

■【メンズ美容の新常識】世代別 「男性の "ワキ毛" 事情」 / 10~60代男性 1200名へ調査

「わき毛ケアする男性」3年で2倍に急増

3年前の同調査と比べて23.2ポイント上昇 (2022年:22.4%⇒2025年:45.6%)

◎ワキ毛: 「無毛ツルツル派」45%、「デザイン派」55%

男性の美容意識が高まるなか「ワキ毛を処理している男性」を多くみかけるようになりました。

かつては女性の美容習慣として語られることの多かった体毛処理ですが、いまや男性にとっても「身だしなみの一環」として定着しつつあります。実際にどの程度の男性がワキ毛ケアを行っているのでしょうか。

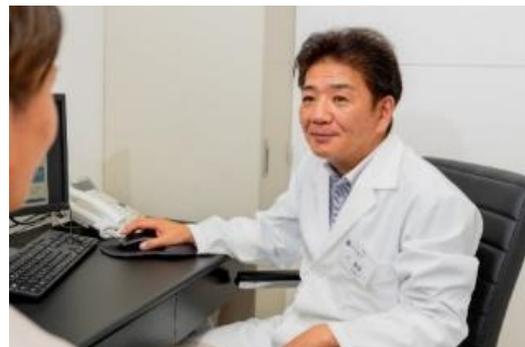
そこで、**全国27院を展開する男性の美容皮膚科『メンズリゼ』(医療法人社団風林会 東京都新宿区 総院長 赤塚正洋 / 以下「当院」)**では、**2025年9月1日～9月5日の5日間、10~60代の男性1200名を対象に、【世代別: 男性の "ワキ毛" 事情調査】**を実施(インターネット調査)。近年における男性の「ワキ毛」に対する価値観の変化や実態が明らかになりました。



- ①【最近「ワキ毛を処理している男性」増えてない?】7割以上の男性が「増えた(71.3%)」と実感
- ②【ワキ毛ケアする男性は?】男性の約半数が「ケアしている(45.6%)」と回答、3年前と比べて2倍増加
- ③【ケア方法は?】「無毛のツルツル派(45.0%)」と「形を整える・毛量を減らすデザイン派(55.0%)」でほぼ拮抗
- ④【ワキ毛をケアする理由は?】①清潔感の向上 ②汗ムレ臭い対策(汗や臭いを軽減) ③爽快感の順
- ⑤【自分のワキ毛が気になるシーンは?】①発汗時 ②(タンクトップや半袖などの)軽装時 ③運動時の順
- ⑥【ワキ毛ケアする男性どう思う?】男性の10代~60代全年代共通して、9割以上が「肯定的(92.4%)」と回答

「ワキ」は汗をかくことで雑菌の温床になり、それがワキ毛と入り混じると嫌な臭いを放ちます。

メンズリゼの場合、全身脱毛やヒゲ脱毛ほか【医療レーザー脱毛(医療脱毛)】の提供を行っておりますが、「ワキ脱毛」によるメリットは多く、毛を無くす(減らす)ことでの雑菌の繁殖やこれらによる臭いを低減させる効果も期待できます。また、汗をかいても常に清潔な状態を保つことができ、また、普段から自己処理をされている方にとっては、毎日の処理の手間が省け、身支度の時間短縮につながります。



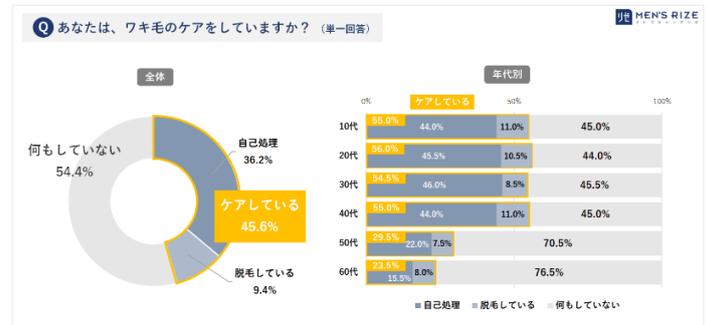
なお、同リリース内では、当院総院長の赤塚正洋医師(写真右)が、「近年の男性脱毛の傾向」や「体毛の重要性と処理するメリット」、「毛のセルフケア方法(自己処理)」、「アスリート脱毛(スポーツ・トレーニー脱毛)」についてなど解説しています。併せてご確認ください。

