

■ 《2026 年最新》10~50 代の男女 1000 名へ「肌悩み」を調査

【肌の悩み】男女ともに 1 位は「毛穴」

(女性：51.4%／男性：34.0%)

《肌荒れ NG 習慣の代表格》「洗顔せずに就寝」約半数 “経験あり”

- ◎ 【まもなく花粉の季節】「花粉による肌荒れ」男女ともに 7 割 “経験あり” (女性：65.0%／男性：66.0%)
- ◎ 【肌荒れの原因・肌悩みの対処法は？】美容皮膚科の赤坂優妃医師が専門的見地から詳しく解説（動画）

近年、年齢や性別を問わず「外見」への意識が高まり、さまざまなケア製品が登場しています。なかでも、髪や肌、歯といった身だしなみに気を遣う人は年々増加傾向にあり、特に美肌を目指す「スキンケア」は、“美容投資”という言葉が生まれるほど幅広い世代に浸透しています。では実際に、各世代の男女はそれぞれどのような「肌悩み」を抱えているのでしょうか。



全国 28 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)』(医療法人社団風林会／東京都新宿区、理事長：赤坂正洋) では、「肌悩み」がある 10~50 代男女 1000 名 (各世代 100 名) を対象に【性別・世代別／「肌の悩み」に関するアンケート調査】

を実施しました。(対象期間：2026 年 2 月 2 日～8 日の 7 日間・インターネット調査)

■ 「肌悩み」調査結果概要 (一部注目点を抜粋)

◎ 【どのような「肌悩み」があるか？】

男女ともにトップ回答は「毛穴悩み」(女性：51.4%／男性：34.0%)。年代別にみると、10 代では男女ともに半数以上が「ニキビ」と回答しており、最も多い肌悩みであることが分かりました。

◎ 【肌悩み解決の情報源は、どこから？】

女性は「SNS (34.2%)」、男性は「YouTube (31.4%)」が最多回答。また、男性の場合 5 人に 1 人 (22.4%) が ChatGPT や Gemini のような人工知能「AI」から情報を得ていることが分かりました。

◎ 【まもなく花粉の季節 (花粉肌荒れを調査)】

「花粉による肌荒れ」は、男女ともに 7 割が「経験あり」(女性：65.0%／男性：66.0%) と回答。特に 20 代男女の 8 割が経験しており、年代別で最多回答に (女性：77.0%／男性：75.0%)。

◎ 【紫外線対策の有無】女性の半数 (47.4%)、男性の 8 割 (75.6%)

が「日ごろ UV 対策をしていない」と回答。「通年 UV 対策している」は女性 5 割 (52.6%)・男性 2 割 (24.2%) に。

◎ 【肌荒れ NG 習慣の代表格】「枕カバーの洗濯頻度」最多は男女ともに「1 週間」(女性：36.6%／男性：33.4%)。また「洗顔せずに就寝」女性の 4 割 (43.4%)、男性 6 割 (55.4%) が“経験あり”と回答。ニキビ・毛穴悩みの原因が懸念される「洗顔スキップ」は、女性に比べ、男性が全体で 10% 以上高い傾向に。

Q どのような、肌悩みがありますか？(複数回答)						
女性	全 体	10代	20代	30代	40代	50代
1	毛 穴 51.4%	ニ キ ビ 50.0%	毛 穴 50.0%	毛 穴 55.0%	シ ミ 75.0%	シ ミ 64.0%
2	シ ミ 46.4%	毛 穴 46.4%	ニキビ跡 47.0%	シ ミ 53.0%	毛 穴 55.0%	た る み 57.0%
3	乾 燥 36.2%	ニキビ跡 31.0%	乾 燥 39.6%	乾 燥 44.0%	た る み 35.0%	毛 穴 シ ワ 46.0% (両用)
4	ニキビ跡 31.0%	乾 燥 39.6%	ニ キ ビ 32.0%	ニキビ跡 38.0%	シ ワ 32.0%	乾 燥 30.0%
5	ニ キ ビ 29.6%	赤 み 38.0%	シ ミ 24.0%	ニ キ ビ 35.0%	乾 燥 30.0%	乾 燥 30.0%

