

■ 《世代別／男性 800 名へ調査》「ヒゲ」に関する実態と本音

# 「ヒゲ剃りで出血」 8 割

赤みやプツプツの「肌トラブル」も 7 割以上が経験

- ◎【ヒゲ剃りの平均値】1 回の時間「6.2 分」／年間「13,899 円」（毎月 1,158 円）
- ◎【医師が解説】カミソリ負けしない正しいヒゲのケア方法やヒゲ脱毛メリット 7 選

ジェンダーフリーの価値観が広がるなか、それに比例し男性の美容への関心も高まりをみせています。ヒゲの在り方も多種多様の今、日ごろヒゲ剃りをする男性はどのような悩みを抱えているのでしょうか。

そこで、全国 26 院を展開する男性専門の医療脱毛専門院『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、2024 年 2 月 22 日～23 日の 2 日間・週 2 回以上ヒゲ剃りをする 20～50 代の男性 800 名を対象に【「ヒゲ」に関する実態と本音調査】を実施しました（インターネット調査）。



■調査結果（各質問の詳細は、次頁以降を参照ください）

●「ヒゲ剃りにストレスを感じたことがある」男性は、全体の 8 割（78.1%）。世代別では 30 代男性が最多で 8 割以上が「ある」と回答しました（80.5%）。

●「ヒゲ剃り」にかかる【1 回の平均時間】は「6.2 分」と判明。

仮に毎日 6 分のヒゲ剃りを高校 1 年生（16 歳）から 70 歳までの 55 年間続けると「2.8 カ月」に相当。これは「ヒゲ剃りに約 3 カ月もの時間を費やしている」計算になります。

●「ヒゲ剃り」にかかる【年間の平均費用】は「13,899 円」で、これは月平均に換算すると「1,158 円」に。特に 20 代男性が最もお金をかけており、年間「19,390 円」という結果になりました。

仮に毎月 1200 円のヒゲ剃り代を費やした場合、16 歳から 70 歳までの 55 年間続けると、その金額は「約 80 万円」に相当します。

●ヒゲ剃りによる「肌トラブル」は 7 割以上（72.8%）、「出血」は 8 割（77.9%）が「経験がある」と回答。「ヒゲ剃り時に出血した際の気分は？」の質問には、【①治るまで憂鬱（39.0%）②傷跡が心配（32.9%）③恥ずかしい（24.4%）】の回答順になりました。

●ヒゲ剃り後に「肌ケアをする」男性は半数以上（55.9%）いる反面、4 割以上が「特にケアをしていない」ことが判明しました。

●「ビジネスシーンで気になる身だしなみ」を聞くと「ヒゲ」を気にする男性が 6 割以上で、最も多いことが分かりました。

全体では【①ヒゲ（64.0%）②体臭（48.9%）③鼻毛（46.6%）④口臭（40.8%）⑤髪（37.0%）】の順に。世代別では 50 代男性の半数以上（54.5%）が「鼻毛」と回答するなど「シニア毛（※）」に注目する男性も顕著に現れました。

※《シニア毛》加齢や老化に伴い鼻・耳・眉などの「毛」が濃く太く長く伸び続ける現象 (<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000087.000020081.html>)

Q 1 回のヒゲ剃りにかかる時間は几分ですか？（自由回答）

全体 平均 6.2 分

20 代 平均 6.2 分

30 代 平均 6.9 分

40 代 平均 6.1 分

50 代 平均 5.7 分

Q あなたは「ヒゲ剃り」に年間いくらかけていますか？（自由回答）

全体 平均 13,899 円

20 代 平均 19,390 円

30 代 平均 14,688 円

40 代 平均 12,946 円

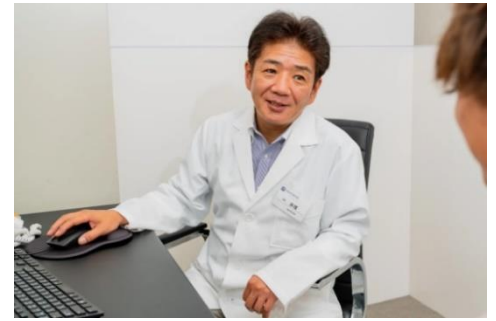
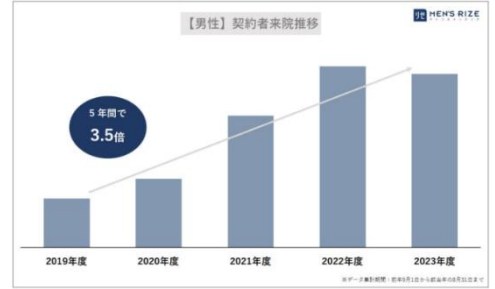
50 代 平均 8,598 円



