

■【敬老の日、直前】40~60代の男性720名に調査！中高年特有の体毛・美容事情】

# 「耳毛、伸びてるよ。」へのジレンマ 6割“言えない”、でも8割“言ってほしい”

- ◎【耳毛が出ていたら…?】「人には指摘しにくい、でも自分のときは教えてほしい」意識ギャップが可視化
- ◎【40歳以上の男性】ミドル世代の6割超が“実感”する《シニア毛》とは、いったい何?
- ◎【中高年男性の脱毛理由】①老後の投資(介護脱毛)②低価格③痛み減④シニア毛⑤脱毛へのハードル減



スキンケアやメイク、ネイル、脱毛など、かつては“女性向け”とされてきた【美容】が、いまや男性にとっても「日常の一部」となり、性別による価値観の枠組みを越えて「男性美容市場」は着実に拡大しています。

こうした男性による意識の変化は若年層にとどまらず、中高年やシニア層にも波及。その背景には、「人生100年時代」における健康志向の高まりや、ウェルビーイング(心身の充足)を求め、「若々しく年を重ねたい」と願う意識が浸透してきたことがあり、男性のあいだで美容が新たな“自己投資”の一手として捉えられはじめています。

そのようななか、男性は女性に比べて40代あたりから、耳毛や眉毛、鼻毛などの一部の毛が「濃く・太く・長く」成長し伸び続け、目立つようになる方がいます。ミドル・シニア世代になると、なぜそういった現象が起こるのでしょうか。

そこで、2025年9月15日(月・祝)の『敬老の日』を前に、**全国27院を展開する男性の美容皮膚科『メンズリゼ』(医療法人社団風林会 東京都新宿区 総院長 赤塚正洋 / 以下「当院」)では、2025年7月23日の1日間、40~60代の男性720名を対象に、【中高年男性の「老い」と「毛」(若さへの願望)に関するアンケート調査]を実施(インターネット調査)。**中高年男性が感じる実年齢よりも「老け見え」する“外見的なポイントや、周囲からどのように見られたいか、日ごろどこまで美容を気にかけて、どのようなケアをしているのか、中高年男性の「美容」にまつわる目覚めの実情を調査しました。

※当院『メンズリゼ』では、この【加齢や老化に伴い、耳・鼻・眉などの「毛」が濃く・太く・長く伸び続けてしまう現象】を『シニア毛』と命名し、2021年9月17日にメディアへ発表しました。(以下、「シニア毛」に関する調査一覧)

- ◎【第1弾・2021年度】▶ <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000065.000020081.html>
- ◎【第2弾・2023年度】▶ <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000087.000020081.html>
- ◎【第3弾・2024年度】▶ <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000098.000020081.html>

※当院では『シニア毛』同様、【“老後への先行投資”としてアンダーヘア脱毛をおこなう行動】を『介護脱毛』と命名し、2017年1月18日にメディア発表。きっかけは2016年、デリケートゾーンの脱毛を希望する中高年世代が増加していることに着目。当初は【自分の老後を想定し、介護が必要になった時に排泄後の拭き取りや清拭時に介護者（第三者）に対し負担をかけないよう、毛が黒いうちにあらかじめアンダーヘア脱毛をしておく】行動と概念を『介護脱毛』と呼びました。

◎命名：2017年▶ <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000007.000020081.html>

◎最新：2023年▶ <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000086.000020081.html>

■調査概要：【中高年男性 720 名に聞く【「老い」と「毛」（若さへの願望）に関するアンケート調査】結果まとめ

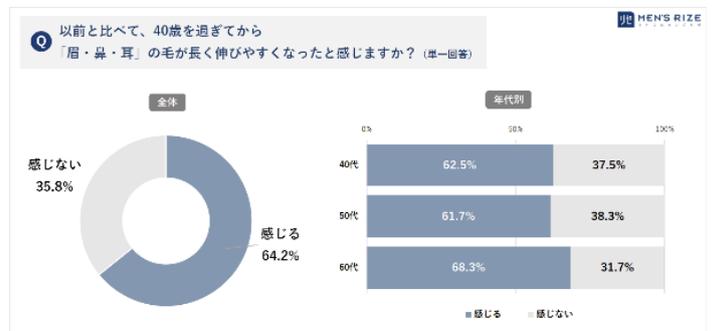
※当リリースデータや写真、コメント使用時は必ずクレジット表記【男性の美容皮膚科『メンズリゼ』調べ】を記載ください