Q 肌悩みを解決するための情報は、主にどこから得ていますか？(複数回答)						
男性	全 体	10代	20代	30代	40代	50代
1	毛 穴 34.0%	ニ キ ビ 35.5%	毛 穴 37.0%	毛 穴 42.0%	シ ミ 37.0%	シ ミ 43.0%
2	乾 燥 32.0%	ニキビ跡 31.0%	ニキビ跡 30.0%	乾 燥 35.0%	毛 穴 36.0%	乾 燥 35.0%
3	ニ キ ビ 28.2%	毛 穴 33.0%	ニ キ ビ 33.0%	ニキビ跡 33.0%	シ ミ 34.0%	シ ワ 35.0%
4	シ ミ 27.4%	乾 燥 33.0%	乾 燥 33.0%	ニ キ ビ 26.0%	た る み 25.0%	毛 穴 25.0%
5	ニキビ跡 23.0%	シ ミ・シ ワ 19.0%	シ ミ 20.0%	シ ミ 23.0%	シ ワ 24.0%	た る み 24.0%

Q 肌悩みを解決するための情報は、主にどこから得ていますか？(複数回答)						
女性	全 体	10代	20代	30代	40代	50代
1	SNS 34.2%	SNS 50.0%	SNS 46.0%	SNS 40.0%	Webメディア 40.0%	テレビ 36.0%
2	Webメディア 31.0%	YouTube 39.0%	YouTube 38.0%	YouTube 37.0% (両用)	家族・友人 29.0%	家族・友人 34.0%
3	YouTube 27.6%	A I 34.0% (両用)	ロコモアブリ 29.0%	YouTube 21.0%	SNS 23.0%	Webメディア 33.0%
4	家族・友人 25.4%	Webメディア 22.0%	Webメディア 21.0%	家族・友人 19.0%	YouTube 17.0% (両用)	YouTube 21.0%
5	ロコモアブリ 19.2%	シ ミ・シ ワ 19.0%	シ ミ 20.0%	シ ミ 23.0%	シ ワ 24.0%	ロコモアブリ 19.0%

Q 肌悩みを解決するための情報は、主にどこから得ていますか？(複数回答)						
男性	全 体	10代	20代	30代	40代	50代
1	YouTube 31.4%	YouTube 30.0%	S N S 32.0% (両用)	YouTube 40.0%	Webメディア 36.0%	Webメディア 35.9%
2	Webメディア 29.2%	S N S 26.0%	S N S 30.0%	YouTube 30.0%	YouTube 33.0%	家族・友人 30.0% (両用)
3	A I 22.4%	Webメディア 23.0%	A I 30.0%	A I 23.0%	家族・友人 29.0%	テレビ 23.0%
4	S N S 22.3%	A I 22.0%	Webメディア 23.0%	Webメディア 23.0% (両用)	A I 22.0%	YouTube 22.0%
5	家族・友人 21.6%	家族・友人 19.0%	雑誌 17.0%	家族・友人 17.0%	テレビ 19.0%	A I 9.0%

「肌の悩み」は年齢や肌質、季節によって千差万別。本リリースでは意外と見落としがちな肌悩みの原因や、春先の紫外線・花粉への対策について、美容皮膚科の赤岩優妃医師が専門的見地から詳しく解説（※）いたします。

なお、「自分に合う解決法が分からず」「年齢に適した施術を知りたい」という方に向けて、【肌治療の目安表チャート（美容クリニック編）と解説】もあわせて公開。数年後もきれいな肌を保つための投資の一環として、将来のスキンケアの参考にご活用ください。

（※）医師による解説項目 ※各質問事項に対し解説を記載

- 花粉肌荒れの原因と対策法 （質問④）
- シミ・シワ・たるみなど、肌老化について （質問⑤）
- ニキビができやすい NG 習慣 （質問⑥）
- 毛穴の開きや黒ずみの原因に繋がる NG 行為 （質問⑦）



■ 【性別・世代別「肌の悩み」アンケート調査】まとめ（美容皮膚科『リゼクリニック』調べ）

- ①【肌悩み】トップ回答】男女ともに「毛穴」が最多（女性：51.4%／男性：34.0%）
- ◎特に女性は 2 人に 1 人以上が「毛穴」に悩み（51.4%）
- ②【肌悩み解決の情報源】女性は「SNS（34.2%）」、男性は「YouTube（31.4%）」が最多回答
- ◎男性の 5 人に 1 人が ChatGPT や Gemini のような人工知能、「AI」から情報を得る時代に（22.4%）
- ③【まもなく花粉の季節】花粉肌荒れ、男女ともに約 7 割が「経験あり」（女性：65.0%／男性：66.0%）
- ◎20 代男女の約 8 割が「花粉による肌荒れ」を経験し、年代別で最多（女性：77.0%／男性：75.0%）
- ④【花粉肌荒れの原因に？】女性 1 割・男性 3 割が肌の保湿をしていない（女性：11.2%／男性：26.4%）
- ⑤【紫外線対策してる？】女性の約 5 割（47.4%）、男性の 8 割（75.6%）が「通年 UV 対策をしていない」結果に
- ◎「通年対策している」は、女性 5 割・男性 2 割（女性：52.6%／男性：24.2%）
- ⑥【肌荒れ NG 習慣】枕カバーの洗濯頻度の最多は男女ともに「1 週間」（女性：36.6%／男性：33.4%）
- ⑦【ニキビ・毛穴悩みの原因】女性の 4 割（43.4%）、男性の 5 割（55.4%）が「洗顔せずに就寝」経験あり

