

## 【酷暑期 | 花王 BRCC 提案】ひんやりリズムタッチ——暑さが厳しい時期のスキンケア“簡略化”経験あり 65.3%、手早く済ませるケアが主流に。無理なく続けやすいお手入れの工夫を紹介



記録的な暑さが続く酷暑期※1。汗やべたつきなどの不快感を覚えやすく、肌のコンディションも変化しやすい時期です。こうした中、スキンケアを手早く済ませる行動が見られるなど、スキンケアの方法に変化が見られました。

花王ビューティリサーチ&クリエイションセンター（以下、花王 BRCC）が酷暑期に実施した調査※2では、直近1か月のスキンケアについて「簡略化した経験がある」と回答した人は65.3%にのぼりました。

簡略化の内容では、使用するアイテムを減らしたり、使用量を調節するなど、手順を省き簡単に済ませる傾向が見られました。その背景として、「暑くてスキンケアを簡単に済ませたかった」（43.3%）、「暑くて面倒だった」（36.0%）、「スキンケア後の肌が不快（べたつき・ぬるつき）だと感じた」（22.5%）といった理由が挙がっています。またインタビュー調査※3からも、暑さや不快感によりスキンケアを手早く済ませたいという声が多く聞かれました。

こうした結果から、酷暑期には「丁寧に行くこと」よりも「無理なく続けられる」工夫を取り入れることが、スキンケアを習慣化するうえで重要と考えられます。これらを踏まえ、花王 BRCC から、日常の中で取り入れやすい「ひんやりリズムタッチ」を中心としたメソッドをご提案します。

### 【リリース概要】

- 酷暑期は、スキンケアを“簡略化”した経験がある人は65.3%
- スキンケアは“手早く済ませる”行動が主流となり、アイテムや使い方にも変化
- 簡略化の理由は、「暑さ」「面倒さ」「使用後の不快感」が上位で働く環境による違いも見られる
- こうした実態を踏まえ、無理なく続けやすい手入れの工夫とメソッドを提案

※ 1本リリースでは「酷暑期」を“暑さが特に厳しい夏の時期”として使用（気象庁は2026年4月17日、最高気温40℃以上の日を「酷暑日」と発表）。なお、本調査は当時の生活者の実感をもとに実施。アンケート設問は生活者に伝わりやすい表現として「夏の猛暑」の文言で聴取し、図表の設問文は調査票表記に準拠。出典：気象庁 報道発表（2026年4月17日）

[https://www.jma.go.jp/jma/press/2604/17a/40degree\\_name.html](https://www.jma.go.jp/jma/press/2604/17a/40degree_name.html)

※ 2花王 BRCC 調査「酷暑における働く女性の肌・メイクアンケート調査」2025年9月 WEB 定量調査 20-30代女性 n=551

外勤：仕事の分類について「外勤／どちらかといえば外勤」と回答し、勤務時間中に業務で屋外にいる時間が「1日に1時間以上ある日が週に3回以上ある」と回答した人（屋外滞在時間は1時間程度から4時間以上までを含む）n=241

内勤：仕事の分類について「内勤／どちらかといえば内勤」と回答し、勤務時間中に業務で「屋外に出ることがほとんどない／エアコン環境下で過ごしている／デスクに座りっぱなしである」と回答した人 n=310

※ 3花王 BRCC 調査「酷暑における働く女性の困りごとインタビュー調査」2026年1-2月 WEB 定性調査 20-40代女性 n=40

全ての結果は小数点第二位を四捨五入しています。

## 【調査結果】酷暑期のスキンケアの“簡略化”、65.3%が経験

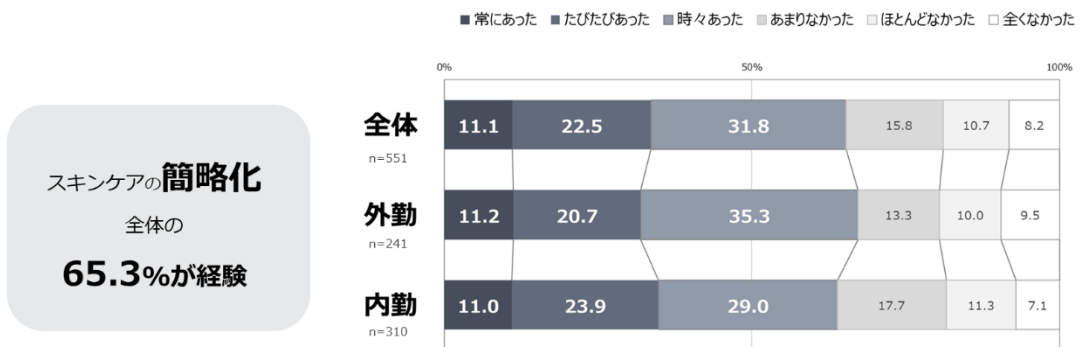
### ■わかっていても続けにくい——6割以上が手早く済ませますスキンケアへ

直近1か月間のスキンケアについて、簡略化した経験の有無を尋ねたところ、「常にあった」「たびたびあった」「時々あった」と回答した人は65.3%にのぼりました。働く環境別に見ると※、外勤67.2%、内勤63.9%といずれも高い割合となっており、多くの人がスキンケアを簡略化していることが明らかになりました。