■「老いと毛」・・・40歳を過ぎたら“実感”する《シニア毛》

【耳毛（シニア毛）】は「他人には指摘しにくいけれど、自分のときは教えてほしい」というギャップ、顕著に

●【他人の長く伸びた耳毛（シニア毛）】に対し、中高年男性の半数が「気になったことがある」と回答（47.6%）。他人の「シニア毛」が気になる中高年男性は5割いる結果に。

●【40歳を過ぎてから「眉・鼻・耳」の毛が長く伸びやすくなったと思うか？】「シニア毛」の問いに対して、中高年男性の6割以上が「感じる」と回答。（64.2%）。特に60代男性の7割が「眉・鼻・耳」の毛が伸びやすくなったと実感していることが分かりました（68.3%）。



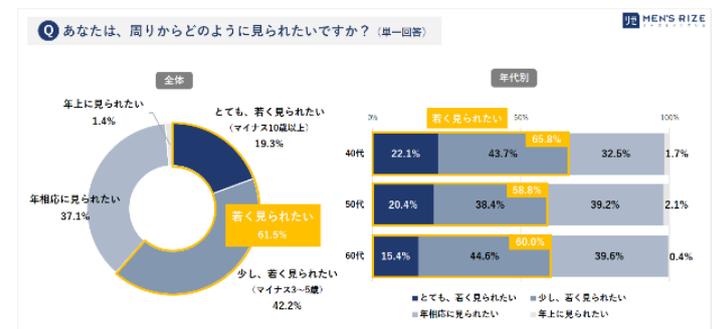
●【友人に長い耳毛が出ていた時】「伝えられない」と答えた人が過半数の56.3%で、「伝えられる（43.8%）」を上回りました。特に50代（60.4%）・60代（57.1%）では6割近くが「伝えられない」と回答。年齢が上がるほど、他人へ指摘しづらくなる傾向が調査からうかがえました。

●一方で、【自分の耳から長い毛が出ていた時】に「伝えてほしい」と答えた人は84.3%と圧倒的多数となりました。年代別では、60代男性が最多で、9割近くの87.9%が「伝えてほしい」と回答するなど、誰しも「自分の耳毛が伸びていた時は教えてほしい」と思っていることが判明しました。

■中高年男性の“美容意識”の実情について

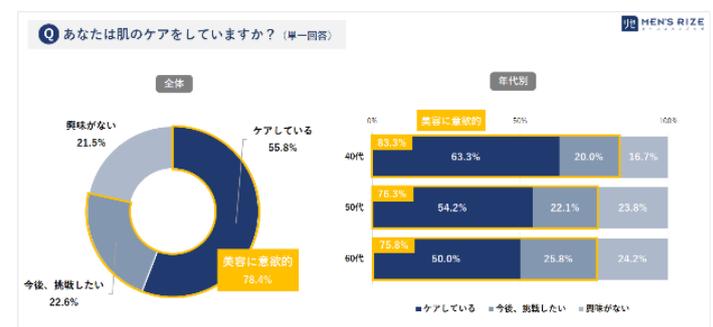
【若さへの願望は？】

●【周囲からどう見られたいか？】の問いに、「若く見られたい」と中高年男性の61.5%が回答しました。最多は「40代男性」で、7割（65.8%）が「若く見られたい」と回答。なかでも、「少し、若く見られたい（マイナス3～5歳）」と、「自然な若々しさを求める中高年男性が多い傾向に。「若見え」は世代を超えた共通の願望ということが今回の調査により分かりました。



