

約8割が「座り汗」対策難民！？ 長時間座るシーンで気になる“太ももやお尻のベタつき” インナーメーカー「グンゼ」が対策法を解説

近年、5月でも夏日・真夏日となる日が増え、暑さ対策に対する関心が高まっています。通勤や通学、デスクワークなどで長時間座っていると、「太ももが椅子に張り付く」「スカートやパンツがベタつく」といった“座り汗”による不快感を感じる方も多いのではないのでしょうか。

グンゼが実施した調査では、日常生活のさまざまな場面で下半身の汗ストレスを感じていることがうかがえるものの、「（下半身の汗に対して）あきらめている」（43%）、「何を选ぶべきかわからない」（38%）という声が多く、8割以上の方が対策していないことが分かりました。そこで今回は、これからの暑い季節に向けて、座り汗対策にぴったりのインナー選びのポイントとおすすめのインナーをご紹介します。

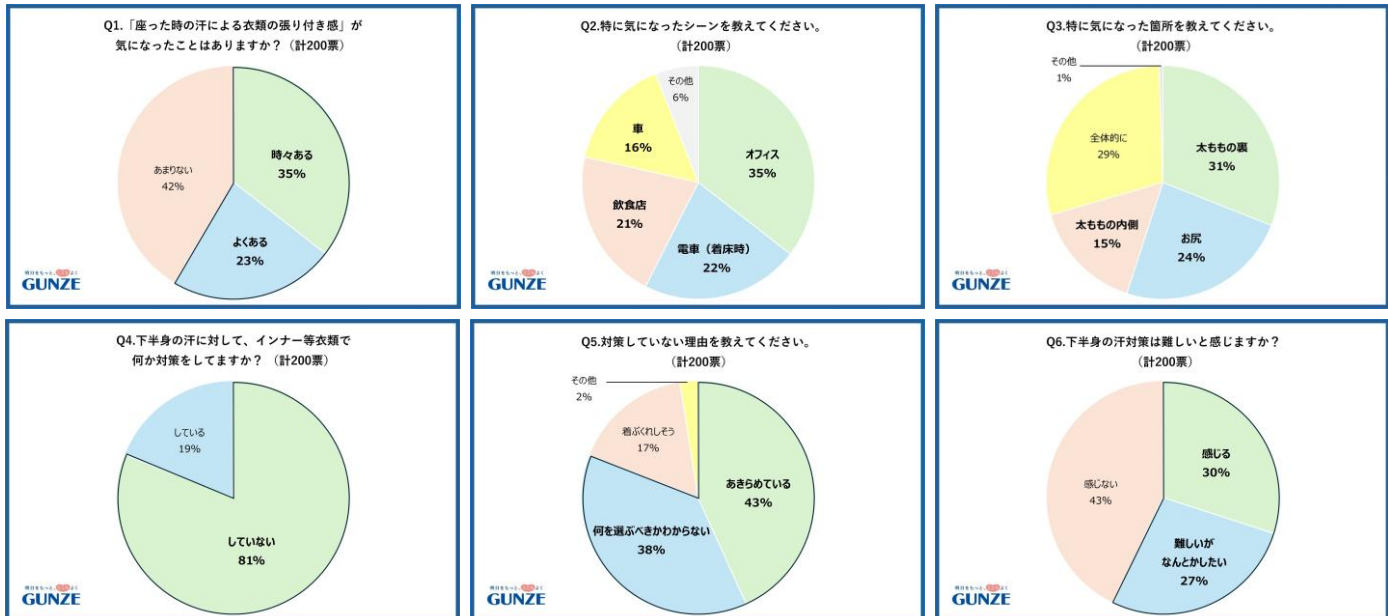


下半身の汗に関する意識調査

アンケートツール「QiQUMO※1」を活用し、下半身の汗、特に座り汗に関するアンケート調査を実施しました。5月頃からの汗悩みについて調査したところ、「座った時の汗による張り付き感」を「よくある」「時々ある」と回答した人は計58%にのぼり、気温上昇とともに下半身の不快感を感じている実態が明らかになりました。また、オフィス、電車、飲食店など、長時間座る様々なシーンで下半身の汗が気になる人が多く、気になる箇所としては「太ももの裏」が31%と最多に。座った際に密着しやすい部位への回答が集まりました。一方で、下半身の汗に対してシャツなどの衣類で対策をしている人は19%に留まり、「あきらめている」「何を选ぶべきかわからない」といった理由から、対策できていない人が8割を超えていました。その結果、下半身の汗対策について「難しいと感じる」「難しいがなんとかしたい」と回答した人は過半数を超え、“座り汗”を含む下半身の汗対策はニーズがある一方で、具体的な方法が十分に知られていないことがうかがえる結果となりました。

調査期間 : 2026年5月13日～5月14日
 有効回答数 : 各グラフ上部に記載
 調査対象者 : アンケートツール「QiQUMO」ユーザー
 調査方法 : QiQUMOアンケート機能