▼▼▼ 各質問・数値詳細 ▼▼▼

※当データやコメントを使用の際はクレジット表記【 美容皮膚科『リゼクリニック』 】を記載ください

■ 【ランキング発表】 10~50 代・男女 1000 名の「肌悩み」と「解決策」

- ①【肌悩み】トップ回答】男女ともに「毛穴」が最多（女性：51.4%／男性：34.0%）

◎特に女性は 2 人に 1 人以上が「毛穴」に悩んでいる（51.4%）

◎【10 代最多肌悩み】男女ともに「ニキビ」が約 6 割、他年代に比べ著しく多い（女性：60.0%／男性：55.0%）

●質問／どのような、肌悩みがありますか？（複数回答）

【全体 TOP5】

▼女性

- ①毛穴（51.4%）
- ②シミ（46.4%）
- ③乾燥（36.2%）
- ④ニキビ跡（31.0%）
- ⑤ニキビ（29.6%）

▼男性

- ①毛穴（34.0%）
- ②乾燥（32.6%）
- ③ニキビ（28.2%）
- ④シミ（27.4%）
- ⑤ニキビ跡（25.6%）

Q どのような、肌悩みがありますか？（複数回答）

女性	全 体	10代	20代	30代	40代	50代
1	毛 穴 51.4%	ニキビ 60.0%	毛 穴 50.0%	毛 穴 59.0%	シ ミ 75.0%	シ ミ 64.0%
2	シ ミ 46.4%	毛 穴 36.2%	ニキビ跡 47.0% (前半)	シ ミ 53.0%	毛 穴 55.0%	た る み 57.0%
3	乾 燥 36.2%	ニキビ跡 31.0%	乾 燥 38.0%	乾 燥 44.0%	た る み 35.0%	毛 穴 シ ワ 46.0% (同率)
4	ニキビ跡 31.0%	乾 燥 20.0%	ニ キ ビ 32.0%	ニキビ跡 38.0%	シ ワ 32.0%	シ ワ 46.0% (同率)
5	ニキビ 29.6%	赤 み 24.0%	シ ミ 24.0%	ニ キ ビ 30.0%	乾 燥 30.0%	乾 燥 40.0%

男性	全 体	10代	20代	30代	40代	50代
1	毛 穴 34.0%	ニキビ 55.0%	毛 穴 37.0%	毛 穴 42.0%	乾 燥 37.0%	シ ミ 33.0%
2	乾 燥 32.6%	ニキビ跡 38.0%	ニキビ跡 34.0%	乾 燥 35.0%	毛 穴 36.0%	乾 燥 39.0%
3	ニキビ 28.2%	毛 穴 30.0%	ニ キ ビ 30.0%	ニキビ跡 29.0%	シ ミ 34.0%	シ ワ 36.0%
4	シ ミ 27.4%	乾 燥 23.0%	乾 燥 29.0%	ニ キ ビ 26.0%	た る み 25.0%	毛 穴 25.0%
5	ニキビ跡 25.6%	シ ミ・シワ 15.0% (同率)	シ ミ 20.0%	シ ミ 25.0%	シ ワ 24.0%	た る み 24.0%

▼女性

	全体	10代	20代	30代	40代	50代
毛穴	51.4%	47.0%	50.0%	59.0%	55.0%	46.0%
シミ	46.4%	16.0%	24.0%	53.0%	75.0%	64.0%
乾燥	36.2%	29.0%	38.0%	44.0%	30.0%	40.0%
ニキビ跡	31.0%	47.0%	39.0%	38.0%	25.0%	6.0%
ニキビ	29.6%	60.0%	32.0%	35.0%	15.0%	6.0%
たるみ	26.6%	9.0%	11.0%	21.0%	35.0%	57.0%
シワ	23.0%	6.0%	11.0%	20.0%	32.0%	46.0%
くすみ	19.6%	9.0%	18.0%	19.0%	24.0%	28.0%
敏感	15.8%	22.0%	21.0%	16.0%	12.0%	8.0%
赤み	15.6%	24.0%	19.0%	14.0%	9.0%	12.0%
オイリー	13.2%	9.0%	18.0%	16.0%	14.0%	9.0%
その他	0.6%	1.0%	0.0%	0.0%	2.0%	1.6%

