余計な出費が増えた
 レジャー：行列のできる店や、野外イベントへの参加を諦めた
 運動：健康のためのウォーキングやジム通いをやめてしまった
 社交：友人との飲み会や外出が億劫になり、参加をやめた
 恋愛：デートや気になる人との約束を、汗を理由に断った・躊躇した



■「汗とにのいに関する意識調査」調査概要

- ・調査手法：インターネットリサーチ
- ・調査時期：2026年3月7日～3月10日
- ・調査対象：15～59歳/男女/n=1,000(マンダム調べ)

■マンダムの汗やにのいに関する研究について

マンダムは「汗」や「にのい」を身体的な問題だけでなく、精神的に大きな影響を及ぼしQOLに大きく関わる“社会的な問題”と捉え、研究に注力してきました。その研究は、汗やにのいの発生メカニズムの解明やミドル特有の体臭成分の発見、汗腺の根本を眠らせる成分の発見など、幅広い成果につながっています。

研究情報サイト：汗とにのい総研

<https://www.mandom.co.jp/sweat-smell/>