■調査概要：【世代別：男性の「ワキ毛」事情調査】概要（詳細データやグラフは、同リリース内に別途記載）

※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

●ワキ毛をケアする男性は増えた？

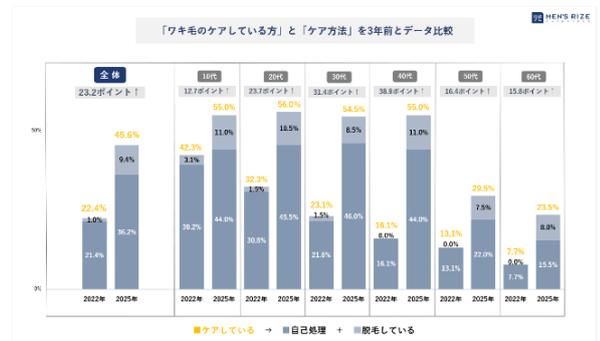
「近年、ワキ毛をケアする男性が増えたと感じるか？」の問いに対し、**全体の7割が「はい」と回答**。年代問わず、「ワキ毛ケア男性の増加」を実感していることが明らかになりました。実際に「ワキ毛をケアしているか？」の問いには、**約半数の45.6%が「ケアしている」と回答**。とくに、20代が最も多く、約6割が「ワキ毛をケア」している（56.0%）と回答しました。



3年前の同調査(※)と比較すると、「ワキ毛をケアする男性」は【2022年：22.4%】に対し【2025年：45.6%】と**23.2ポイント上昇**。

とくに「ケアしている」のポイントが最も上昇したのは【40代】で、「38.9ポイント」の上昇になるなど「中高年層の美容意識の変化」がうかがえました(2022年：16.1% ⇒ 2025年：55.0%)。

(※2022年データ：<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000068.000020081.html>)

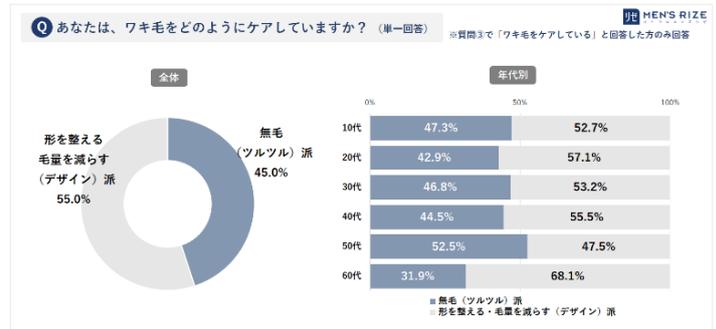


●なぜ？「ワキ毛をケアする男性」の実態

実際に「ワキ毛をケアしている」と回答した方へ、「どのようにケアしているか？」を聞いたところ、**【無毛のツルツル派】は45.0%・【(形を整える・毛量を減らす)デザイン派】は55.0%**に。

なかでも、50代の「ツルツル派」が52.5%と、年代別でもっとも多く存在していることが明らかになりました。

「ワキ毛をケアする理由」には、**①清潔感 ②汗ムレ臭い対策 ③爽快感**と続き、「自身のワキ毛が気になるシーン」では、**①発汗時 ②軽装時 ③運動時**の結果になりました。