※外勤：屋外で過ごす時間が長い 内勤：空調環境下で過ごすことが多い

### 【酷暑期】スキンケアの簡略化

Q.あなたの直近1か月間の顔のスキンケアについて、「手抜き」をすることはありましたか。（単一回答）



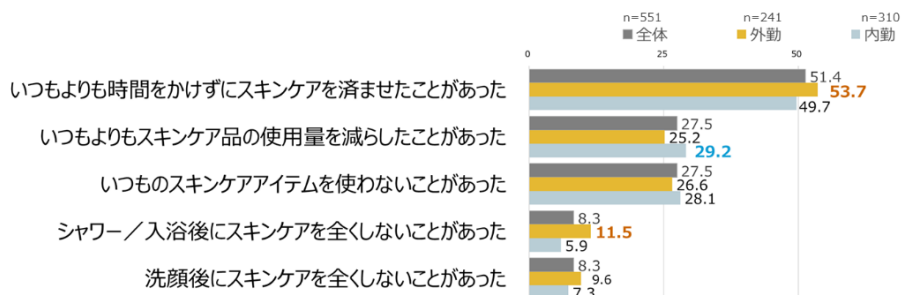
スキンケアの簡略化  
全体の  
**65.3%が経験**

花王BRCC調査2025年9月 20-30代女性n=551

簡略化の内容は、時短で済ませたり、使用量を控えたり、いつも使用するアイテムを省略するなど手順を省く方向に集約されていました。暑さや忙しさの中で、負担にならない範囲でスキンケアを行っていることがうかがえます。また、働く環境による違いも見られ、外勤では「時間をかけずに済ませる」「シャワー／入浴後にケアを全くしない」など、暑さや汗を避けるための簡略化が見られました。一方、内勤では「使用量を減らす」といった手軽さを優先した方法が比較的多い傾向にありました。

### 【酷暑期】スキンケアの簡略化の“内容”

Q.あなたの直近1か月間の顔のスキンケアについて、どのような「手抜き」をしたことがあるか、あてはまるものを全てお選びください。（複数回答）



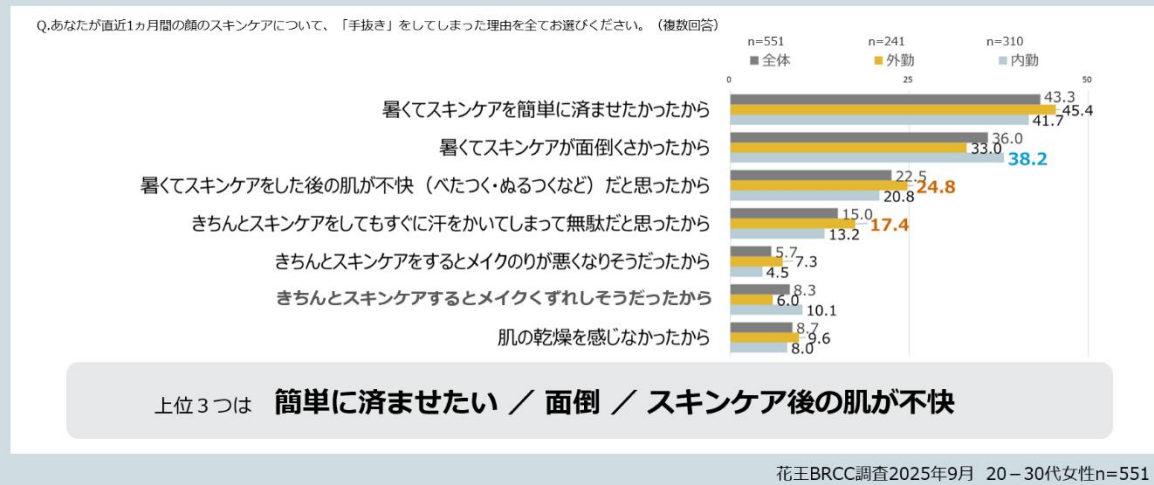
上位3つは **時短で済ませる / 使用量を減らす / アイテムをスキップする（省略）**