■【毛のスペシャリスト】対策・男性脱毛の傾向ほか赤塚総院長が解説

「今後『ヒゲ脱毛』をやってみたいか？」の問いに、男性全体の6割が「はい」と回答(58.8%)。世代別での最多回答は20代が7割以上(72.0%)となった結果について、当院の理事長兼総院長の赤塚正洋医師(右写真)は、「脱毛をする男性が増えている理由として価格が手ごろになったことに加え、コロナ禍が与えた影響は少ない」と言います。

【オンライン会議の普及から自分の顔を客観的に見る機会が増えたことやマスク生活での肌荒れから「今までのように旅行や外出ができない分、自分磨き(美容投資・巣ごもり消費)に費やそうと思った」という方も。コロナ禍きっかけで美容を意識する男性が増加したと感じます。実際に当院で医療脱毛を契約した男性患者さま数(推移)を「コロナ前後の5年間(2019年度から2023年度)」で比較すると、3.5倍に増加しています。また患者さまの要望を伺っていると、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だったのに対し、近年は「少しでも見栄えを良くしたい」「男性だっていつまでも若々しくありたい」「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】(赤塚医師・談)



更に本リリースでは【ヒゲの正しいケア方法や、昨今の男性脱毛の傾向について】同医師による見解とあわせ、「①肌トラブルの予防 ②肌環境の改善 ③毛穴改善 ④青ヒゲ解消 ⑤優れたタイムパフォーマンス ⑥優れたコストパフォーマンス ⑦老後への投資(介護脱毛)」といった医療機関(クリニック)が奨励する【ヒゲ脱毛のメリット(7選)】を紹介いたします。

▼【ヒゲ脱毛のメリット7選】(男性の医療脱毛専門院「メンズリゼ」発表)

**1：肌トラブルの予防**

電動シェーバーや剃刀でヒゲを剃ることで起こる、カミソリ負け・肌荒れ・乾燥、などの肌トラブルの予防に繋がる

**2：肌環境の改善**

自己処理による肌トラブルが減り、肌のターンオーバーの乱れが解消  
スキンケアなど肌のお手入れやケアがしやすく効果も高まり、肌環境が改善される

**3：毛穴改善**

毛穴詰まりの軽減や、眠っていた毛を脱毛することで、毛穴が引き締まり黒ずみの改善にも繋がる

**4：青ヒゲ解消**

剃っても青く見える、時間が経つと伸びる「青ヒゲ」の悩みやコンプレックスを解消  
清潔感の維持や自己肯定感の向上にも繋がる

**5：優れたタイムパフォーマンス**

今回メンズリゼが行なった調査によると、【**ヒゲ剃りにかかる時間平均は「6.2分」**】

仮に毎日6分のヒゲ剃りを高校1年生(16歳)から70歳までの55年間続けると「2.8カ月」に相当。これは「ヒゲ剃りに約3カ月もの時間を費やしている」計算に。ヒゲ脱毛を行なうことで、時間の節約と自由な時間の確保に繋がる

【6分×365日×55年(16歳～70歳)＝2008時間⇒約3カ月(2.8カ月)】

**6：優れたコストパフォーマンス**

今回メンズリゼが行なった調査によると、【**ヒゲ剃り代にかかる平均費用は「13,899円/年」(月額換算で1,158円)**】

仮に毎月1200円をヒゲ剃りに費やし、高校1年生(16歳)から70歳までの55年間続けると「約80万円」に相当する。意外にも高額の支出が生まれることを考えると、ヒゲ脱毛で経済的なメリットが得られる

【1,200円×12カ月×55年(16歳～70歳)＝792,000円⇒約80万円】

**7：老後への投資(介護脱毛)**

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  
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る

■【ヒゲの処理に関するアンケート意識調査】

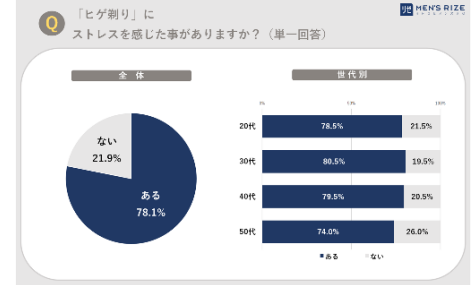
※当データやコメント使用時はクレジット【男性専門の医療脱毛院『メンズリゼ』】を表記

◆①【ヒゲ剃りにストレスを感じたことある？】8割が「ある」と回答（78.1%）

◎特に30代が最もヒゲ剃りにストレスを感じている結果に（80.5%）

■質問／「ヒゲ剃り」にストレスを感じた事がありますか？（単一回答）

ある 78.1% (20代 78.5%、30代 80.5%、40代 79.5%、50代 74.0%)  
ない 21.9% (20代 21.5%、30代 19.5%、40代 20.5%、50代 26.0%)



