

64%が「洗ってもまたニオイ」インナーを着続ける！ “蓄積臭”はインナーの寿命サインかも？ 正しいお洗濯リセット術と買い替え目安をご紹介します

「ちゃんと洗濯したはずのインナーから嫌なニオイがする」と感じることはありませんか？その原因のひとつが、ひと夏着倒したインナーに汗や皮脂汚れが残ることで起こる“蓄積臭”です。9月、10月になっても厳しい酷暑が続く近年、夏の間に大量の汗や皮脂を吸い続けたインナーは、見た目の傷み以上に深刻な「機能低下」の限界を迎えているかもしれません。

グンゼが実施した調査では、洗濯しても嫌なニオイが取れなくなったインナーについて、買い替えずに着続ける回答が64%という結果になりました。現在着用している夏用インナーが、購入してからどれくらい経過しているかを覚えていない人も多く、無意識のうちに不快なニオイを放っている可能性も考えられます。

今回は、ニオイが発生するメカニズムと正しいお洗濯リセット術、そして買い替えのサインについて解説するとともに、ニオイや汗悩み対策におすすめインナーをご紹介します。

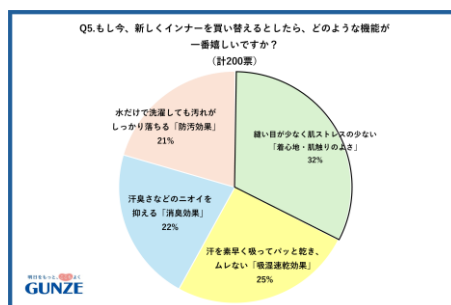
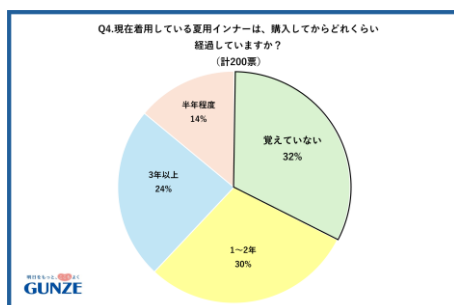
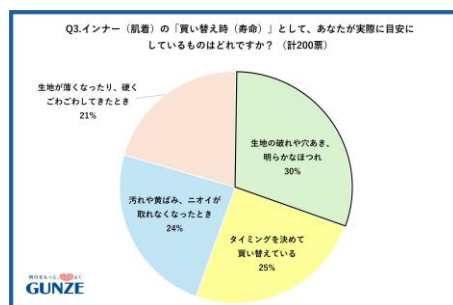
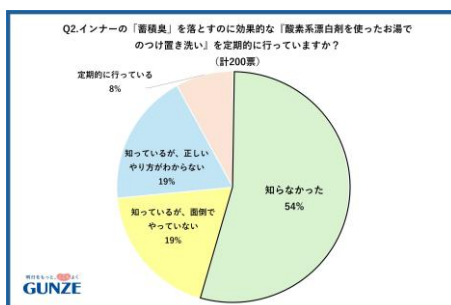
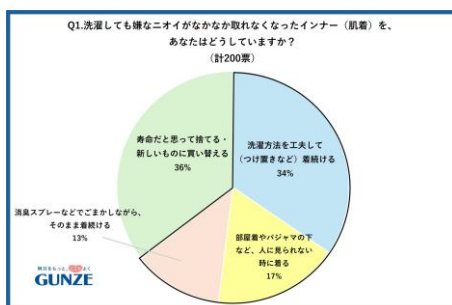


インナーの蓄積臭・買い替えに関する意識調査

アンケートツール「QiQUMO※」を活用し、インナーのニオイや買い替えに関するアンケート調査を実施しました。洗濯しても嫌なニオイが取れないインナーについて、「洗濯方法を工夫して着続ける」「人に会わない時に着る」「消臭スプレーなどでごまかしながら着続ける」と、買い替えずに着続ける方が64%となりました。

買い替えずに着続ける人が多いに関わらず、蓄積臭のケアとして有効な酸素系漂白剤を使ったお湯でのつけ置き洗いを「定期的に行っている」人はわずか8%にとどまり、「知らなかった」54%を含め、実践できていない人が大多数を占めています。インナー買い換えの目安は「破れ、穴あき、ほつれ」と回答した方が最も多く、目に見える物理的なダメージが現れるまで着続ける人が多い傾向にあるようです。

調査期間 : 2026年7月31日～2026年8月1日
有効回答数 : 200名
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
※QiQUMOのシステムを利用して調査