▼男性

	全体	10代	20代	30代	40代	50代
毛穴	34.0%	30.0%	37.0%	42.0%	36.0%	25.0%
シミ	27.4%	15.0%	20.0%	25.0%	34.0%	43.0%
乾燥	32.6%	23.0%	29.0%	35.0%	37.0%	39.0%
ニキビ跡	25.6%	38.0%	34.0%	29.0%	17.0%	10.0%
ニキビ	28.2%	55.0%	30.0%	26.0%	19.0%	11.0%
たるみ	16.2%	12.0%	13.0%	7.0%	25.0%	24.0%
シワ	21.4%	13.0%	20.0%	14.0%	24.0%	36.0%
くすみ	8.2%	4.0%	4.0%	10.0%	11.0%	12.0%
敏感	11.6%	10.0%	10.0%	15.0%	11.0%	12.0%
赤み	11.4%	13.0%	13.0%	13.0%	12.0%	6.0%
オイリー	11.0%	10.0%	9.0%	14.0%	15.0%	7.0%
その他	1.6%	2.0%	2.0%	0.0%	3.0%	1.0%

■②【肌悩み解決の情報源】女性は「SNS (34.2%)」、男性は「YouTube (31.4%)」が最多回答

◎男性の5人に1人がChatGPTやGeminiのような人工知能「AI」から情報を得る時代に(22.4%)

◎特に20代・30代男性の3割が「AI」で解決方法を得るなど、女性と比べ利用率が高い事が判明

◎10代・20代女性の半数が「SNS」から情報を得ている(10代:50.0%/20代:46.0%)

●質問／肌悩みを解決するための情報は、主にどこから得ていますか？(複数回答)

【全体TOP5】

▼女性	▼男性
①SNS (34.2%)	①YouTube (31.4%)
②Webメディア (31.0%)	②Webメディア (29.2%)
③YouTube (27.6%)	③AI (22.4%)
④家族・友人 (25.4%)	④SNS (22.2%)
⑤口コミアプリ (19.2%)	⑤家族・友人 (21.6%)

Q 肌悩みを解決するための情報は、主にどこから得ていますか？(複数回答) 

女性	全 体		10代	20代	30代	40代	50代
	1	S NS	54.2%	50.0%	46.0%	37.0%	36.0%
2	Webメディア	31.0%	YouTube	35.0%	38.0%	37.0%	36.0%
3	YouTube	27.6%	A I	29.0%	YouTube	S NS	33.0%
4	家族・友人	25.4%	Webメディア	24.0% (回答)	Webメディア	家族・友人	YouTube
5	口コミアプリ	19.2%	家族・友人	22.0%	家族・友人	雑誌	口コミアプリ

男性	全 体		10代	20代	30代	40代	50代
	1	YouTube	YouTube	YouTube	YouTube	Webメディア	Webメディア
2	Webメディア	25.2%	S NS	32.0%	S NS	30.0%	家族・友人
3	A I	22.4%	Webメディア	A I	Webメディア	家族・友人	テレビ
4	S NS	22.2%	A I	22.0%	Webメディア	A I	YouTube
5	家族・友人	21.0%	家族・友人	19.0%	雑誌	家族・友人	A I

▼女性

	全体	10代	20代	30代	40代	50代
SNS	34.2%	50.0%	46.0%	37.0%	23.0%	15.0%
Webメディア	31.0%	24.0%	21.0%	37.0%	40.0%	33.0%
YouTube	27.6%	39.0%	38.0%	23.0%	17.0%	21.0%
家族・友人	25.4%	22.0%	19.0%	23.0%	29.0%	34.0%
口コミアプリ	19.2%	17.0%	29.0%	16.0%	15.0%	19.0%
テレビ	15.2%	3.0%	8.0%	12.0%	17.0%	36.0%
雑誌	14.8%	10.0%	14.0%	21.0%	16.0%	13.0%
AI	14.6%	24.0%	16.0%	20.0%	6.0%	7.0%
その他	4.8%	6.0%	3.0%	2.0%	4.0%	9.0%

