

9月～10月の服装に悩む人は89%！ この時期におすすめのインナーを紹介

気象学的な季節区分では秋とされていた9月ですが、近年は暑さが残り、夏の延長のような日が続くことが増えています。日本気象協会によると、今年の9月～10月前半は厳しい残暑が続く、10月後半には朝晩が冷え込むとされており、季節感が読みづらく着る服装に悩む時期。その実態をグンゼ公式Xで調査したところ、89%の人が9月～10月の服装選びに悩むと回答しています。特にインナー選びが、快適に過ごせるかどうかのカギになりそうです。



日本気象協会に聞きました！

日本気象協会に 今年の9月～10月はどんな気候環境なのか伺ったところ、「9月～10月前半にかけては、残暑が厳しくムシ暑い日が多くなりそうだが、10月後半は、朝晩と日中との気温差（最低気温と最高気温の差）が大きくなってきそうです。」とのこと。
残暑厳しい9月～秋口の10月の服装選びは今年も難しくなりそうです。

9月～10月の服装に関するお悩みを調査

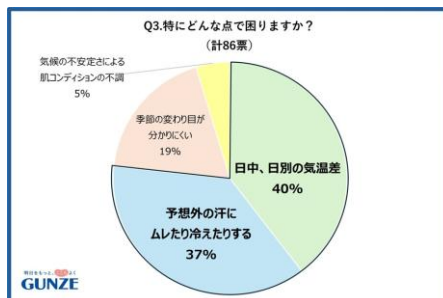
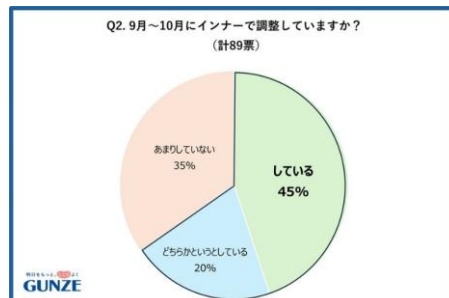
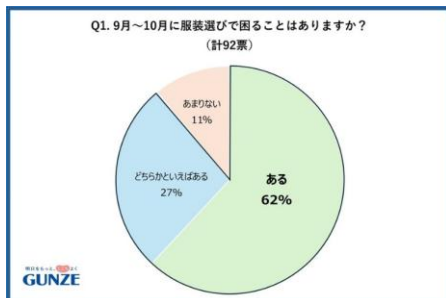
グンゼの公式Xを使用し、9～10月の服装のお悩みについてのアンケート調査を行いました。「9月～10月に服装選びに困ることがある」人は、全体の89%にのぼりました。その中で、インナーで調整している人は65%と半数以上の人インナーで対策していることが分かりました。服装選びの困る点として、最も多かったのは「日中・日別の気温差」で40%。次いで多かったのは「予想外の汗にムレたり冷えたりする」で37%という結果になり、肌コンディションの不調も含め、やはりこの時期は気候変動に悩まされる人が多いようです。

調査期間：2025年8月29日～ 8月30日

有効回答数：各グラフ上部に記載

調査対象者：@gunze_jp 公式Xのフォロワー 117,163名 9月1日時点

調査方法：公式Xアンケート機能



調整が難しい時のインナー選びのポイント

服装選びが難しいこの時期もインナーで調整すれば、着られる服装の選択枝の幅が広がります。以下のポイントをおさえて、インナーで上手に対策しましょう。

①通年対応の素材を選ぶ

ムレを解消してくれる**吸放湿性の高い**素材や、年間通じて使えるとされる綿などの**天然素材**を選ぶと、朝晩と昼・室内外の寒暖差でも快適に過ごしやすいです。

②袖の丈で調整

「朝晩が寒いが、ヒートインナーだとまだ汗ばんでしまう」という時期は、**通年で着られる素材の長袖**を下に着用するのがおすすめ。10分袖や8分袖等、袖の丈の種類も様々なので、その日の気温や予定によって選んでみてはいかがでしょうか。

③刺激の少ない仕様を選ぶ

急な気温や湿度の変化で肌がゆらぐ、「ゆらぎ肌」には、**きりっぱなし**素材や**縫い目の少ない**もの、**洗濯タグが転写プリント**になっているものなど物理的な肌への刺激を減らせる素材がおすすめです。重ね着してもごわつきにくいのもポイント。