▼参考：【メンズリゼのワキ脱毛】

◎ワキ脱毛の価格(税込み)：

- ・5回コース：19,800円
- ・7回コース：24,800円

※1回(トライアル)：6,800円

※コース終了後1回：2,800円

※副作用(リスク) 赤み・炎症性浮腫など

◎ワキの剃毛方法(動画)：

<https://www.youtube.com/watch?v=ie7vE-r44nl>

◎ワキ施術シーン(動画)：

<https://www.youtube.com/watch?v=g7ZBiuGHgRw>



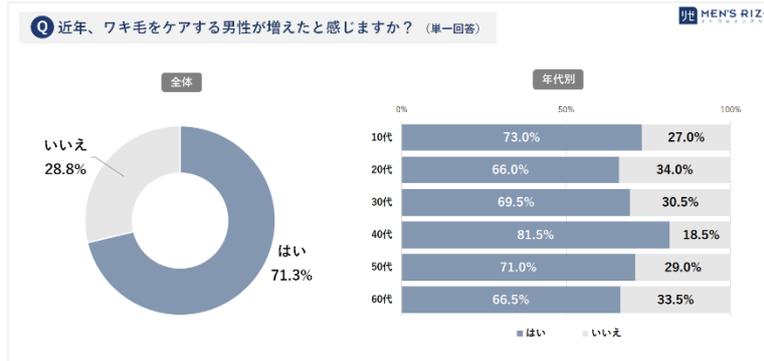
▼【世代別：男性の「ワキ毛」事情調査】各質問の詳細データやグラフ

■①【ワキ毛を処理する男性は増えた？】7割が「増えた」と回答（71.3%）

◎40代が最も多く、8割が「増えた」ことを実感（81.5%）

●質問／近年、ワキ毛をケアする男性が増えたと感じますか？（単一回答）

はい 71.3%（10代 73.0%、20代 66.0%、30代 69.5%、40代 81.5%、50代 71.0%、60代 66.5%）
いいえ 28.8%（10代 27.0%、20代 34.0%、30代 30.5%、40代 18.5%、50代 29.0%、60代 33.5%）



■②【ワキ毛のケア】男性の約半数が「ケアしている」と回答（45.6%）

◎20代が最も多く、約6割が「ワキ毛をケア」（56.0%）。10代～40代は2人に1人がケアしている結果に

▼3年前の同調査比較

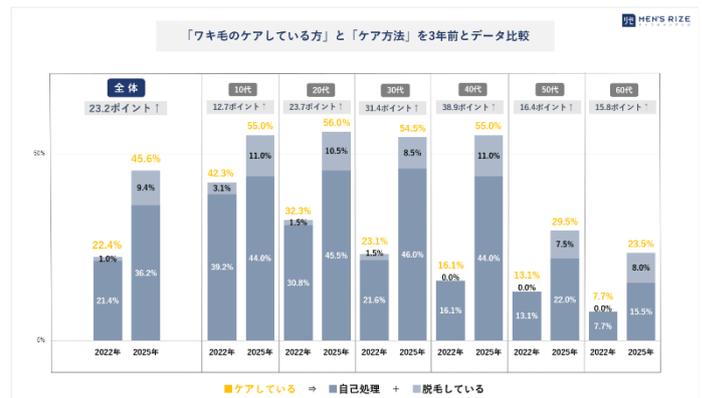
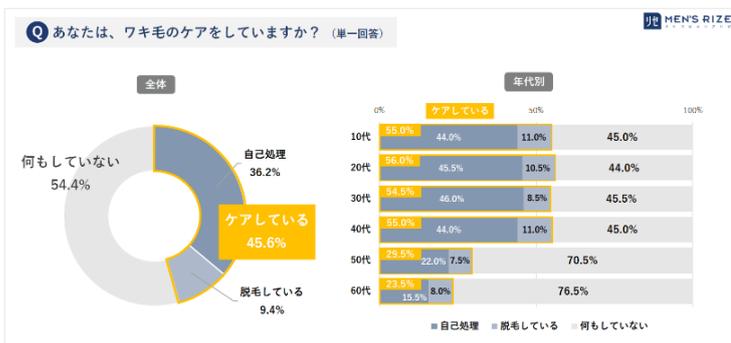
- ◎「ワキ毛をケアする男性」は23.2%増加（2022年：22.4%⇒2025年：45.6%）
- ◎「ケアしている」のポイントが最も上昇したのは40代「38.9ポイント」（2022年：16.1%⇒2025年：55.0%）
- ◎脱毛率も顕著に増加がうかがえた

●質問／あなたは、ワキ毛のケアをしていますか？（単一回答）

ケアしている・・・45.6%（10代 55.0%、20代 56.0%、30代 54.5%、40代 55.0%、50代 29.5%、60代 23.5%）
自己処理 36.2%（10代 44.0%、20代 45.5%、30代 46.0%、40代 44.0%、50代 22.0%、60代 15.5%）
脱毛している 9.4%（10代 11.0%、20代 10.5%、30代 8.5%、40代 11.0%、50代 7.5%、60代 8.0%）
何もしていない・・・54.4%（10代 45.0%、20代 44.0%、30代 45.5%、40代 45.0%、50代 70.5%、60代 76.5%）

【3年前と比較】 2022年データ ▶ <https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000068.000020081.html>

