

－ 汗の悩みに関する意識調査 －

暑いときだけじゃない！？新生活の『緊張汗』に要注意！ 女性の約6割が感じる緊張したときのワキ汗

ニベア花王株式会社（社長・松林正人）は、20～59歳の男女2,209名を対象に、汗の悩みに関する意識調査を実施しました。

春から夏にかけては、気温の上昇に伴い、生活者は汗や、汗によるニオイが気になり、エチケット意識が高まる時期です。今回の意識調査により、気温の変化に関わらない、緊張時に出る汗『緊張汗』を感じている生活者が多くいることが、調査結果から読み取ることが出来ました。

【調査結果トピックス】

◆ 気になる汗は、暑いときに出る汗だけじゃない！？

- ① 汗をかくのは暑いときだけじゃない！？ 緊張したときに出る汗『緊張汗』をかきやすいと感じている人が63.2%
- ② 春＝『緊張汗』シーズン！？ 緊張するイベントの多い春先は、『緊張汗』に要注意！
- ③ 運動時や暑いときに出る汗と比べて、『緊張汗』の方が厄介！？
- ④ 『緊張汗』で、ワキの下は汗でぐっしょり！
- ⑤ 大勢の前で発言するとき『緊張汗』を感じている人が78%

◆ 意外と見られている！？「ワキ汗」に要注意！

- ⑥ 自分のワキ汗よりも、他人のワキ汗の「ニオイ」や「汗ジミなどの見た目」の方が気になる
- ⑦ 職場で誰かのワキ汗を指摘したことがある人はたったの4.2%！

◆ 正しい汗のケア方法とは？

- ⑧ 「症状に合わせた適切なケアをすることが重要！」（東京都立大塚病院皮膚科医長 藤本智子先生）

【調査概要】

- ・調査実施日：2015年1月30日（金）～1月31日（土）
- ・調査対象者：20～59歳の男女2,209名（男性：有職者限定、女性：有職者・専業主婦）
- ・割付方法：平成22年国勢調査による、年代別人口構成比で割付
- ・調査手法：インターネットによるアンケート調査

		20代	30代	40代	50代	計	
男性	（有職者）	239	312	287	276	1114	2209
女性	有職者	180	148	172	162	1095	
	専業主婦	50	156	110	117		

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社オズマピーアール 担当：覚張（がくはり） 岩垂（いわたれ）