▼男性

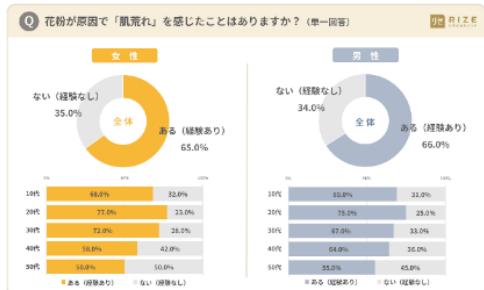
	全体	10代	20代	30代	40代	50代
SNS	22.2%	26.0%	32.0%	30.0%	17.0%	6.0%
Webメディア	29.2%	23.0%	23.0%	29.0%	36.0%	35.0%
YouTube	31.4%	30.0%	32.0%	40.0%	33.0%	22.0%
AI	21.6%	19.0%	13.0%	17.0%	29.0%	30.0%
テレビ	16.0%	9.0%	9.0%	13.0%	19.0%	30.0%
雑誌	12.2%	12.0%	17.0%	13.0%	11.0%	8.0%
AI	22.4%	22.0%	30.0%	29.0%	22.0%	9.0%
その他	7.0%	9.0%	2.0%	9.0%	6.0%	9.0%

■【医師解説付き】肌悩みの原因と NG 習慣

■③【まもなく花粉の季節】花粉肌荒れ、男女ともに約 7 割が「経験あり」(女性：65.0%／男性：66.0%)

◎特に 20 代男女の約 8 割が「花粉による肌荒れ」を経験し、

年代別では最多（女性：77.0%／男性：75.0%）



●質問／花粉が原因で「肌荒れ」を感じたことはありますか？（単一回答）

▼女性

	全体	10代	20代	30代	40代	50代
ある（経験あり）	65.0%	68.0%	77.0%	72.0%	58.0%	50.0%
ない（経験なし）	35.0%	32.0%	23.0%	28.0%	42.0%	50.0%

▼男性

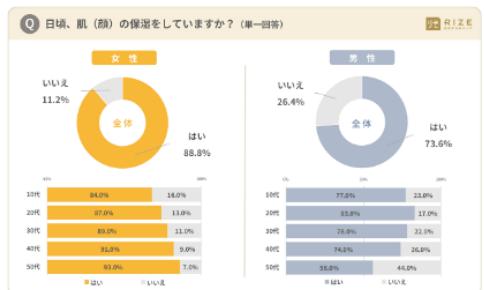
	全体	10代	20代	30代	40代	50代
ある（経験あり）	66.0%	69.0%	75.0%	67.0%	64.0%	55.0%
ない（経験なし）	34.0%	31.0%	25.0%	33.0%	36.0%	45.0%

■④【花粉肌荒れの原因に？】女性 1 割・男性 3 割が肌の保湿をしていない（女性：11.2%／男性：26.4%）

◎男性 10 代～40 代の 7 割以上が「保湿している」に対し、50 代は 6 割を下

回る結果に（56.0%）

◎女性は年代が下がるごとに「肌の保湿をしていない」割合が高くなる傾向



●質問／日頃、肌（顔）の保湿をしていますか？（単一回答）

▼女性

	全体	10代	20代	30代	40代	50代
はい	88.8%	84.0%	87.0%	89.0%	91.0%	93.0%
いいえ	11.2%	16.0%	13.0%	11.0%	9.0%	7.0%

▼男性

	全体	10代	20代	30代	40代	50代
はい	73.6%	77.0%	83.0%	78.0%	74.0%	56.0%
いいえ	26.4%	23.0%	17.0%	22.0%	26.0%	44.0%

■花粉による「肌荒れ」の原因（赤岩優妃医師による解説）

春先になると花粉の影響を受ける方は多く、この季節の肌荒れの大きな原因是、バリア機能の低下にあります。肌が乾燥してバリア機能が乱れると皮膚の隙間から花粉や刺激物が入り込み、炎症が起きやすくなります。そのため、特に花粉の時期はいつもよりしっかり保湿するのが大切です。ゆらぎ肌には守りの成分、セラミドやヒアルロン酸が入った低刺激の保湿剤を使いましょう。ベタつきが気になる方は、乳液やクリームを薄く重ねるのもおすすめです。