ケアしている・・・22.4%（10代 42.3%、20代 32.3%、30代 23.1%、40代 16.1%、50代 13.1%、60代 7.7%）
自己処理 21.4%（10代 39.2%、20代 30.8%、30代 21.6%、40代 16.1%、50代 13.1%、60代 7.7%）
脱毛している 1.0%（10代 3.1%、20代 1.5%、30代 1.5%、40代 0.0%、50代 0.0%、60代 0.0%）
何もしていない・・・77.6%（10代 57.7%、20代 67.7%、30代 76.9%、40代 83.8%、50代 86.9%、60代 92.3%）



■③【ワキ毛、ツルツル派？デザイン派？】わずかに「デザイン派」が多いが、「ツルツル派」とほぼ半々の結果に
◎50代のみ「ツルツル派 (52.5%)」が「デザイン派 (47.5%)」を上回る結果に

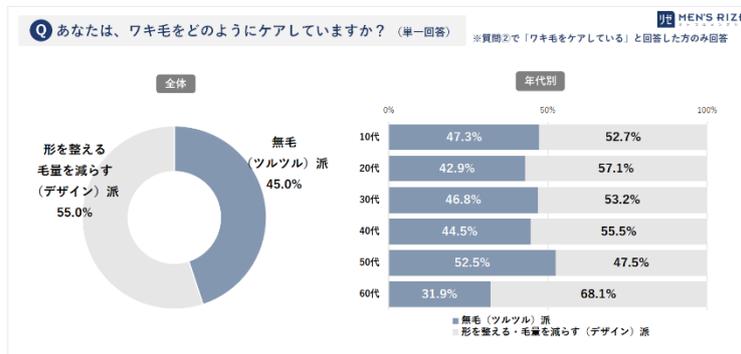
●質問/あなたは、ワキ毛をどのようにケアしていますか？(単一回答)
※質問②で「ケアしている」と回答した方のみ回答

無毛 (ツルツル) 派

45.0% (10代 47.3%、20代 42.9%、30代 46.8%、40代 44.5%、50代 52.5%、60代 31.9%)

形を整える・毛量を減らす (デザイン) 派

55.0% (10代 52.7%、20代 57.1%、30代 53.2%、40代 55.5%、50代 47.5%、60代 68.1%)



■④【ワキ毛をケアする理由】TOP 3：①清潔感 ②汗ムレ臭い対策 ③爽快感

◎ワキ毛をケアしている男性の半数が「清潔感」を重視している事が判明 (55.4%)

◎10代の3割が「毛が恥ずかしい」と感じケアしている結果に、ほか世代と比べ突出した (32.7%)

◎50代の2位に「見た目や見栄え (55.9%)」がランクインするなど、他年代と比べ上位となった

●質問/あなたが、ワキ毛をケアする理由は何ですか？(複数回答)
※質問②で「ケアしている」と回答した方のみ回答

| | | |
|---------|-------|---|
| 清潔感 | 55.4% | (10代 53.6%、20代 47.3%、30代 60.6%、40代 65.5%、50代 61.0%、60代 36.2%) |
| 汗ムレ臭い対策 | 45.5% | (10代 43.6%、20代 36.6%、30代 44.0%、40代 54.6%、50代 52.5%、60代 44.7%) |
| 爽快感 | 44.6% | (10代 34.6%、20代 50.0%、30代 49.5%、40代 47.3%、50代 39.0%、60代 44.7%) |
| 見た目や見栄え | 41.9% | (10代 43.6%、20代 33.9%、30代 40.4%、40代 43.6%、50代 55.9%、60代 38.3%) |
| ハミ毛対策 | 16.5% | (10代 11.8%、20代 15.2%、30代 17.4%、40代 18.2%、50代 22.0%、60代 17.0%) |
| 毛が恥ずかしい | 15.2% | (10代 32.7%、20代 8.0%、30代 11.9%、40代 11.8%、50代 17.0%、60代 4.3%) |
| その他 | 0.2% | (10代 0.0%、20代 0.0%、30代 0.0%、40代 0.9%、50代 0.0%、60代 0.0%) |

| 理由 | 10代 | 20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 清潔感 | 53.6% | 47.3% | 60.6% | 65.5% | 61.0% | 36.2% |
| 2 汗ムレ臭い対策 | 43.6% | 36.6% | 44.0% | 54.6% | 52.5% | 44.7% |
| 3 爽快感 | 34.6% | 50.0% | 49.5% | 47.3% | 39.0% | 44.7% |
| 4 見た目や見栄え | 43.6% | 33.9% | 40.4% | 43.6% | 55.9% | 38.3% |
| 5 ハミ毛対策 | 11.8% | 15.2% | 17.4% | 18.2% | 22.0% | 17.0% |
| 6 毛が恥ずかしい | 32.7% | 8.0% | 11.9% | 11.8% | 17.0% | 4.3% |