TEL 03-4531-0204 / FAX 03-3265-5135

調査結果

◆ 気になる汗は、暑いときに出る汗だけじゃない！？

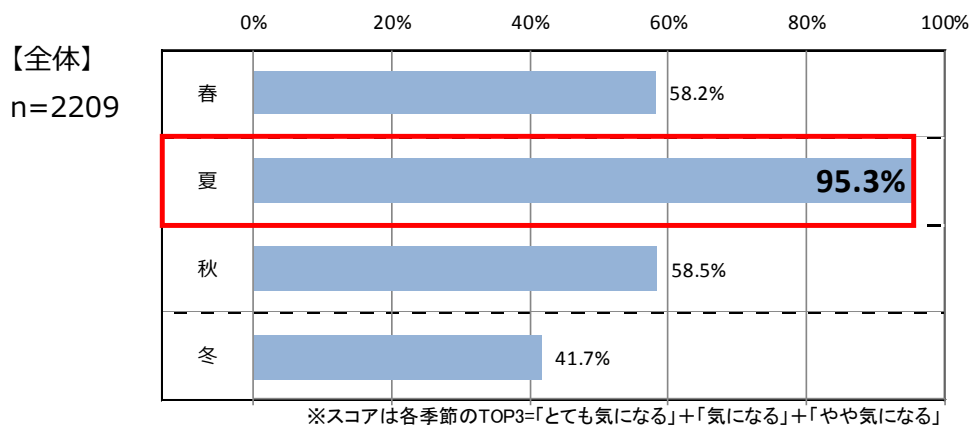
① 汗をかくのは暑いときだけじゃない！

緊張したときに出る汗『緊張汗』をかきやすいと感じている人が 63.2%

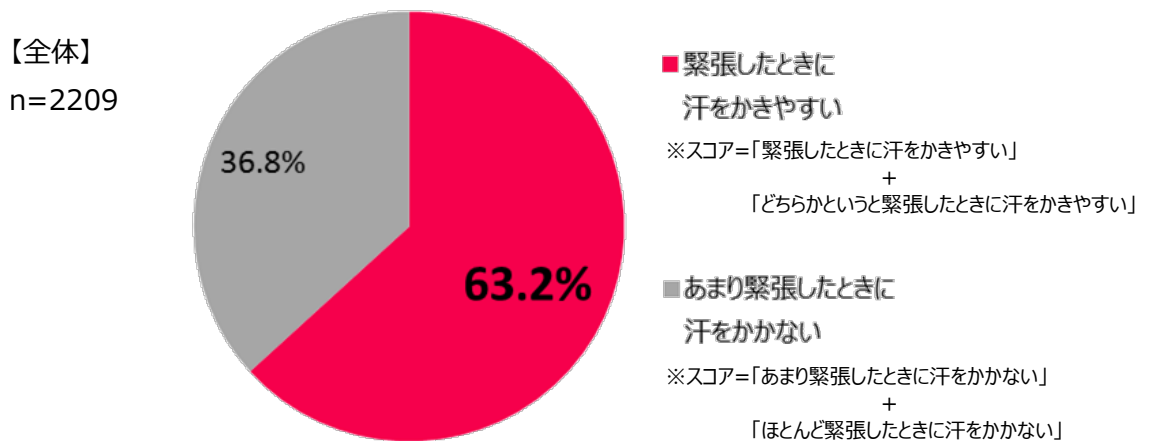
「それぞれの季節で自身の汗がどの程度気になりますか？」という質問に対し、「夏」の汗が気になると答えた人は全体の95%と、ほとんどの人が夏の汗を気にしており、やはり、多くの人が気温の高い季節の汗が気になっているということが分かりました。【図①-1】

一方で、「緊張したときに汗をかきやすいか？」という質問に対し、6割以上が『緊張汗』をかきやすいと感じていることも分かりました。【図①-2】

【図①-1】Q. あなたは、それぞれの季節でどの程度ご自身の汗が気になりますか。



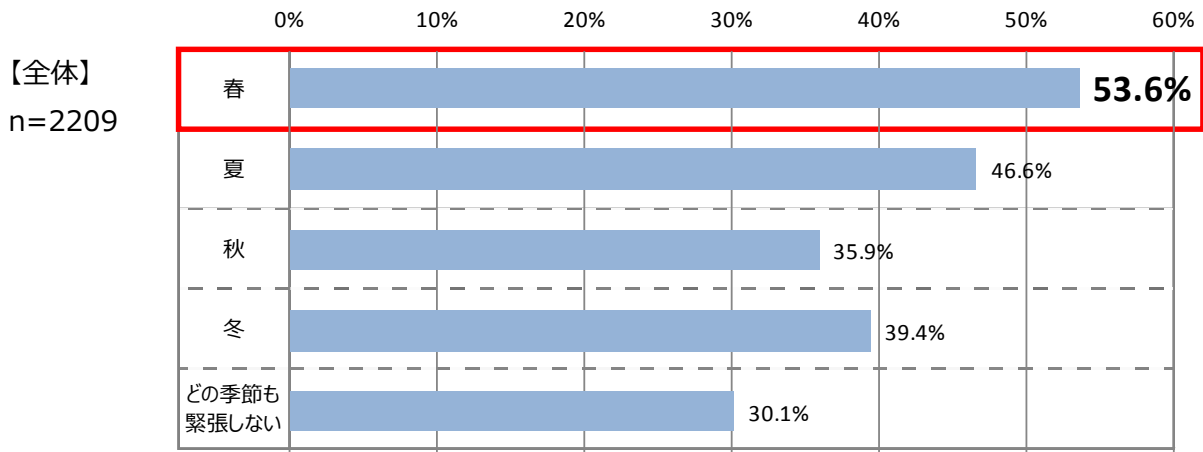
【図①-2】Q. あなたは、自分は緊張したときに汗をかきやすいと思いますか。



②春 = 『緊張汗』シーズン！？緊張するイベントの多い春先は、『緊張汗』に要注意！

『緊張汗』をかきやすい季節を探るべく、「緊張する機会が多い季節はいつか？」という質問をしたところ、「春」に緊張する機会が多いと回答した人が**53.6%でトップ**。夏の汗が気になる人が9割以上を占める一方で、新社会人の入社や、新年度のスタートなど、緊張するイベントが特に多い新生活シーズンは、運動や気温など、暑さとは関係のない『緊張汗』にも注意が必要になるかもしれません。