夏の終わりにニオイ悩みが増加する理由（蓄積臭のメカニズム）

夏の間に大量にかいた汗や皮脂は、通常の洗濯だけでは繊維の奥から完全に取り除くことが難しく、蓄積しやすくなります。繊維内に残留した皮脂汚れは時間の経過とともに酸化し、水分を栄養にして雑菌が繁殖しやすい状態に。その結果、洗った直後や乾いている時は臭わなくても、着用して体温で温まったり汗をかいたりして湿気を帯びると、再び嫌なニオイを放つ「蓄積臭（戻り臭）」が発生してしまいます。

インナーの蓄積臭をリセットする、正しいお洗濯術

①酸素系漂白剤を使った「つけ置き洗い」

40～50℃程度のお湯に酸素系漂白剤を溶かし、20～30分程度インナーをつけ置きしてから通常通りに洗濯します。繊維の奥に固着した汚れや酸化した皮脂を分解し、ニオイをリセットしやすくなります。



②素早く乾かして雑菌の繁殖を防ぐ

洗濯が終わったらすぐに干し、扇風機やサーキュレーターなどで風を当てて素早く乾かすなど、湿った状態を減らすことも蓄積臭を防ぐうえで重要です。

インナーが寿命を迎えているサイン

上記の洗濯術を試しても改善しない場合や、以下のような変化が見られるインナーは機能が低下しており、寿命のサインです。

・ニオイが取れない

繊維の奥に汚れが蓄積し、雑菌の温床になっている状態。

・生地が薄くなっている

着用と洗濯を繰り返すことで繊維が痩せ、汗を吸い込む力が弱まりやすい状態。

・硬くゴワゴワしている

摩擦や洗濯で繊維がささくれ、新品時より肌あたりが低下している状態。

ニオイ・汗悩みを軽減する、グンゼのおすすめインナーをご紹介します

■the GUNZE（ベーシックシリーズ）

綿100%にもかかわらず、化学繊維並みの機能性。優れた汚れ落ちと消臭効果。綿の性質を分子レベルで改質し、水だけで洗濯しても、汗や皮脂汚れに対して優れた汚れ落ちを発揮します（当社従来品比）。消臭効果も備え、ニオイ残りが気になる季節の買い替え候補に。

<レディース>



the GUNZE 【綿100%】キャミソール

サイズ：M、L、LL
種類：ミディアムグレー、オフホワイト、シェルピーチ、スイートベージュ、スミクロ、スモークブルー、パールグレー
価格：¥1,540（税込）



the GUNZE 【綿100%】レギュラーショーツ

サイズ：S、M、L、LL
種類：ミディアムグレー、サックス、パールライラック、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：¥1,320（税込）

<メンズ>



the GUNZE 【綿100%】ボクサーパンツ(前あき)

サイズ：M、L、LL、3L
種類：ミディアムグレー、ロイヤルベージュ、スミクロ
価格：¥1,650～¥1,760（税込）



the GUNZE 【綿100%】ムレにくい 定番 半袖 V ネックインナーTシャツ

サイズ：S、M、L、LL、3L
種類：ホワイト、ロイヤルベージュ、スミクロ
価格：¥1,650～¥1,760（税込）

■アセドロン

グンゼ史上最高クラスの「汗解消テクノロジー」。珪藻土に着想を得た特殊な糸の構造により、衣服内の汗と湿気を「サッと吸湿、シュッと放湿、パッと速乾」させます。汗を素早く逃がして乾かすため、雑菌が繁殖しやすい湿った状態を長引かせず、ベタつきやムレの対策にもなります。

<レディース>



アセドロン 汗ベタ対策 ひびきにくい カップ付き 汗取り付きタンクトップ

サイズ：M、L、LL
種類：ブラック、ベージュヘザー、ライトブルー
価格：¥2,750（税込）

<メンズ>



アセドロン 汗ベタ対策 大きな汗取り付きスリーブレス

サイズ：M、L、LL
種類：ホワイト、グレー
価格：¥2,090（税込）

グンゼから悩みに基づいた情報を発信中

■着ごちプラス

グンゼでは、“衣類に関する豆知識”や“毎日の暮らしに役立つヒント”をお届けする情報サイトです。インナー買い替えの目安についての記事も掲載しておりますので、是非チェックしてみてください。

⇒パンツや下着の捨てるタイミングは？おすすめ買い替え頻度をご紹介！！