■⑤【自身のワキ毛が気になるシーン】TOP 3：①発汗時 ②軽装時 ③運動時

◎20代トップにタンクトップや半袖などの「軽装時」がランクイン（42.0%）

◎50代・60代は「臭いを感じた時」が上位にランクイン。他の年代より「臭い」を気にしていることが判明した

●質問／どのようなシーンで、自身のワキ毛が気になりますか？（複数回答）

※質問②で「ケアしている」と回答した方のみ回答

| | | |
|---------|-------|---|
| 発汗時 | 49.0% | (10代 49.1%、20代 39.3%、30代 55.1%、40代 53.6%、50代 50.9%、60代 44.7%) |
| 軽装時 | 42.6% | (10代 41.8%、20代 42.0%、30代 49.5%、40代 47.3%、50代 32.2%、60代 31.9%) |
| 運動時 | 41.5% | (10代 33.6%、20代 34.8%、30代 53.2%、40代 52.7%、50代 40.7%、60代 23.4%) |
| 臭いを感じた時 | 39.3% | (10代 40.0%、20代 35.7%、30代 33.0%、40代 42.7%、50代 44.1%、60代 46.8%) |
| 異性と会う時 | 17.2% | (10代 19.1%、20代 12.5%、30代 15.6%、40代 22.7%、50代 20.3%、60代 10.6%) |
| 温泉・サウナ時 | 14.3% | (10代 18.2%、20代 7.1%、30代 20.2%、40代 14.6%、50代 15.3%、60代 6.4%) |
| その他 | 0.4% | (10代 0.0%、20代 0.9%、30代 0.0%、40代 0.0%、50代 1.7%、60代 0.0%) |

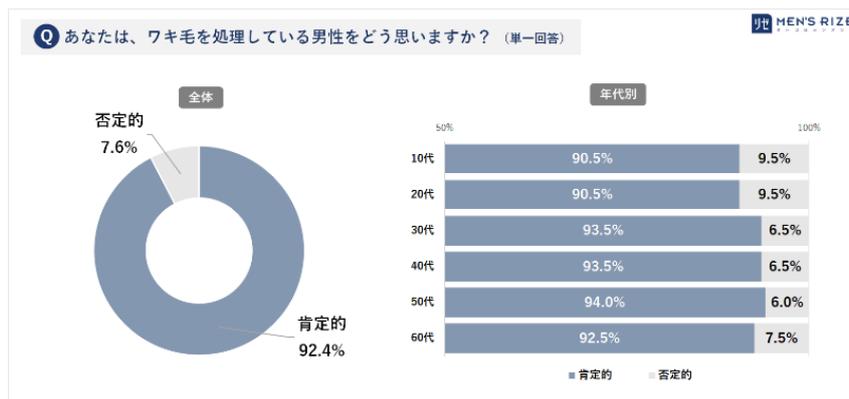


■⑥【ワキ毛ケアする男性をどう思う？】9割が「肯定派」（92.4%）

◎男性の10代～60代全年代共通して90%以上が「肯定的」

●質問／あなたは、ワキ毛をケアしている男性をどう思いますか？（単一回答）

| | | |
|-----|-------|---|
| 肯定的 | 92.4% | (10代 90.5%、20代 90.5%、30代 93.5%、40代 93.5%、50代 94.0%、60代 92.5%) |
| 否定的 | 7.6% | (10代 9.5%、20代 9.5%、30代 6.5%、40代 6.5%、50代 6.0%、60代 7.5%) |