【図②】Q. あなたが、緊張する機会が多い季節はいつですか。あてはまるものを全てお選びください。

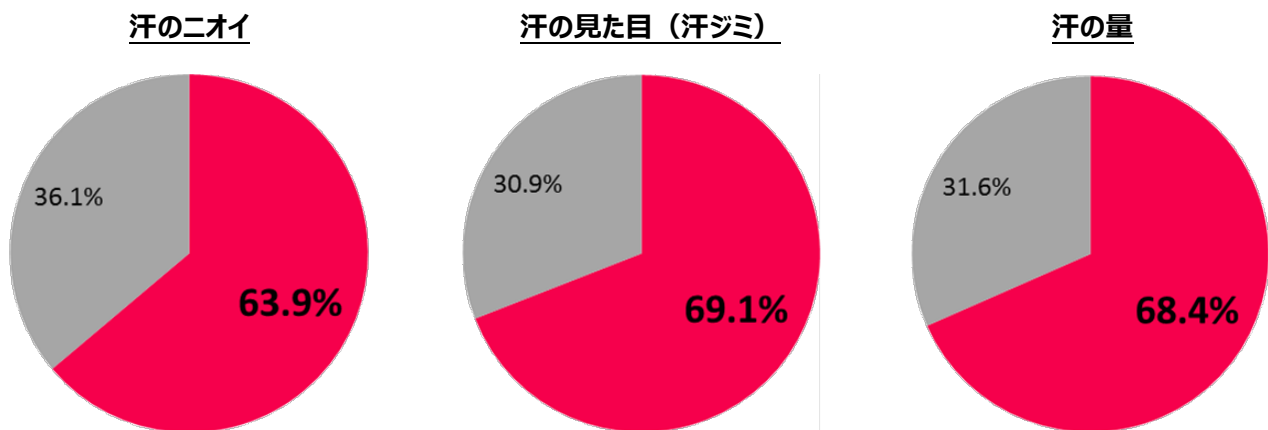


③運動時や暑いときに出る汗と比べて、『緊張汗』の方が厄介！？

運動時や暑いときに出る汗と、『緊張汗』を比べ、「ニオイ」「見た目」「汗の量」に違いがあるかを聞いたところ、『緊張汗』の「ニオイ」の方が気になる人63.9%、『緊張汗』の「汗ジミなどの見た目」の方が気になる人69.1%、『緊張汗』の「汗の量」の方が気になる人68.4%と、『緊張汗』と、暑いときに出る汗に違いを感じ、『緊張汗』の方が厄介だと感じている人が**6割を超える**結果となりました。