【中高年男性の美容方法は？】

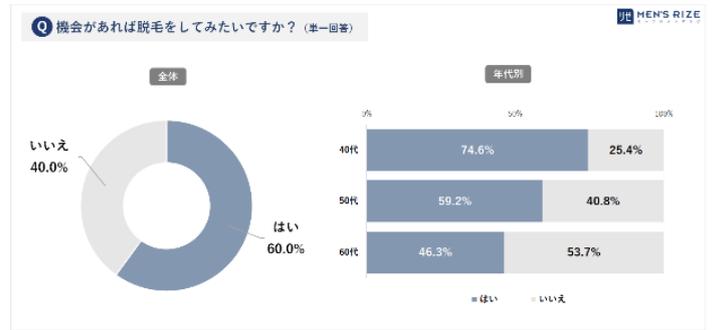
●【あなたは肌のケアをしていますか？】の問いに、過半数以上となる55.8%が「肌ケアをしている」と回答。「今後挑戦したい」と回答した50代は4人に1人のぼり、25.8%と年代別で最多になりました。また【美容に意欲的な中高年男性】は78.4%（ケアしている+今後挑戦したい）にも上りました。



●【**肌ケアを始めようと思った理由**】は、「加齢とともにシミやシワが気になり始めた」など、記入式回答をカテゴリー別に分類すると「**見た目・肌の変化を実感**」する方が**39.8%**と最多に。「美容関連の商品を実店舗で購入すること」に対し、**93.3%**のが「**抵抗なし**」と回答するなど、**今や抵抗なくミドル世代男性が美容グッズを買える時代になったことが分かりました。**

● **【中高年男性の脱毛事情】**

【『中高年男性の脱毛』をどのように感じるか？】の問いに、**中高年男性の9割が「肯定的」と回答（86.7%）。**年代が下がるほど「脱毛に肯定的」が多い傾向であるなか、60代男性でも8割が「肯定的」であることが判明（80.0%）しました。**年代を問わず脱毛に対する抵抗感は少なくなっている様子**がうかがえます。

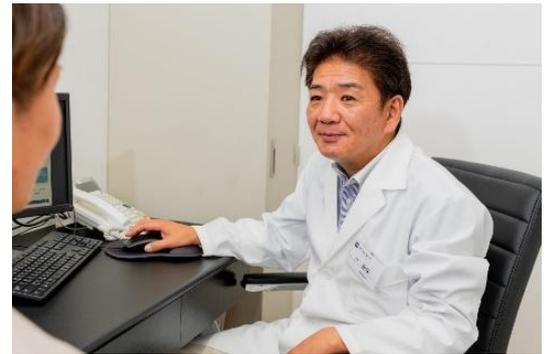


●【**機会があれば脱毛をしてみたいか？**】「**脱毛してみたい（60.0%）**」と意欲を示した中高年男性は**6割**に及び、60代男性も46.3%が「脱毛をしてみたい」と回答するなど「中高年男性による脱毛」は、もはや「珍しくない」時代であることが分かりました。

■ **【赤塚正洋医師が解説】「中高年世代の男性」が今、医療脱毛を選択する理由とは？ 5選**

▼① **老後への投資（介護脱毛・ヒゲ脱毛）**

高齢になるとシワやたるみが増し、ヒゲの自己処理を自分自身や介護者が行うことが困難な行為になることも。子育てや仕事がひと段落した頃、自身の老後を意識して、毛が白くなる前に「介護脱毛」や「ヒゲ脱毛」を始める方は多くいらっしゃいます。脱毛はシニア期を快適かつ衛生的に過ごすための選択肢であり、自身への心理的負担の軽減にも繋がります。



また、「人生100年時代」と言われる今、これからも長く続く人生を「いかに健康で楽しく過ごすか」を考え、運動やトレーニングを始められる方が多くいらっしゃいますが、例えば脱毛をすると水泳時の自己処理の手間を省き、運動時の摩擦やムレ、臭いなどの不快感を防ぐ効果もあります。それをメリットとし、「老後への投資の一環」として脱毛を選択する方も多いのです。

▼② **価格競争で手ごろな値段（低価格）で脱毛施術が受けられるようになったから**

今から20年～30年ほど前は、世間一般に「脱毛」はまだ身近な存在ではありませんでした。かつての脱毛市場は全身脱毛に100万円以上、ワキ脱毛に20万円かかることも少なくなく、脱毛というと非常に高価なイメージがありました。そのため、現在のミドル・シニア世代が若かったころ「専門機関で脱毛した」という人は多くありません。しかし近年は、レーザー脱毛が進化し広く普及したことをはじめ、ここ数年で脱毛関連のサロンやクリニック数が急速に増えたことでの価格競争（競争激化）により低価格が進んだこと、またインターネットやSNSの普及により脱毛に関する情報を得る機会も多くなったことで、老若男女問わずより多くの皆さまが「脱毛」を身近に感じていただけるようになりました。また、10年ほど前の脱毛業界は学生や若者（特に女性）をターゲットとした広告訴求が主流で、必然的に「脱毛＝美容の一環・若者や女性がするもの」という認識が一般的でしたが、近年は男性の間でも確実に脱毛需要が広がっています。