※1 QiQUMOのシステムを利用して調査



下半身の汗対策にぴったりのインナー選びのポイント

①汗処理能力の高い素材を選ぶ

汗対策と一言で言っても、汗が乾かず張り付く不快と、衣服内の湿度が高く、ムれることによってべたつくという不快への対策があります。それぞれの不快解消に合った素材があるため、素材の観点で選ぶことも大切です。

吸水速乾性の高い素材：汗を素早く吸収し発散するため、インナーが肌に張り付く不快感が軽減されます。

吸湿性・放湿性に優れた素材：湿気を素早く吸収することで、ムレやべたつきを軽減し快適に保ちます。

②服装に合わせて選ぶ

パンツやスカートへの汗染みを防ぐためにも、その日着用するボトム丈感に合わせて、中に着るインナーの丈感を選びましょう。ワンピースの時などは、いつものトップスインナーより長めにカバーしたスリッパもおすすめです。

③着ぶくれのしにくさで選ぶ

ショーツの上にもう一枚インナーパンツを穿くことによる着ぶくれが心配な方は、1枚履きできるペチパンツや、段差がでにくい切りっぱなし仕様、縫い目の少ない商品等がおすすめです。

薄着になる夏こそ、シルエットもきれいに見える素材や形を選ぶことでストレスなく過ごすことができます。

座り汗ストレスを軽減する、グンゼのおすすめインナーをご紹介します

【レディース】



■【アセドロン】1分丈ショーツ

サイズ：M、L、LL

種類：ブラック、ベージュヘザー

価格：¥1,430（税込）

■【アセドロン】5分丈ペチパンツ

サイズ：M、L、LL

種類：ブラック、ベージュヘザー

価格：¥2,200（税込）



高い吸放湿性と吸水速乾性で、汗によるムレやべたつきを解消し、さらっと快適な着心地を実現。裾は縫い目のないカットオフ®仕様で、下着のラインが響きにくく、1枚穿き可能なので、タイトなボトムスでもすっきり着用できます！ペチパンツは5分丈、7分丈タイプで太もまわりまでしっかりカバーできます。

■【アドバンスレーベル】スリッパ

サイズ：M、L

種類：クリアグレー、プリマベージュ、スミクロ

価格：¥2,200（税込）



薄くて軽いドライタッチ素材を採用し、吸放湿性にも優れているため、汗によるムレやべたつきを軽減しながら快適な着心地をキープします。さらに、洗濯後も乾きやすく、季節を問わず活躍します。裾はきりっぱなし仕様で、アウターにラインが響きにくく、ワンピースやスカートもすっきり着こなせる設計に。



■【Tuche】【ベチレギ】7分丈レギンス

サイズ：M-L、L-LL

種類：ブラック、ベージュ

価格：¥990（税込）

汗によるべたつきや張り付き、静電気によるまとわりつきを軽減してくれる、春夏向けのベチレギ。ベチコートのような機能性がありながら、レギンス型なのでフィット感があり、パンツの下でもかさばりなく、すっきり着用できます。さらに、淡色ボトム着用時の透け対策にも活躍し、足首が見えるコーデには7分丈タイプがおすすめです。

【メンズ】



■【アセドロン】【アセドロン/鹿の子】ニーレングス(ひざ下丈)(前あき)

サイズ：M、L、LL

種類：ホワイト、ブリリアントシルバー、ブラック

価格：¥1,980（税込）

高い吸放湿性と吸湿速乾性で、湿気や汗を素早く逃がし、嫌なムレやベタつきをシャットアウト！さらに、やわらかな腰ゴムや鹿の子素材を採用することで肌あたりにも配慮し、抗菌防臭加工付きで暑い季節も快適に着用できる汗特化型のインナーです。



■【SEEK】【冷感】ニーレングス（前あき）

サイズ：M、L、LL

種類：ホワイト、グレー

価格：¥4,180（税込）

冷感のあるとろみ素材を採用し、汗ばむ季節もひんやり心地よく着用できます。速乾性にも優れているため、汗によるベタつきを軽減し、洗濯後も素早く乾きます。さらに、ソフトなフィット感でビジネスシーンからオフタイムまで幅広く活躍し、抗菌防臭加工やUVカット機能も備えた上質な多機能インナーです。



■【BODY WILD】【裾きりっぱなし】ロングボクサーパンツ（前とじ）

サイズ：M、L

種類：レッド、ダークブルー、ブラック、ブラウン

価格：¥1,760（税込）

裾切りっぱなし仕様で、縫い目のゴロつきを抑えた丈長めのボクサーパンツ。長め丈で太ももまわりをしっかりカバーすることで、汗によるムレやベタつきを軽減し、さらっと快適な着用感をキープ。さらに、伸縮性にも優れており、裾がずり上がりにくく、アクティブなシーンでも快適に着用できます。