【図③】

Q. あなたは、緊張したときに出る汗は、運動したときや暑いときに出る汗と比べて、どの程度気になりますか。汗のニオイと見た目（汗ジミ）、汗の量それぞれについて、あてはまるものをお選びください。



【全体】n=2072

※『緊張汗』をほとんどかかないと回答した人は除く

■ 気になる

※スコア=「とても気になる」+「気になる」+「やや気になる」

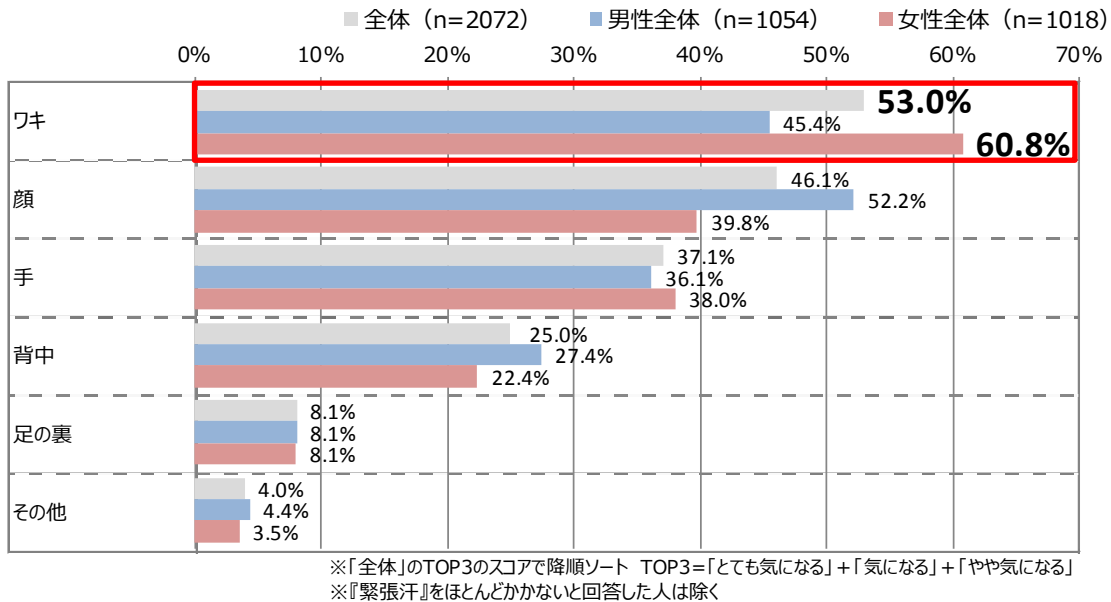
■ 気にならない

※スコア=「あまり気にならない」+「気にならない」

④『緊張汗』で、ワキの下は汗でぐっしょり！

『緊張汗』を感じたことがある人を対象に、緊張したときに出る汗をどこの部位に感じるかという質問をしたところ、**「ワキ」と答えた人は53%と半数を超え**、からだの部位の中で最も高い結果になりました。
女性は60.8%と、多くの女性が『緊張汗』をワキに感じているということも分かりました。

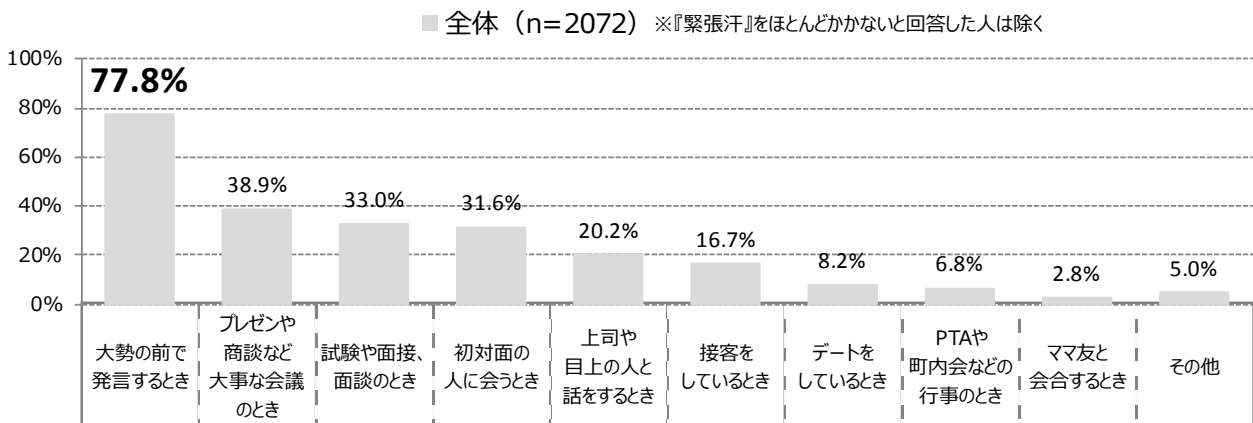
【図④】Q. あなたは、緊張したときに出る汗をからだのどの部位に感じますか。あてはまるものをすべてお選びください。



⑤大勢の前で発言するとき『緊張汗』を感じている人が78%

『緊張汗』を感じたことがある人を対象に、緊張したときに出る汗をどのようなときに感じるかという質問をしたところ、**最も多いのは、「大勢の前で発言するとき」で、78%と際立って高い結果**になりました。
多くの人の注目が自分に集まるシーンの前には、特に緊張汗に対する事前のケアが必要と言えるかもしれません。