▼③ **早くて痛みが少なくなったから**

脱毛機器の改良によりスピーディーで痛みが少ない施術を提供することが可能になった点も挙げられます。併用して医療機関では脱毛時に「麻酔が使用できる」という点も、痛みが弱い男性にとってチャレンジするきっかけにもなっています。

#### ▼④ 「シニア毛」を意識して

若いときは気にならなかった眉毛や耳毛が、ミドル世代に差し掛かるころから気になりだす男性が増えます。それは「毛周期が長くなるから」と考えられます。

本来、一定の長さになると抜け落ちるはずの毛が加齢（老化）に伴い毛根にある毛乳頭周辺の「毛母細胞」という細胞組織が衰えることが原因で、毛の生え変わり毛周期が長くなることにより若い時には産毛のうちに抜け生えていた毛がなかなか抜けず濃く太く成長し、耳毛や鼻毛、眉毛などの「毛」が長く伸びてしまっているように見え、目立つようになるのです。



#### ▼⑤ 「脱毛」に対するハードル（敷居）が高くなってから

多くの芸能人やインフルエンサーが脱毛をしていることをメディアやSNSで公言し、パートナー（恋人や配偶者など）や子どもたち（娘・息子）からのススめもあって、脱毛に対する抵抗感が減り、脱毛に興味を持つ方も増えています。

### ■【赤塚正洋医師が解説】「耳毛」について

#### ▼【耳毛を医療脱毛するメリット】

特に「耳の毛」は、短髪であることが多い男性の方が人目につきやすい部位です。髪や衣類で隠れない部位だからこそ、清潔感のある耳は好印象を与えることにつながります。自分では見にくい分、お手入れが煩わしく自己処理もしにくく、誤ってお肌を傷つけてしまう可能性もあります。

そのような部位だからこそ、医師または医師の監督・指示のもと看護師が担当する『医療脱毛』はお勧めです。老後を想定し「介護脱毛（※①）」の観点から、将来長く伸びてしまうかもしれない「耳毛」を、毛が黒い今のうちに医療脱毛をすることで、その煩わしさから解放されます。「いくつになっても清潔感を保っていたい」と意識する男性にとって、耳毛の医療脱毛はメリットと言えるでしょう。（※①：<https://www.mens-rize.com/knowledge/kaigodatsumo.html>）

#### ▼【「耳毛の脱毛」は耳の機能を損なわないのか？】

耳毛は、耳の「防御機能」として、外からの刺激や異物の侵入を防ぐといった役割があります。耳の穴からゴミやほこりが侵入してくるのを防ぎ、外が寒い時の冷たい空気の侵入を防いで耳の中の環境を整えてくれるという役割もあります。ただし、当院で脱毛可能な範囲は、外側の毛のみなのでこれらの「防御機能」には影響はないと考えます。

#### ▼【耳毛カッターなどのアイテムは安全か？】

耳毛カッターやはさみは刃を使用するものがあり、処理する際に耳を傷つけてしまう可能性があります。耳は傷をつけると出血しやすい場所です。また、耳毛カッターやはさみは耳毛をカットするだけでまた生えてくるため、一時的な除毛効果に過ぎません。

◎参考：『耳毛の医療脱毛』（照射シーン動画：[https://www.youtube.com/watch?v=2\\_-LPiFAdoM](https://www.youtube.com/watch?v=2_-LPiFAdoM)）