◎【花粉による肌荒れ】正しいスキンケアの「3つのポイント」とは？

1：敏感肌対応の製品を選ぶ・・・花粉の季節は肌が揺らぎやすいので、アルコールフリー や低刺激の製品がおすすめです。

2：保湿成分が豊富なものを選ぶ・・・セラミドやヒアルロン酸、グリセリン、スクワランなどが配合されている化粧品は肌の潤いを保つ効果が高いです。

3：簡潔なケア・・・あれこれ重ねるよりも、肌の調子に合わせて必要最低限のシンプルなケアを心がける方が負担を減らせます。

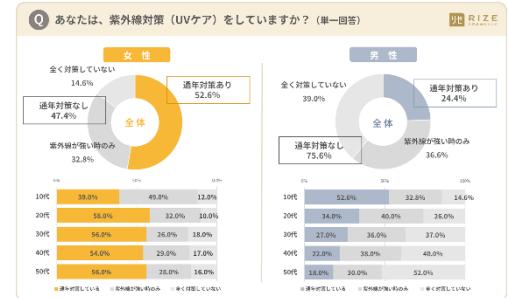


■⑤【紫外線対策してる？】女性の約 5 割（47.4%）、男性の 8 割（75.6%）が「通年 UV 対策をしていない」結果に

◎「通年対策している」は、女性 5 割・男性 2 割（女性：52.6%／男性：24.2%）

◎特に 10 代では、女性に比べ男性の「通年対策している」方が多い事が判明（女性：39.0%／男性：52.6%）

◎男性の 40 代・50 代は「全く対策していない」が約半数となる（40 代：40.0%／50 代：52.0%）



●質問／あなたは、紫外線対策（UV ケア）をしていますか？（単一回答）

▼女性

	全体	10代	20代	30代	40代	50代
通年対策あり	52.6%	39.0%	58.0%	56.0%	54.0%	56.0%
通年対策なし	47.4%	61.0%	42.0%	44.0%	46.0%	44.0%
・紫外線が強い季節だけ	32.8%	49.0%	32.0%	26.0%	29.0%	28.0%
・全く対策していない	14.6%	12.0%	10.0%	18.0%	17.0%	16.0%

▼男性

	全体	10代	20代	30代	40代	50代
通年対策あり	24.4%	52.6%	34.0%	27.0%	22.0%	18.0%
通年対策なし	75.6%	47.4%	66.0%	73.0%	78.0%	82.0%
・紫外線が強い季節だけ	36.6%	32.8%	40.0%	36.0%	38.0%	30.0%
・全く対策していない	39.0%	14.6%	26.0%	37.0%	40.0%	52.0%

■『シミ・シワ・たるみ』を加速させる原因（赤岩優妃医師による解説）

紫外線は肌の老化の原因の 80%以上を占めるといわれています（光老化）。

紫外線を浴びることでシミ・シワ・たるみを加速させるだけでなく、肌の水分量までも奪ってしまいます。

そんなお肌の大敵である紫外線は、曇りや冬でも油断は禁物です。

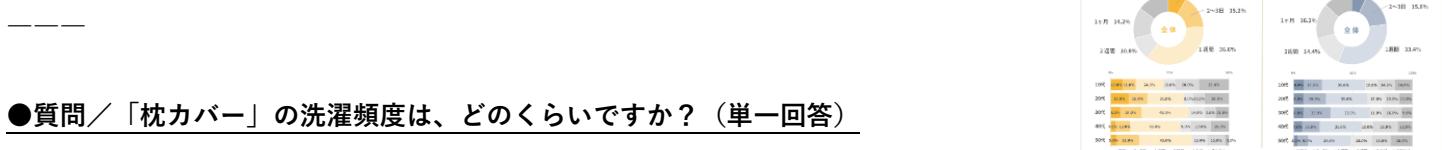
天気が曇りの日でも紫外線の約 60%が降り注ぎ、太陽が直接出ていなくても意外と日焼けしやすいので注意が必要です。雨の日も紫外線量は減りますが、皮膚に到達する UVA はゼロにはなりません。

季節のなかでは、一番紫外線量が少ないとされている冬でも UV 対策は必須です。特にスキー場では雪の反射で日焼けのリスクは約 2 倍にもなります。同様にアスファルトの反射も考慮しておく必要があるでしょう。また、室内や車の中も油断しがちですが、紫外線はガラスを通過して肌に届きます。そのため、お肌の老化を防ぐには天気や季節に関係なく、365 日、日焼け止めの塗布がマストです。



■⑥【肌荒れ NG 習慣】枕カバーの洗濯頻度の最多は男女ともに「1週間」（女性：36.6%／男性：33.4%）

◎【洗濯頻度 1 ヶ月以上】年代別の最多は、女性 10 代（25.0%）・男性 50 代（18.0%）



●質問／「枕カバー」の洗濯頻度は、どのくらいですか？（単一回答）

▼女性

	全体	10代	20代	30代	40代	50代
毎日	8.4%	10.0%	15.0%	8.0%	4.0%	5.0%
2~3日	15.2%	11.0%	16.0%	18.0%	12.0%	19.0%
1週間	36.6%	24.0%	31.0%	40.0%	43.0%	45.0%
2週間	10.8%	10.0%	8.0%	14.0%	9.0%	13.0%
1ヶ月	14.2%	20.0%	10.0%	9.0%	17.0%	15.0%
それ以上	14.8%	25.0%	20.0%	11.0%	15.0%	3.0%

