

夏こそ乾燥に注意!?「夏の肌トラブル」に関する実態調査 肌トラブルのカギは“インナードライ&ターンオーバー”

～20代から40代女性の6割が、インナードライについて知らない?～

主なトピックス

1. 20代～40代女性の約60%が夏に肌トラブルを実感／「ニキビ・吹き出もの」が最も気になる結果に
2. 肌荒れの理由として最も多いのは「汗・皮脂」／スキンケア対策が主流でインナーケアは見落とされがち
3. 約60%が「インナードライ」を知らない!? 夏こそ意識したい「インナードライ」について解説
4. 「インナードライ」を内側から整えるために、『ヨクイニン』という選択肢

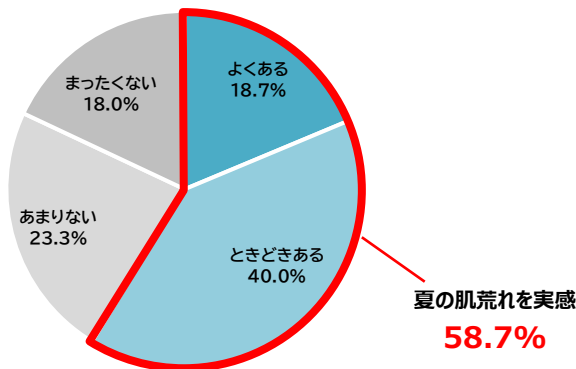
漢方薬を中心としたOTC医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社では、20代～40代の女性600人を対象に「夏の肌トラブル」に関する意識調査（※1）を実施しました。

気象庁の3か月予報（※2）によると、7月～9月は全国的に平年よりも気温が高くなることが予想されており、体に堪える暑さとなる可能性があります。こうした暑さや梅雨の湿度などにより、夏は体調だけでなくお肌にも不調が出やすい季節でもあります。今回は「夏の肌トラブル」に関する実態調査の結果と共に、夏の肌トラブルと密接にかかわる「インナードライ」と「ターンオーバー」の関係性について解説します。

20代～40代女性の約60%が夏に肌トラブルを経験／「ニキビ・吹き出もの」が最も気になる結果に

はじめに、夏の暑さを感じる6～9月頃に肌荒れを感じたことがあるか尋ねたところ、**20代～40代女性の58.7%が「感じたことがある」と回答**しました。また、「感じたことがある」人が特に気になる肌トラブルについては、「**ニキビ・吹き出もの**」が**52.8%**と最も多く、次いで「かゆみ・かぶれ」が34.3%、「赤み」が34.1%と続くことが分かりました。

Q. 夏（6～9月頃）に肌荒れを感じたことはありますか？（n=600）（単数回答）



Q. 夏に気になる肌トラブルにあてはまるものをすべてお選びください。（n=352）（複数回答）

順位	部位	%
1	ニキビ・吹き出もの	52.8
2	かゆみ・かぶれ	34.3
3	赤み	34.1
4	肌のザラつき・角質のたまり	33.5
5	乾燥	30.1

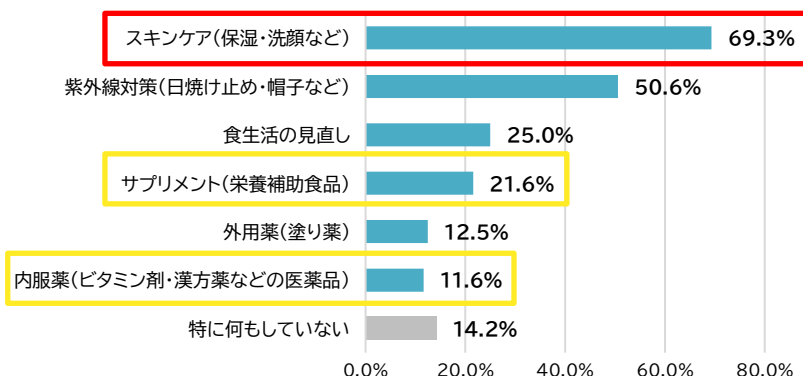
肌荒れの理由として最も多いのは「汗や皮脂」／約70%がスキンケアで対策。インナーケアは見落とされがち？