※当院では『セレクト全身脱毛』から「耳毛脱毛」が可能です（<https://www.mens-rize.com/price/select/>）

### ■男性の美容皮膚科『メンズリゼ』赤塚正洋理事長：プロフィール

研修医終了後、外科系医師として計20年間大学病院に勤務。その後一般病院にて外来・病棟診療手術に従事。元々美容医療に興味があり現在は全国で27院展開する美容皮膚科『リゼクリニック』（男性はメンズリゼ）の法人理事長。美容医療の不透明な部分をなくすべく開院以来患者さまへのリスク開示を徹底。すべての患者さまに十分な効果を実感していただけるよう、質の高い知識と技術の提供に取り組んでいる。



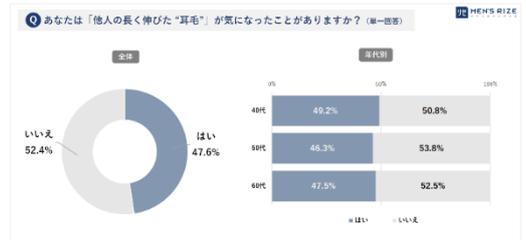
▼中高音 (40～60代) 男性 720名に聞く「老いと毛」「若さへの願望」に関するアンケート調査

■①【他人の長く伸びた耳毛 (シニア毛)】半数が「気になったことがある」と回答 (47.6%)

- ◎40代が最も多く、49.2%が「他人の耳毛を気になった」経験
- ◎他人の「シニア毛」が気になる中高年男性は約5割いる結果に

●質問/あなたは「他人の長く伸びた“耳毛”」が気になったことがありますか？ (単一回答)

はい 47.6% (40代:49.2%、50代:46.3%、60代:47.5%)  
いいえ 52.4% (40代:50.8%、50代:53.8%、60代:52.5%)

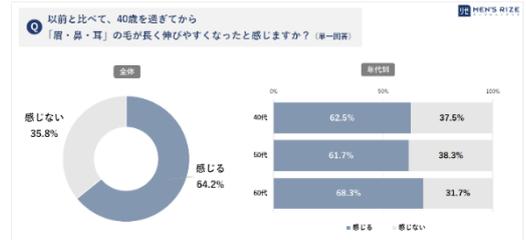


■②【40歳を過ぎて「眉・鼻・耳」の毛が伸びやすくなったと感じる?】中高年の6割が「感じる」と回答 (64.2%)

- ◎特に60代男性の7割が「眉・鼻・耳」の毛が伸びやすくなったことを実感 (68.3%)

●質問/以前と比べて、40歳を過ぎてから「眉・鼻・耳」の毛が長く伸びやすくなったと感じますか？ (単一回答)

感じる 64.2% (40代:62.5%、50代:61.7%、60代:68.3%)  
感じない 35.8% (40代:37.5%、50代:38.3%、60代:31.7%)

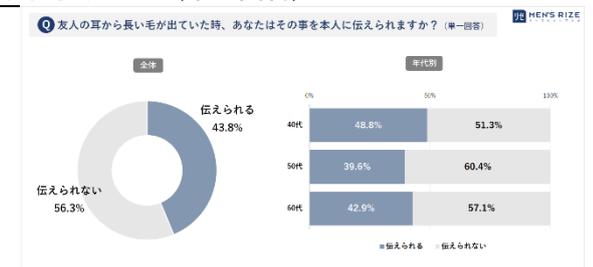


■③【「耳毛出てるよ」と友人に伝えられる?】「伝えられない」と回答が過半数 (56.3%)

- ◎半数以上が他人の伸びた耳毛を指摘できない結果に
- ◎「伝えられない派」6割、「伝えられる派」4割と意見が分かれる

●質問/友人の耳から長い毛が出ていた時、あなたはその事を本人に伝えられますか？ (単一回答)

伝えられる 43.8% (40代:48.8%、50代:39.6%、60代:42.9%)  
伝えられない 56.3% (40代:51.3%、50代:60.4%、60代:57.1%)

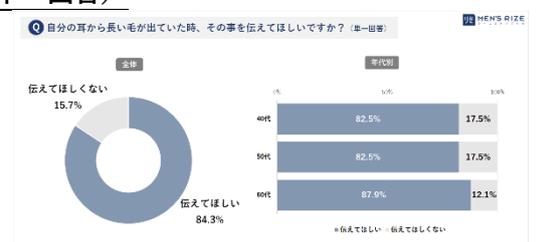


■④【自分の耳から長い毛が出てたら】8割が「伝えてほしい」と回答 (84.3%)