▼男性

	全体	10代	20代	30代	40代	50代
毎日	7.0%	8.4%	8.0%	8.0%	7.0%	3.0%
2~3日	15.8%	15.2%	19.0%	19.0%	19.0%	24.2%
1週間	33.4%	36.3%	30.8%	30.8%	30.8%	25.0%
2週間	14.4%	18.0%	12.0%	11.0%	10.0%	10.0%
1ヶ月	13.2%	10.0%	10.0%	10.0%	10.0%	10.0%
それ以上	7.0%	6.7%	6.7%	6.7%	6.7%	6.7%

■ニキビの原因となるNG習慣（赤岩優妃医師による解説）

枕カバーは寝ている間の皮脂・汗・ホコリ・雑菌がたまりやすく、肌に触れるとニキビや肌荒れの原因になります。

また、寝る前のスキンケアやヘアケアで油分をつけすぎていると、それが枕に付着し雑菌の温床となり肌荒れの原因となってしまうこともあるので、特にニキビができやすい方は要注意です。

枕カバーはできれば毎日替えるのが理想ではありますが、目安としては週に1~2回は枕カバーを交換すると良いでしょう。

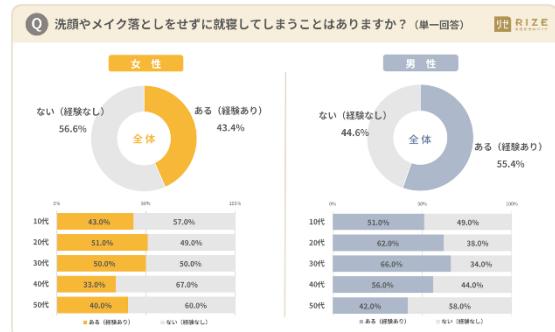


■⑦【ニキビ・毛穴悩みの原因】女性の4割（43.4%）、男性の6割（55.4%）が「洗顔せずに就寝」経験あり

◎「洗顔スキップ」女性に比べ、男性の方が全体で10%以上高い傾向に

◎特に30代男性に最も多く、約7割が「洗顔せずに就寝することがある」と回答（66.0%）

●質問／洗顔やメイク落としをせずに就寝してしまうことはありますか？（単一回答）



▼女性

	全体	10代	20代	30代	40代	50代
ある（経験あり）	43.4%	43.0%	51.0%	50.0%	33.0%	40.0%
ない（経験なし）	56.6%	57.0%	49.0%	50.0%	67.0%	60.0%

▼男性

	全体	10代	20代	30代	40代	50代
ある（経験あり）	55.4%	51.0%	62.0%	66.0%	56.0%	42.0%
ない（経験なし）	44.6%	49.0%	38.0%	34.0%	44.0%	58.0%

■寝る前のメイク落としや洗顔を怠ると、毛穴の開きや黒ずみの原因に（赤岩優妃医師による解説）

広く世間に一般的に言われていることではありますが、メイクをしたまま寝る、洗顔をしないまま寝ると「毛穴詰まり＆肌荒れ一直線」です。お顔の汚れは必ず落としてから寝ましょう。

メイクをしたまま寝ることは、メイクと皮脂汚れのパックを長時間していることと同じになります。また、メイクをしていなくても、夜の洗顔は大切です。洗顔を怠ると酸化した汚れが毛穴を詰まらせ、ニキビ・黒ずみの原因となります。また、肌のターンオーバーが乱れ、くすみ・シミもできやすくなるため、帰宅したらすぐメイクオフ・クレンジングをし、洗顔後はしっかり保湿してバリア機能を守るようにしてください。



■ 【季節や肌質にあわせスキンケアを行いましょう】リゼクリニック美容皮膚科医：赤岩優妃医師

近年、性別や年齢にとらわれず、自宅でのスキンケアや美容家電による肌管理、美容皮膚科での美容医療などを通じて、人生をより豊かにするための「美への投資（美容）」を楽しむ方が増えています。

しかし、肌荒れの原因は季節や生活習慣、年齢、肌質など、さまざまな要因が重なり合っており、一人ひとりに合った「正しいケア」を見つけることは決して簡単ではありません。

自宅でのスキンケアやセルフケアだけでは改善が難しい肌悩みに対しては、「数年後も美しい肌でいるための美容投資」の一環として、美容医療（美容クリニックでの施術）を取り入れることも一つの選択肢です。