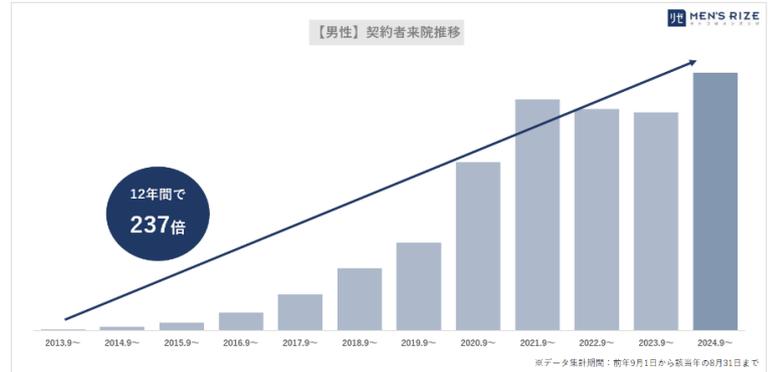


■【メンズリゼ総院長・赤塚正洋医師が解説】 近年の「男性脱毛」・体毛の重要性・毛の自己処理方法、ほか

■「男性脱毛」近年の傾向について

【メンズリゼで医療脱毛を契約された男性患者さま数（推移）】を「2013年度から2025年度の12年間」で比較すると、237倍に増加するなど、美容を意識する男性が顕著に増加していることが分かります。

脱毛を希望される男性の話を問診時に伺うと、コロナ前は「ヒゲが濃い」「青ひげが嫌」といった悩みやコンプレックスの解消を希望するニーズが大半でしたが、近年は「見た目の印象や見栄えを良くしたい」「いつまでも若々しくありたい（アンチエイジング）」「ビジネス上の身だしなみ」「利便性の追求」などニーズが多様化しています。



昨今の不安定な社会情勢の影響からあらゆるものやサービスの価格が高騰しているにもかかわらず、「美容家電」の市場では美肌用のホームケア製品やドライヤー、シェーバーなど、高額でも質が良いものが売れていると聞きます。それは年齢や性別にかかわらず自己価値を高め、人生を豊かにするために「美への投資」を率先して行っている方が増えたと感じます。

■「体毛の重要性と、処理するメリット」について ～ ワキ毛をなくしてしまっても、大丈夫？

全身が毛で覆われていた人間も、現代では進化し、頭部、陰部や脇など一部だけに毛が残りました。毛が濃いところというと、頭は頭蓋骨があり、その中に大事な脳があります。脇も濃い毛が生え、その下には大事な太い血管が通っています。そして陰部はもちろん大事な箇所であり、摩擦や外的刺激を和らげるため、また雑菌などの侵入をブロックする役割のために進化の結果（アンダーヘアは）残されたとも考えられておりますが、毛はそういった大事な部位をまもる役割をしていたといわれています。

ただ、太古の時代に布をまとって生活していたときに限って役割を果たしていたのだと思います。現代の生活においては、服をしっかり着て身体を守り衛生も保たれやすくなったため必要性がほとんどなくなってしまったと考えてよいでしょう。

ワキやアンダーヘアの脱毛によるメリットは多く、むしろ毛を無くす（減らす）ことでの雑菌の繁殖やこれらによる臭いを低減させる効果も期待できます。また、医療脱毛後は肌への刺激が少ない衣類を選ぶことや、スキンケアによって摩擦による色素沈着の予防も可能です。髪の毛はファッションとして残っていますが、役割という面では必要性はないと思います。また、普段から自己処理をされている方にとっては、毎日の処理の手間が省け、身支度の時間短縮につながるなどがメリットとして挙げられると思います。

■カミソリや電気シェーバーなど「毛のセルフケア（自己処理方法）」について

お風呂やシャワー時に体毛処理を行なう方が多いですが、実は「シャワーを浴びながら剃るのはNG」です。お湯で柔らかくなったふやけた肌にかみそりをあてると、表皮を傷つけてしまう可能性がある所以要注意。また、ボディソープやせっけんを使用しての剃毛処理は、お肌の油分が落ちて乾燥してしまうため、お勧めしません。カミソリや電気シェーバーなどで剃毛するなら、お風呂から出て少し体が冷えた状態で行いましょう。保湿効果があるクリームを塗ってから、シェービング用のクリームを塗りカミソリで剃るのが良いでしょう。



自己処理は外からの刺激を守ってくれている皮膚の角質層を、剃ることで削り取ってしまうため、皮膚を乾燥させてしまうことにつながります。肌にダメージを与える行為なので、何度も同じ箇所を剃らないように気を付けましょう。