- ◎特に60代の9割が「伝えてほしい」と回答し最も多い結果に (87.9%)
- ◎【耳毛出てるよ】人には「伝えられない」が5割に対し、「伝えてほしい」は8割に

●質問/自分の耳から長い毛が出ていた時、その事を伝えてほしいですか？ (単一回答)

伝えてほしい 84.3% (40代:82.5%、50代:82.5%、60代:87.9%)  
伝えてほしくない 15.7% (40代:17.5%、50代:17.5%、60代:12.1%)



■⑤【周囲からどう見られたい?】中高年男性の6割が「若く見られたい」と回答(61.5%)

◎「若く見られたい」とトップ回答は40代で7割(65.8%)

●質問/あなたは、周りからどのように見られたいですか? (単一回答)

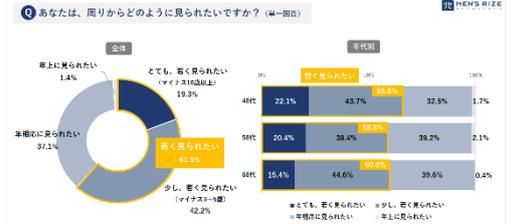
・若く見られたい・・・61.5% (40代:65.8%、50代:58.8%、60代:60.0%)

とても、若く見られたい(マイナス10歳以上) 19.3% (40代:22.1%、50代:20.4%、60代:15.4%)

少し、若く見られたい(マイナス3~5歳) 42.2% (40代:43.7%、50代:38.4%、60代:44.6%)

・年相応に見られたい・・・37.1% (40代:32.5%、50代:39.2%、60代:39.6%)

・年上に見られたい・・・1.4% (40代:1.7%、50代:2.1%、60代:0.4%)



■⑥【中高年男性の肌ケア率】過半数が「ケアしている」と回答(55.8%)

◎「今後挑戦したい」50代が25.8%と年代別で最多に

◎「ケアしている+今後挑戦したい」と【美容に意欲的な中高年男性】は約8割となった(78.4%)

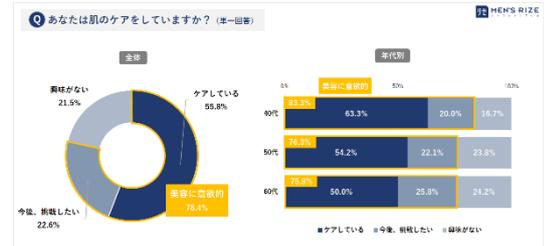
●質問/あなたは肌のケアをしていますか? (単一回答)

美容に意欲的・・・78.4% (40代:83.3%、50代:76.3%、60代:75.8%)

ケアしている 55.8% (40代:63.3%、50代:54.2%、60代:50.0%)

今後、挑戦したい 22.6% (40代:20.0%、50代:22.1%、60代:25.8%)

興味がない 21.5% (40代:16.7%、50代:23.8%、60代:24.2%)



■⑦【中高年男性「肌ケア」のきっかけ】「見た目・肌の変化を実感」「加齢・老化の自覚」が多く挙がる

◎「若い頃から」よりも「老化」をきっかけに肌をケアし始める傾向が見受けられる

●質問/あなたが、肌のケアを始めようと思ったキッカケや理由は何ですか? (記入式)

※質問⑥で「ケアしている」と回答した方のみ回答

▼カテゴリー別に分類

・見た目・肌の変化を実感・・・39.8% (40代:38.0%、50代:39.4%、60代:42.2%)

「加齢とともにだんだんとシミやシワが気になり始めたから。」 (神奈川県・46歳)

「日に日に顔が悪人、顔になってるから」(東京都・68歳)

・加齢・老化の自覚 20.7% (40代:20.4%、50代:26.6%、60代:15.7%)

「鏡を見たとき、自分の顔が思ったより老けて見えた。」(58歳・東京都)

「目に見えて老けてきているので」(大阪府・61歳)

・美意識・清潔感・見た目を意識 17.1% (40代:12.0%、50代:21.3%、60代:18.6%)

「見栄えよくしたい」(大阪府・45歳)

「汚く思われるより 綺麗だと思われたい」(神奈川県・57歳)