続いて、前項で「肌荒れを感じたことがある」と回答した人に**肌荒れの原因について尋ねたところ、「汗や皮脂」と回答した方が63.4%と最も多く**、次いで「紫外線」が続く結果となりました。肌荒れの対策は、**保湿や洗顔などの「スキンケア」で対策している方が69.3%と圧倒的に多い**ことが分かった一方で、「サプリメント」が21.6%、内服薬が11.6%となり、インナーケアによる対策は十分に認知されていない様子が伺えます。

Q. 肌トラブルの理由としてあてはまるものをすべてお選びください。（n=352）（複数回答）

順位	部位	%
1	汗や皮脂	63.4
2	紫外線	48.3
3	冷房・エアコンによる乾燥	38.6
4	汗を拭くときの摩擦	33.0
5	肌の内側の乾燥（インナードライ）	21.3

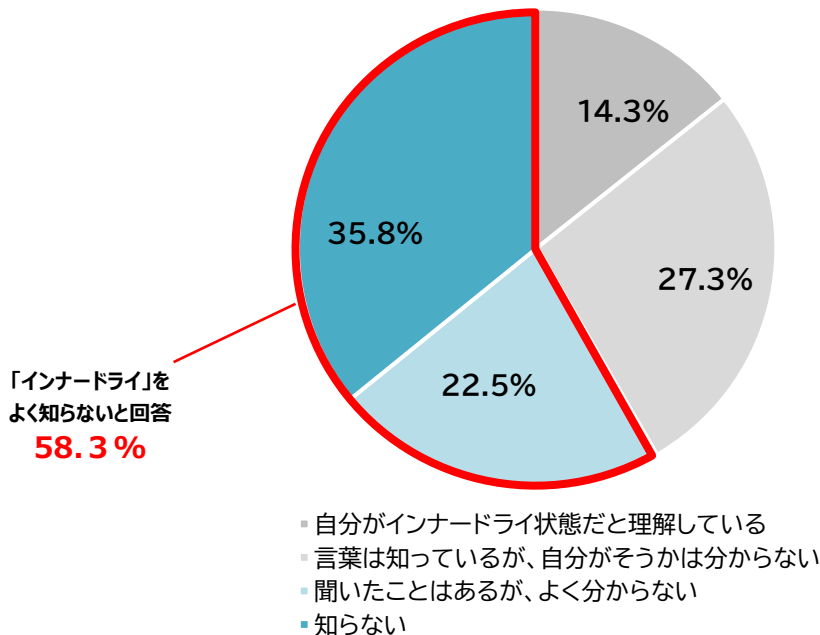
Q. 夏の肌荒れ対策として行っていることはありますか。あてはまるものをすべてお選びください。（n=352）（複数回答）



約60%が「インナードライ」を知らない!? 夏こそ意識したい「インナードライ」について解説

続いて、「インナードライ（肌の内側が乾燥している状態）」の認知度について尋ねると、**20代～40代の58.3%が「よく知らない」と回答**しました。さらに、27.3%が「聞いたことはあるが自分が該当するか分からない」と回答しており、「**インナードライ**」について**正しい理解が広がっていない**ことが明らかになりました。

Q.インナードライの認知について最も近いものをお選びください。(n=600)（複数回答）



※1 ○調査対象：全国の20代～40代の女性600名（有効回答数） ○調査期間：2026年5月25日

○調査方法：インターネットアンケート／クランエ調べ（クロス・マーケティング QiQUMOを利用した調査）

※2 出典：気象庁、3か月予報（2026年6月23日発表）の解説（<https://www.data.jma.go.jp/cpd/longfcst/kaisetsu/?term=P3M>）

■「インナードライ」肌とは？

インナードライ肌とは、肌表面は皮脂の分泌がありオイリーに見えるのに、肌（角層）内部＜インナー＞は水分量が不足して乾燥＜ドライ＞している状態のことを指します。皮脂（油分）と水分がともに多いオイリー肌（脂性肌）とは異なり、**肌表面は皮脂に覆われているのに、内側に水分がない“隠れ乾燥肌”の状態**を指します。

【あなたは大丈夫？「インナードライ」肌セルフチェック】

「インナードライ」肌セルフチェック

- | | |
|---|--|
| ☐ Tゾーンはテカるのに、目元や口元はカサつきやすい | ☐ ファンデーションがヨレやすい、夕方にメイクが崩れやすい |
| ☐ 毛穴の開きが気になる | ☐ スキンケアのなじみが悪い |
| ☐ 洗顔後の肌のつっぱりやカサつき | ☐ ごわつきや皮がむける |
| ☐ 吹き出ものが出やすい | |