【図⑤】Q. あなたは、緊張したときに出る汗をどのようなときに感じますか。あてはまるものを全てお選びください。



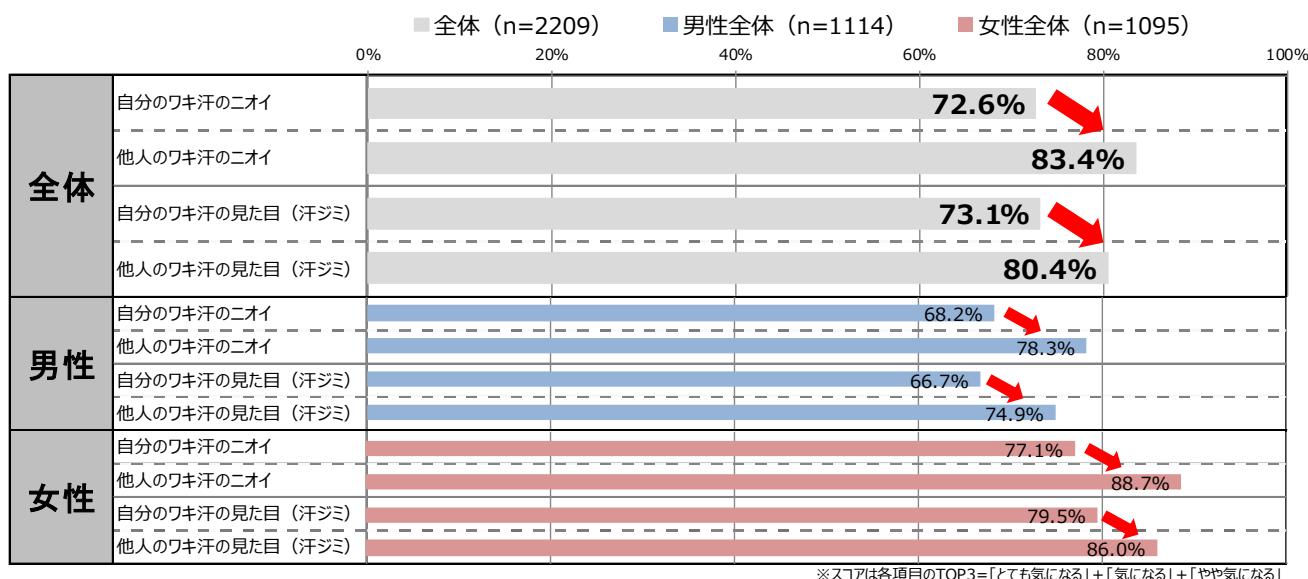
◆意外と見られている？！「ワキ汗」に要注意！

⑥自分のワキ汗よりも、他人のワキ汗の方が気になる！

『緊張汗』を最も感じやすいワキ。自分と他人のワキ汗をそれぞれ「ニオイ」、「見た目」が気になるか質問したところ、自分のワキ汗の「ニオイ」が気になる人、「汗ジミなどの見た目」が気になる人はともに約 73%であったのに対し、他人のワキ汗の「ニオイ」が気になる人は 83.4%、「見た目」が気になる人は 80.4%と、**自分のワキ汗よりも、他人のワキ汗の方が気になっているという結果**になりました。他人のワキ汗の「ニオイ」や「汗ジミ」はつつい気になる傾向に。ここでも全体的に女性の「ワキ汗」意識の高さが浮き彫りになりました。

【図⑥】Q. あなたは、自分の「ワキ汗」のニオイや、汗ジミなどの見た目が気になりますか。

あなたは、他人の「ワキ汗」のニオイや、汗ジミなどの見た目が気になりますか。

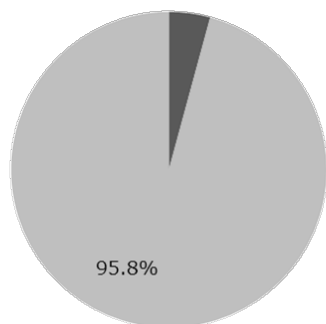


⑦職場で誰かのワキ汗を指摘したことがある人はたったの 4.2% !