花王BRCC調査2025年9月 20-30代女性n=551

こうした簡略化の背景には、暑さによるスキンケア行動への負担感が挙げられました。簡略化の理由としては、「暑くてスキンケアを簡単に済ませたかった」43.3%、「暑くてスキンケアが面倒だった」36.0%、「スキンケア後の肌が不快（べたつく・ぬるつく）と感じた」22.5%が上位に挙がりました。暑さそのものに加え、スキンケア後の不快感も影響していることが読み取れます。また、「きちんとスキンケアをしても、すぐに汗をかいて無駄だと思った」15.0%も挙がっており、酷暑期はスキンケアが習慣として定着しにくい状況にあることがわかります。

さらに働く環境別にみると、外勤ではスキンケア使用後や汗の不快感に関連する理由が見られたのに対し、内勤では「暑くて面倒だった」といった心理的な負担に関する理由がやや高い傾向にありました。

### 【酷暑期】スキンケアの簡略化の“理由”



インタビュー調査からも、こうした“続けにくさ”を裏付ける声が挙げられました。

### 【暑さや不快感によるスキンケア簡略化に関する声】

- 暑くて気力が出ず、パックやクリームを控えるようになった。（40代）
- 暑すぎてスキンケアに時間をかける余裕がなかった。（40代）
- 暑くてどうせ汗で流れてしまうので、スキンケアが手早くなった。（20代）
- お風呂あがり暑く、続けて保湿するのがつらかった。（30代）
- すぐ汗をかいてしまうので、スキンケアを省くことがあった。（20代）

### 【花王 BRCC 提案】酷暑期でも続けやすいお手入れ3メソッド

調査から明らかになった酷暑期のスキンケアの“続けにくさ”。夏のお手入れは、手順を増やさずに続けられる毎日の工夫が重要です。ここからは、日常の中で取り入れやすい、暑さや不快感による負担を軽減するスキンケアメソッドをご提案します。

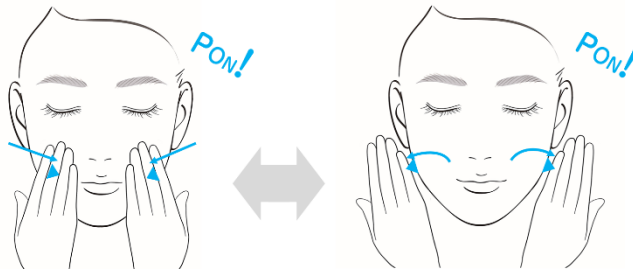
#### ■メソッド1：ひんやり感を引き出す「ひんやりリズムタッチ」

暑い時期のスキンケアは、肌に触れること自体が負担に感じられやすくなります。そんなときは、みずみずしいジェルタイプや、ひんやり感のあるローションなど、軽さと心地よさを両立したアイテムを選ぶことをおすすめします。今日は面倒という日でも無理なくスキンケアを続けやすくなります。

そのうえで取り入れたいのが、ひんやりとした使用感を引き出しながらなじませる「ひんやりリズムタッチ」です。

指の腹で肌にそっと触れながら、手早く小刻みに“ポンポン”と軽く弾くようにタッチしていきます。こすらず、押し込まず、リズムカルに跳ねるように触れるのがポイントです。肌に触れる時間を短くすることで、べたつきや不快感を減らしながら、心地よくなじませることができます。

## “ひんやり”リズムタッチ



- 1 親指以外の4指で、軽く肌にタッチするように密着させた後、肌から離す動きを数回繰り返します。
- 2 頬や額など広い面は、4指全体で。小鼻やあごなど狭い面は、指の腹で行います。  
※指を肌から離す際は、手首のスナップを使ってリズムカルに。肌から遠く離すほどひんやり感が得られます。

花王 ビューティリサーチ&クリエイションセンター (花王BRCC)

### ■メソッド2：日中は“うるおいを足す”保水ケアで、肌の快適さをキープ

暑さや不快感から、スキンケアをいつもより簡単に済ませたり、使用量を控えたり、いつものアイテムを省略するなど、朝晩のケアが薄くなりがちな季節です。その結果、日中は肌に何もしていない時間が続きやすくなります。

そこで取り入れたいのが、日中の保水ケアです。持ち歩きしやすいミストタイプの化粧水などでこまめに「うるおいを足す」ことで、肌の快適さが変わってきます。

### ■メソッド3：夜は“短時間でうるおいを補う”スキンケア

疲れや暑さでスキンケアを省略しがちな夜こそ、短時間でもうるおいを補えるアイテムを取り入れると、無理なく続けやすくなります。肌にのせてなじませるだけで、うるおいで包み込むようなスキンケアができるタイプのアイテムを選ぶことで、時間をかけずに済ませやすくなります。

また、スキンケアが負担に感じられる日は、眠っている間に肌のうるおいを守る夜用の保湿マスクを取り入れるのも一案です。

### <アイテム選びのヒント>「洗う」を手早くする工夫

「手早く済ませたい」と感じる季節には、洗顔の手順をシンプルにするのも一つの工夫です。泡で出てくるタイプや、肌に広げるだけで使えるジェルタイプなど、手間をかけずに使える洗顔料を選ぶことで、洗顔にかかる時間や負担を抑えやすくなります。