グンゼでは、着ごちプラスにて衣類に関する豆知識や、毎日の暮らしに役立つヒントをお届けしています。快眠をもたらす対策やパジャマ選びについての記事も掲載しておりますので、ぜひチェックしてみてください。

▼着ごちプラスおすすめ記事

[【気温25度の服装】何を着たい？ 最高／最低気温別選び方＆レディース向けおすすめアイテム | 着ごち+プラス | GUNZE \(グンゼ\)](#)

[【メンズ向け】気温25度の服装は何が正解？ 最高／最低気温別選び方＆おすすめ機能性アイテム紹介](#)

グンゼがおすすめする調整が難しい季節にぴったりな下着・インナーをご紹介します！

<レディース>



■【アセドロン】8分袖インナー

サイズ：M、L、LL

種類：ブラック、ノーブルベージュ、ミスティピンク

価格：¥1,980（税込）

ベタつき、ジメジメなど、汗によって引き起こされる不快感を解消する、グンゼ最高クラスの“汗解消”テクノロジー搭載の年間で着用できる8分袖タイプ。吸湿・放湿・速乾機能に優れた素材が汗を素早く逃がし、肌に貼りつかず快適な着心地が続きます。季節の変わり目や、夏の冷房が苦手な方におすすめ。



■【the GUNZE | 綿100%】10分袖インナー（えりあき狭め）

サイズ：S、M、L、LL

種類：ミディアムグレー、パールライлак、オフホワイト、スモークブルー、シェルピーチ
スイートベージュ、スミクロ、パールグレー

価格：¥2,200（税込）

日本製、天然素材・天然由来と着心地の良さにこだわり、綿100%のやさしい肌ざわりの定番インナー。長年綿に向き合い、培った技術で、綿を分子レベルで改質し、通常の綿より吸湿性・吸汗性が高いので衣服内がムレにくい。さらに、汚れ落ちが良く、タグのチクチクを軽減する転写仕様や、乾燥機対応など、毎日使いたくなる工夫が詰まった一枚。



■【Fitte（完全無縫製）】8分袖インナー（パッド付）

サイズ：M、L、LL

種類：グレーモク、ブラック、スモークブルー、マルシェピンク、ホワイトベージュ

価格：¥2,970（税込）

独自の接着技術を駆使し、チクチク、かゆみの原因にもなる「縫い目」をなくした完全無縫製仕様。アンダーゴムなしでリラックス感のある着け心地に。オーガニックコットン混のやさしい肌ざわりで、体にフィット。きりっぱなし仕様で洋服にラインがひびきにくいのも特長です。パッドは取り外し可能なので、その日の服装に合わせられます。

<メンズ>



■【アセドロン】ロングスリーブシャツ（丸首）

サイズ：M、L、LL

種類：ホワイト、ネービーブルー

価格：¥1,980（税込）

人気のアセドロンに長袖タイプが新登場！グンゼ最高クラスの“汗解消”テクノロジーで、ムレやベタつきを軽減。汗を素早く吸収し湿気をすぐに外に逃がすので、肌離れのよいサラサラ感が続きます。抗菌防臭加工 & 乾燥機対応で、毎日快適に着られる1枚です。



■【the GUNZE | 綿100%】クルーネックロングスリーブシャツ

サイズ：M、L、LL

種類：ホワイト、ミディアムグレー、スミクロ

価格：¥2,200（税込）

日本製、天然素材・天然由来と着心地の良さにこだわり、通年着られる綿100%のやさしい肌ざわりの定番インナー。長年綿に向き合い、培った技術で、綿を分子レベルで改質し、通常の綿より吸湿性・吸汗性が高いので衣服内がムレにくいです。さらに、汚れ落ちが良く、タグのチクチクを軽減する転写仕様や、乾燥機対応など、毎日使いたいくなる工夫が詰まった一枚。



■【in.T(インティー)】監修8.5分袖シャツ

サイズ：M、L、LL、

種類：ブラック、クリアベージュ

価格：¥2,310（税込）

人気スタイリスト 大山 旬さん監修。通常の長袖ではなく8.5分袖がポイント、長袖シャツの袖をめくっても、袖からインナーが見えにくく、もたつきがなく重ね着しやすい絶妙な丈感に仕上げました。Tシャツのシルエットを邪魔しない、縫い目のないCUT OFF®仕様。広めのボートネック仕様でインナーのはみ出しを防ぎ、脇は汗取りパッド付きで汗じみ対策にもおすすめです。