・若さを保ちたい・若く見られたい願望 10.2% (40代:14.8%、50代:5.3%、60代:9.8%)

「若くありたい」(福岡県・62歳)

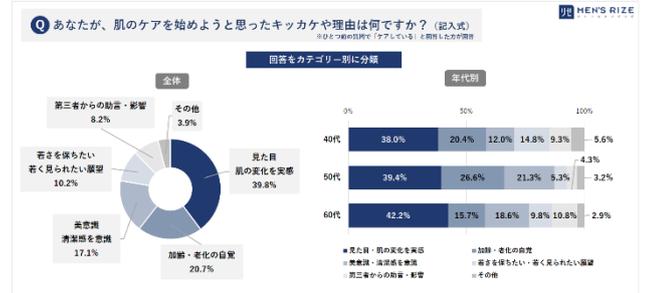
「若々しさを保ちたい」(大阪府・40歳)

・第三者からの助言・影響 **8.2%**（40代：9.3%、50代：4.3%、60代：10.8%）

「知人から老化を指摘されたから」（東京都・45歳）  
「妻に肌ケアをするように言われた」（東京都・69歳）

・その他 **3.9%**（40代：5.6%、50代：3.2%、60代：2.9%）

「若い頃からの習慣」（神奈川県・41歳）

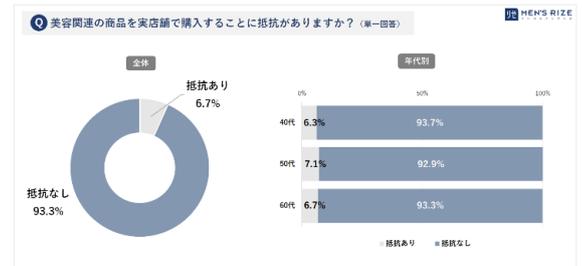


■⑧【美容関連商品の購入】中高年男性の9割「抵抗なし」（93.3%）

◎今や抵抗なく中高年男性が美容グッズを買う時代に

●質問／美容関連の商品を実店舗で購入することに抵抗がありますか？（単一回答）

抵抗あり 6.7%（40代：6.3%、50代：7.1%、60代：6.7%）  
抵抗なし 93.3%（40代：93.7%、50代：92.9%、60代：93.3%）

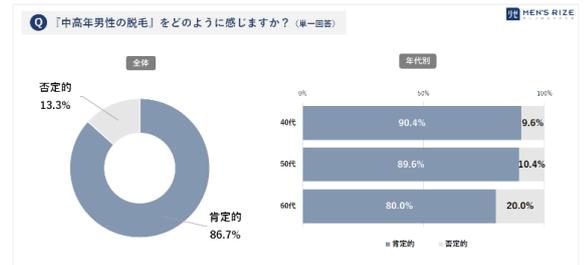


■⑨【中高年男性の脱毛】約9割が「肯定的」（86.7%）

◎年代が下がるほど「脱毛に肯定的」が多い傾向に  
◎60代男性でも8割が「肯定的」であることが判明（80.0%）

●質問／『中高年男性の脱毛』をどのように感じますか？（単一回答）

肯定的 86.7%（40代：90.4%、50代：89.6%、60代：80.0%）  
否定的 13.3%（40代：9.6%、50代：10.4%、60代：20.0%）

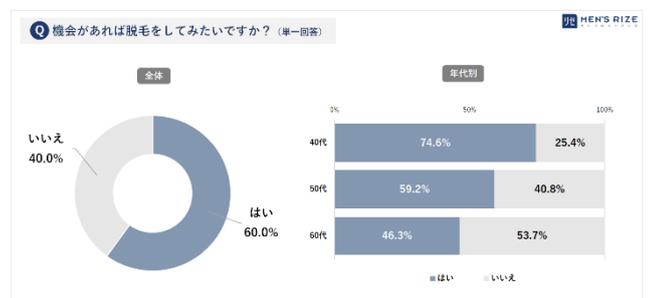


■⑩【中高年男性の脱毛への興味】6割が「脱毛してみたい」と回答（60.0%）

◎年代が下がるほど「脱毛に興味が高い」結果に  
◎60代男性も46.3%が「脱毛してみたい」と回答した

●質問／機会があれば脱毛をしてみたいですか？（単一回答）

はい 60.0%（40代：74.6%、50代：59.2%、60代：46.3%）  
いいえ 40.0%（40代：25.4%、50代：40.8%、60代：53.7%）