### <おすすめアイテム>

酷暑期のスキンケアは「続けやすさ」が重要となります。日常のスキンケアに取り入れやすいアイテムをご紹介します。

#### ■洗う（泡・ジェルなど、手間を増やしにくい形状）

##### ・キュレル 潤浸保湿 泡洗顔料【医薬部外品】

販売名：Curél 洗顔料G 150mL 1,760円（税込）

（My Kao Mall 販売価格）肌の必須成分「セラミド」を守って洗える泡洗顔料。

キュレル公式サイト：<https://www.kao-kirei.com/ja/official/curel/>



### ・エスト クラリアイニング ジェルウォッシュ MED【医薬部外品】

(2026年6月5日発売/リニューアル)

販売名：エスト ジェルウォッシュ メディカル 130g 5,280円 (税込)

毛穴も毛山\*も、洗いきる。進化した大人の角栓洗顔。

\*角栓によって毛穴まわりの肌が盛り上がって見えること。

エスト公式サイト：<https://www.sofina.co.jp/est/>



### ■ひんやりとした使用感（心地よくなじませたいとき）

#### ・トワニー トーニングコンディショナー-t（収れん化粧水）

180mL 5,500円 (税込) ひんやり感触で、肌を引きしめてうるおす「クール水」\*

\*クールな感触の化粧水のことで。

TWANY 公式サイト：<https://www.kanebo-cosmetics.jp/twany/>



#### ・トワニーアンドミー アクアジュレハグ(薬用クリーム)（2026年5月9日発売）

【医薬部外品】40g 4,180円 (税込) 有効成分\*1 配合で、ニキビ、肌あれを防ぐ薬用クリーム。やさしくハグする水感クリームが負担感なく、さとなじみずとおさまる\*2。

\*1 ニコチン酸アミド、グリチルリチン酸ジカリウム \*2 角層まで

TWANY&me 公式サイト：[https://www.kanebo-cosmetics.jp/twany/twany\\_andme/](https://www.kanebo-cosmetics.jp/twany/twany_andme/)



### ■日中のケア（ミスト・スプレーで“うるおい足し”）

#### ・ソフィーナ iP うるおい秒ミスト（ミスト状化粧水）

50mL 1,980円 (税込) (My Kao Mall 販売価格)

メイクしたまま角層細胞まで補水する日中のポータブルミスト。

SOFINA iP 公式サイト：<https://www.kao-kirei.com/ja/official/sofina-ip/>



#### ・キュレル ディープモイスタースプレー【医薬部外品】

販売名：Curél ディープモイスタースプレー A 150g 1,980円 (税込)

(My Kao Mall 販売価格)「セラミド」の働きを補い、ひと吹きで潤い続く。

キュレル公式サイト：<https://www.kao-kirei.com/ja/official/curel/>



### ■夜のケア（仕上げの保湿：クリーム／マスク等）

#### ・カネボウ クリーム イン ナイトII【医薬部外品】

50g 13,750円 (税込)

現代を生き抜く肌に、「胎脂」に着想を得た夜クリームを。眠っている間じゅううるおいで包み込み、柔らかかさ漲るもっちりとしたハリ肌へ。過酷な乾燥から肌を守る「胎脂」の力に学んだ夜クリーム。KANEBO 公式サイト：<https://global.kanebo.com/ja/>



#### ・センサイ コンフォーティング バリアマスク（クリーム状マスク）

60mL 18,700円 (税込)

一時的敏感肌\*に着目して生まれたクリームマスク。ゆらぎがちな肌への負担感を少なくする、なめらかに伸びて広がるテクスチャーで、肌をうるおいで満たし、肌のバリア機



能の働きを補い、乾燥を防ぐ。しなやかで柔らかく、ハリのあるシルクスキンへ導く。

\*環境の変化などにより乾燥やごわつきを感じる、一時的に敏感にゆらぎがちな肌のこと。

SENSAI 公式サイト : <https://www.sensai-cosmetics.com/jp/ja/>

本調査の詳細については、別リリースでもご覧いただけます。

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000281.000072864.html>



#### 【花王 ビューティリサーチ&クリエイションセンターについて】

花王化粧品事業部門の中で、科学的エビデンスや生活者リサーチ、美容トレンドに基づき、Kao Beauty Brands の全ブランドの基礎となる美容情報や技術を開発。Kao Beauty Brands のサイトにおいて、美容の情報も監修しています。

#### 【美容の情報はこちら】

ビューティコミュニティサイト「Kao Beauty Brands プレイパーク」では、美容に関するさまざまな情報を公開しています。 <https://member.kao-kirei.com/jp/kbbplaypark/>