■夏の「インナードライ」と「ターンオーバー」の関係について

夏の「インナードライ」肌の背景には、「**強い紫外線**」や「**エアコンによる空気の乾燥**」など、夏特有の要因が挙げられます。皮脂には、水分の蒸発を防いだり、外部刺激や異物混入を防ぐバリア機能の役割がありますが、肌内部が乾燥していると、皮脂のバリア機能が十分に働かず、ごわつきや赤み、ニキビ、吹き出ものなどの症状に繋がってしまいます。

さらに、こうした**インナードライは、お肌のターンオーバーの乱れにもつながります**。本来、表皮の最下層で新たな細胞が生まれ、古い角質が表面へ押し上げられて剥がれ落ちる、ターンオーバーを繰り返しており、正常な肌は約28日で生まれ変わります。しかし、**乾燥などによりターンオーバーが正常に行われない場合、古い角質が蓄積し、肌あれやニキビの原因**となります。インナードライは、お肌のターンオーバーとも密接に関係しているのです。

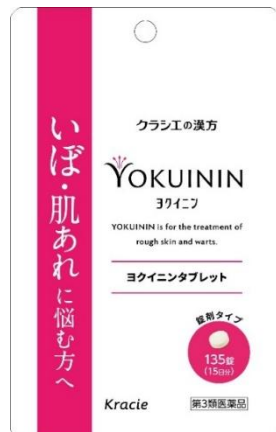
調査結果からインナーケアの認知は低いことが明らかになりましたが、インナードライは肌荒れを引き起こす原因であることから、外側からのケアだけでなく内側のケアも行うことが重要です。



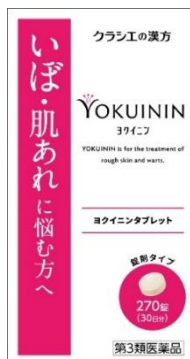
「インナードライ」を内側から整えるために『ヨクイニン』という選択肢

生薬『ヨクイニン』は、ハトムギの皮をむいた種子を原料とした植物由来の生薬で、肌への栄養補給や水分代謝を促したり、排膿・抗炎症作用などがあります。肌のターンオーバーを促進し、**乱れた角質代謝を整えるとともに、水分の蒸発を抑えることで肌のバリア機能をサポート**し、肌トラブルの改善に寄与します。

新ヨクイニントブレットクラシエ



【お試しサイズ】
135錠／15日分



【大容量サイズ】
270錠／30日分

ヨクイニンエキスを配合した「新ヨクイニントブレットクラシエ」は、肌トラブルへの効能・効果が認められており、ウイルス性の「いぼ」に対して有効です。いぼは、肌代謝が滞り、うまくターンオーバーができずに、古い角質が肌表面に残っている状態です。ヨクイニンは、ターンオーバーを正常化させることで、いぼや肌あれをからだの中から改善します。

商品名：新ヨクイニントブレットクラシエ

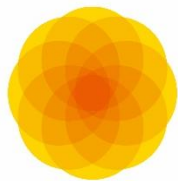
【第3類医薬品】

■【左・お試しサイズ】135錠/15日分 希望小売価格：2,530円（税込）

■【右・大容量サイズ】270錠/30日分 希望小売価格：4,840円（税込）

効能：いぼ、皮膚のあれ

クラシエ薬品について



日本を生きるあなたへ。
クラシエの漢方

クラシエ薬品は漢方のプロフェッショナルとして、半世紀以上にわたり日本に暮らす人々の健康で豊かな暮らしをサポートしてきました。漢方薬を中心にOTC医薬品から医療用医薬品まで自社一貫体制の下で幅広く提供しています。

近年、健康の価値や暮らしのあり方が大きく変化している社会の状況を受けて、クラシエ薬品は漢方事業における医療用分野とOTC分野の連携を強め、「クラシエの漢方」として事業一体で漢方薬を通じた健康価値の提供を高めていくことに挑戦していきます。

漢方を通じて、日本に暮らす人々が自らの健康を総合的に見つめ、理想とする健康的な暮らしをつくることをサポートしていきます。