- ⑪【老け見えのポイントは何？】①白髪(61.0%) ②シワ(55.0%) ③シミ(48.1%)  
◎中高年男性の6割が「白髪(頭髪)」により老けた印象を受けると回答しトップ(61.0%)  
◎「鼻・耳・眉の長い毛」が老け見えポイントだと感じる中高年男性は3割(28.8%)

●質問/実年齢よりも「老け見え」する“外見的なポイント”は何だと思いますか？(単一回答)

	全体	40代	50代	60代
白髪(頭髪)	61.0%	60.0%	60.4%	62.5%
シワ	55.0%	55.8%	54.6%	54.6%
シミ	48.1%	44.6%	49.6%	50.0%
ほうれい線	45.1%	42.9%	46.7%	45.8%
目の下のクマ	42.1%	36.3%	39.2%	50.8%
たるみ・ハリがない	39.9%	37.1%	35.8%	46.7%
ヒゲ・眉の白い毛	36.3%	38.3%	39.2%	31.3%
鼻・耳・眉の長い毛	28.8%	30.8%	27.5%	27.9%
筋肉の有無	18.6%	19.2%	16.3%	20.4%
その他	0.7%	0.0%	1.3%	0.8%



◆全国で27院展開する 男性の美容皮膚科『メンズリゼ』

【MEN'S RIZE × かまいたち】お笑い芸人「かまいたち」が3年連続で『メンズリゼ』の公式アンバサダーに就任！各CMやメイキング動画ほか特設サイトで公開中 ▶ <https://www.mens-rize.com/ad/>

- ◎診療科目：美容皮膚科(医療脱毛・肌治療)  
◎診療時間：10:00～20:00(不定休・予約制) ※提携院は各院に準ずる  
◎公式HP：<https://www.mens-rize.com/>

メンズリゼは全国に27院展開しており、ヒゲや全身、鼻毛やアンダーヘア周辺(男性器まわり)ほか全身すみずみまで医療脱毛が可能です。それに加えて美容皮膚科として2024年より新たに【肌治療】の提供も開始。患者さまのニーズや効果、安全性などを総合的に判断し、ポテンツァやハイドラフェイシャルほかさまざまなスキンケア施術を導入、順次拡大中です。女性は姉妹院であるリゼクリニックがあります。



◎医療脱毛は、医療用レーザー脱毛機で「毛根組織自体を破壊」します

私どもが提供する『医療レーザー脱毛(医療脱毛)』は、毛包に存在する毛を再生させる細胞(幹細胞)をレーザーによって破壊することにより「永続的な脱毛効果」を得る方法で、医師または医師の指示・管理のもと看護師が行なう脱毛です。多くは厚生労働省より認可を受けた『医療用レーザー脱毛機』を使用しており、レーザーによって毛根組織を破壊することで生えてくる毛を確実に減らすため、効果が確実な脱毛方法です。「毛根組織を破壊する」ことは医療行為にあたるため、本来「脱毛」は医療機関のみで許されています。

◎医療機関(クリニック)での「医療レーザー脱毛」と「エステ脱毛」はまったく違います

医療脱毛では、医療機関にのみ使用が許可された医療レーザー脱毛機を使用しており、『毛根細胞を破壊する行為(=脱毛)』が可能です。対して、エステ脱毛(光脱毛・フラッシュ脱毛など)は、特別な認可が必要のない光脱毛器を使用しています。光の出力が弱く、『毛根細胞を破壊する行為(=脱毛)』を行うことができないため、一時的に毛が減ることはあっても、一定期間が経過すると再び毛が元の状態に戻ってしまうなど、十分な効果を得ることができません。そのため、エステサロンでは「制毛」や「除毛」といった言葉が使われています。

(エステサロンにおいて、医療行為に該当するレベルの脱毛は、法律により禁止されています。)



本リリースに関するお問い合わせ先

広報：有堀・伊藤・下谷

[pr@rizeclinic.com](mailto:pr@rizeclinic.com)