たとえば、美白成分配合の化粧品では薄くなりにくい「シミ」や、スキンケアだけでは改善が難しい「たるみ」なども、年齢や肌状態に合わせて治療機器を用いることで、時短（タイパ）や効率（コスパ）を重視した改善が期待できます。

そこで、肌悩みと年代に合わせ、当院（リゼクリニック／メンズリゼ）で扱っている肌治療の目安をチャート（図解）にまとめました。

「どんな肌治療が自分に合うのかわからない」「年齢に適した施術を知りたい」という方にとって、将来のスキンケアの参考にご活用いただけましたら幸いです。

■ 「リゼクリニック」美容皮膚科医：赤岩優妃プロフィール



東京女子医科大学医学部医学科卒業後、名古屋市立大学病院附属西部医療センター勤務。

JA 愛知厚生連足助病院、名古屋市立大学病院勤務を経て、湘南美容クリニック（SBC）に入職。東海最大規模の「湘南美容クリニック名古屋駅本院」に立ち上げ時から所属し美容外科医として歴任。2023年7月に「SBC グループ」傘下にリゼクリニックが参画後、その翌年8月1日より「湘南美容クリニック新宿本院」に所属異動、ならびに「リゼクリニック」のリードドクターとして兼任、現在に至る。

日本美容外科学会会員・日本医師会認定産業医・ボトックスビスタ認定医・ジビダームビスタ認定医・厚生労働省指定オンライン診療研修修了医・アメリカ心臓協会 ACLS プロバイダー

■ 参考動画：リゼクリニック公式 YouTube より

▼ 【その肌荒れ花粉が原因！？】医師が解説◎ゆらぐ肌と闘うスキンケアのコツ

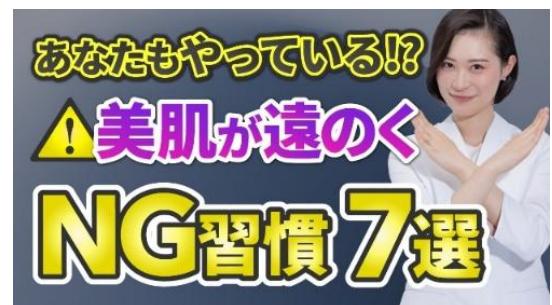
<https://www.youtube.com/watch?v=Gp9ge-8q5Eg>

▼ 美肌が遠のく NG 習慣

<https://www.youtube.com/watch?v=j4X8VaDi-v8>

▼ 正しい紫外線対策

https://www.youtube.com/watch?v=_K3HMOIcT1s



■ 【正しい脱毛で、笑おう】全国で 28 院展開している美容皮膚科『リゼクリニック』

◎診療科目：美容皮膚科（医療脱毛・美肌治療）

◎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 Web サイト：

美容皮膚科『リゼクリニック』 ► <https://www.rizeclinic.com/>

男性の美容皮膚科『メンズリゼ』 ► <https://www.mens-rize.com/>



「正しい脱毛で日本中を笑顔に」をビジョンとして掲げる『リゼクリニック（男性はメンズリゼ）』（全国 28 院展開／医療法人社団風林会 本部：東京都新宿区 総院長：赤塚正洋）は、2010 年 3 月の創業からもなく 16 周年を迎えます。

創業時から“医療脱毛専門のクリニック（医療機関）”として「医療レーザー脱毛」を主軸に提供し続けていたリゼクリニックでは、さらに患者さまのお気持ちやお悩みに寄り添うために 2024 年より新たに【肌治療の提供を開始】しました。

また脱毛領域では、同年【ニードル脱毛（針脱毛）を導入】したり、毛に悩むお子さまを受け入れるべく【医療脱毛の契約可能な対象年齢を従来の「14 歳」から「8 歳」へ引き下げる】など新たな取り組みにも挑戦しています。（参考：<https://www.rizeclinic.com/whoweare/history/>）



◎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

私たちが提供する『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。）

◎「ニードル脱毛（針脱毛）」も提供しています

毛穴 1 本 1 本へ絶縁針を挿入＆通電することで確実に永久脱毛。眉周りのシニア毛や白い毛、増毛化・硬毛化した部位ほか諦めていた毛にもアプローチが可能です。これまで毛質や肌質によって医療レーザーによる脱毛ができなかった方や、増毛化・硬毛化してしまった部位、日焼け・色素沈着を起こしている部位、眉周りのシニア毛や福毛、医療レーザー脱毛機では反応しない白い毛に対しても「ニードル脱毛」で永久脱毛が可能です。

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

《美容皮膚科リゼクリニック／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

TEL：[03-5155-6535](tel:03-5155-6535)