他人の「ワキ汗」のニオイや、汗ジミなどの見た目が気になっている人が 8 割以上と高い結果が出た一方で、有職者の男女に自身の職場の人に対して「ワキ汗」を指摘したことがあるか聞いたところ、**「ワキ汗」を指摘したことがあると答えた人は全体のわずか 4.2%。気づいてはいるが指摘はしない「ワキ汗」は、世間では見て見ぬふりをされているのかもしれない。**

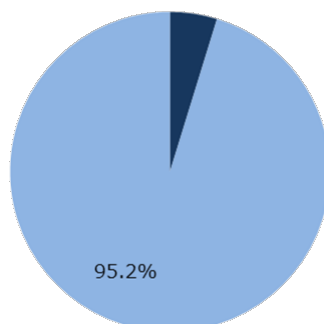
【図⑦】Q. あなたは、ご自身の職場の人（上司や同僚など）に「ワキ汗」を指摘したことがありますか。

【男性・女性有職者】
n=1776 **4.2%**



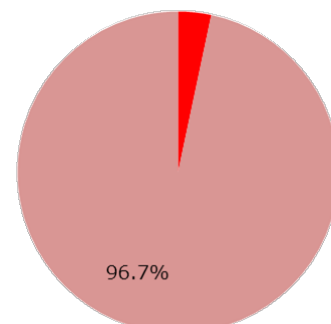
■ 指摘したことがある
■ 指摘したことがない

【男性 有職者】
n=1114 **4.8%**



■ 指摘したことがある
■ 指摘したことがない

【女性 有職者】
n=662 **3.3%**



■ 指摘したことがある
■ 指摘したことがない

◆正しい汗のケア方法とは？

⑧「症状に合わせた適切なケアをすることが重要！」

藤本 智子（ふじもと ともこ）先生

東京都立大塚病院皮膚科医長



今回の調査結果で、生活の中で汗を気にしている人が多いことが改めて確認できました。汗の悩みで病院の発汗外来に受診にくる患者さんは、10代～60代まで年齢層は幅広く、どちらかというと女性が多い印象です。今回の調査でも、全体的に女性が汗を気にしている方が多かったように思います。

特に女性は普段からデザイン性の高い洋服を着る機会が多く、診療の際も汗による洋服の汗ジミを気にして、着る服を選ぶ難しさをお話しされる方が多く、今回の調査もそのような背景を表していると思いました。

また、緊張時の発汗を感じている人が非常に多いことに驚きました。下着の工夫や洋服の選びかたなどの対策をしても、上半身が汗でぐっしょりになってしまう方が来院されます。

特に接客業（営業職や、洋服の店員、制服を着て接客するような飲食店など）の人で、汗の影響が気になり、仕事をあきらめざるをえないという悩みを持たれている方もいます。

ワキの多汗症の有病率は、その他部位（手掌、足底、頭部など）の局所的な多汗症と比べても多い（5.75%）疫学調査の結果がでていますが、今回の調査結果では、緊張時の汗をワキに感じると答えた方が半数以上いることに驚きました。病院での治療までは必要がない方は、市販で対応可能な製品をうまく使い分けることが重要だと感じました。

病院の診察時でも、夏はみんなが汗をかくから自分もそこまで気にならないが、みんなが汗をかかないような状況で、自分一人が汗をかいているということが、とても恥ずかしいといって来院される方がいます。

緊張をしていると思われたくないのに、汗をかいてさらに緊張してしまう。そういった連鎖が、次の行動のブレーキになってしまい、生活のなかで消極的になってしまうことはとても残念でもったいないことです。

この調査結果にもあるとおり、私たちみんなが汗について苦手意識、また恥ずかしいといったような感情を持っていることが分かります。本来汗は我々にとって必要なものであり、多少の汗についてはお互い自然に思えるような関係をつくっていきたいと思いますが、ここぞというときに自分の力を発揮するときの妨げになるような発汗のしかたはやはり困りものです。正しい汗の知識を身につけ、対処療法を学び、シーンに合わせて市販の製品を使用することで、多くの人が自信をもって行動ができるようになるといいなと思います。また、非常に汗が多かったり、対策を講じてもなかなか改善しない場合には、症状に応じた段階的な治療があります。症状が比較的軽い場合は、塩化アルミニウム液の塗り薬を使用します。症状がもう少し重くなれば、ボツリヌス毒素を患部に注射するボトックス治療という方法もあります。

適切な治療によって症状が改善する可能性は高いので、信頼できる皮膚科を受診してください。