肌のターンオーバーは個人差がありますが、だいたい 28 日しないと肌は回復しません。剃毛後は 1 か月ほど休ませることをお勧めします。

最近のカミソリはプロテクト機能が進化しているとはいえ、毎日剃毛するとお肌に負担がかかってしまいます。カミソリで肌を痛めてしまう人は、長いストロークで剃っている方がほとんどです。一気に剃ろうとすると無意識に力がかかってしまうので、1 cm 程度に小刻みに剃ると良いでしょう。肌に負担をかけないように、毛流れにそって上から下へと剃るのも大切なポイントです。

カミソリで毛を剃る、毛抜きで毛を抜く、除毛クリーム（脱毛剤）などを使って毛の処理をする、などの自己処理は、肌表面の角質層に負担をかけ、カミソリ負けや埋没毛、色素沈着などの肌トラブルにもつながる恐れがあるので注意が必要です。また、自己処理を頻繁に繰り返すと角質層がどんどん厚くなってしまいます。そのためだんだん肌がかたくなり黒ずみの原因になるため、なるべく早めの時期に、医療機関などでの脱毛をすることを考えてみるのがよいと思います。プロの手に任せて脱毛をする最大のメリットは、自己処理が楽になり美肌効果も期待できます。脱毛をして自己処理の頻度が少なくなるだけで、自己処理で黒ずんでしまった肌も少しずつ元の肌色に戻り、肌の状態もよくなります。

■「アスリート脱毛」(スポーツ脱毛・トレーニー脱毛)、とは？

アスリート脱毛とは、「運動愛好家たちが全身脱毛やアンダーヘア脱毛など、パフォーマンスの向上や、鍛え上げた身体・筋肉を美しく魅せるために体毛の処理をすること」を指します。

水泳選手やボディビルダー、マラソンやバイク（自転車・競輪）、格闘家やトライアスロン、フィギュアスケート、新体操、サッカー選手にラグビー選手、野球選手・・・性別を問わずプロ・アマチュアのアスリートはもとより、一般のスポーツをする方・運動愛好家（トレーニング・ワークアウト・筋トレ）たちの間で「アスリート脱毛」が流行しています。

その背景に、当院では以下7つの理由を考えています。

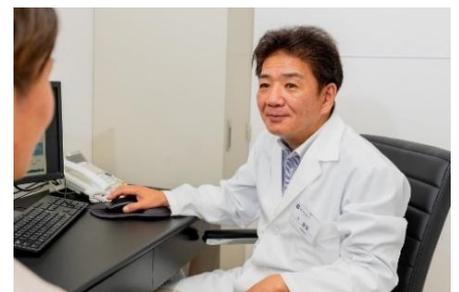


- ① 【パフォーマンス向上】 摩擦など抵抗を減らし 1 分 1 秒でも記録を伸ばし結果を出すため
- ② 【毛が邪魔】 外傷時の処置やテーピング時、体毛の有無で密着感や巻きやすさに違いも
- ③ 【肉体改造の成果・筋肉美を魅せる】 鍛え上げた身体・筋肉を美しく魅せるため
- ④ 【エチケットの一環】 欧米のエチケット文化（マナー）が浸透
- ⑤ 【メンタルの向上】 体毛がないことでのゲン担ぎ（毛がない→ケガ無い）
- ⑥ 【清潔感のアップ】 摩擦やムレ、臭いなどの不快感による集中力の低下を防ぐ
- ⑦ 【時間短縮】 アスリートは 1 分 1 秒の積み重ねが勝負。日々の剃毛時間短縮につながる

※参考／『アスリート脱毛』に関して：<https://www.rizeclinic.com/knowledge/31828.html>

■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。



◆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。）



◎参考：【ヒゲの実態と本音／男性800名へ調査】「ヒゲ剃りで出血」8割 「肌トラブル」も7割以上が経験済

～ 《ヒゲ剃りの平均値》1回「6.2分」・年間「13,899円」（毎月1,158円）

⇒ <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000093.000020081.html>

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

■ 《美容皮膚科リゼクリニック（オトコはメンズリゼ）／医療法人社団風林会》

〒169-0072 東京都新宿区大久保 2-4-12 新宿ラムダックスビル3F

03-5155-6535 <https://www.mens-rize.com/>