◆②【1回のヒゲ剃りにかかる平均時間】は「6.2分」

◎30代が「約7分」で最も時間をかけてヒゲを剃っている結果に（6.9分）

◎50代は6分以下と、最もヒゲ剃りにかける時間が短い（5.7分）

仮に毎日6分のヒゲ剃りを高校1年生（16歳）から70歳までの55年間続けると「2.8カ月」に相当。

これは「ヒゲ剃りに約3カ月もの時間を費やしている」計算になる。

【6分×365日×55年（16歳～70歳）=2008時間⇒約3カ月（2.8カ月）】

■質問／1回のヒゲ剃りにかかる時間は何分ですか？（自由回答）

全体 平均 6.2分  
20代 平均 6.2分  
30代 平均 6.9分  
40代 平均 6.1分  
50代 平均 5.7分



◆③【年間のヒゲ剃り費用】は「平均 13,899円」（月額換算だと、1,158円）

◎20代が「19,390円」と最もお金をかけている結果に

◎50代は1万円を切り、最もお金をかけない世代であることが判明した（8,598円）

仮に毎月1200円のヒゲ剃り代を費やし、高校1年生（16歳）から70歳までの55年間続けると「約80万円」に相当。

【1200円×12カ月×55年（16歳～70歳）=792,000円⇒約80万円】

■質問／あなたは「ヒゲ剃り」に年間でいくらかけていますか？（自由回答）

※電動シェーバー、カミソリ本体代も含む

全体 平均 13,899円 → 月平均 1,158円  
20代 平均 19,390円 → 月平均 1,616円  
30代 平均 14,688円 → 月平均 1,224円  
40代 平均 12,946円 → 月平均 1,079円  
50代 平均 8,598円 → 月平均 717円

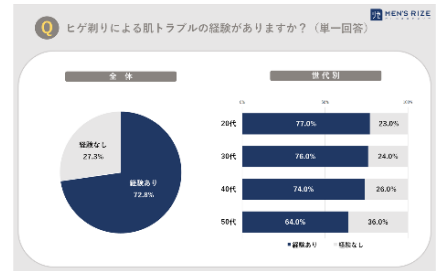


■④【ヒゲ剃りによる肌トラブル】7割以上が「経験あり」(72.8%)

◎特に20代・30代・40代の7割以上が「肌トラブル経験あり」(20代：77.0%、30代：76.0%、40代：74.0%)

■質問／ヒゲ剃りによる肌トラブルの経験がありますか？(単一回答)

経験あり 72.8% (20代 77.0%、30代 76.0%、40代 74.0%、50代 64.0%)  
経験なし 27.3% (20代 23.0%、30代 24.0%、40代 26.0%、50代 36.0%)

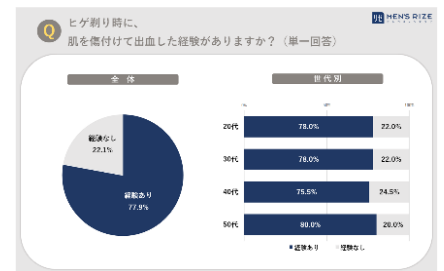


◆⑤【ヒゲ剃り時の出血】8割が「経験あり」(77.9%)

◎【世代別】50代が最も「ヒゲ剃りによる出血経験」が多い結果に(80.0%)

■質問／ヒゲ剃り時に、肌を傷付けて出血した経験がありますか？(単一回答)

経験あり 77.9% (20代 78.0%、30代 78.0%、40代 75.5%、50代 80.0%)  
経験なし 22.1% (20代 22.0%、30代 22.0%、40代 24.5%、50代 20.0%)



◆⑥【ヒゲ剃り時の出血、どんな気分？】①治るまで憂鬱(39.0%) ②傷跡が心配(32.9%) ③恥ずかしい(24.4%)

◎「治るまで憂鬱」世代別での最多回答は40代となった(44.4%)

◎3人に1人が「傷跡が心配」(32.9%)、4人に1人が「恥ずかしい」(24.4%)と感じる結果に

◎「シミが心配」は20代が最多に(19.9%)

■質問／ヒゲ剃り時に出血した際、どのような気分になりますか？(複数回答)

※質問4で「経験あり」と回答した方のみ回答

治るまで憂鬱

39.0% (20代 39.1%、30代 41.0%、40代 44.4%、50代 31.9%)

傷跡が心配

32.9% (20代 37.8%、30代 35.3%、40代 31.8%、50代 26.9%)

恥ずかしい

24.4% (20代 24.4%、30代 22.4%、40代 29.1%、50代 21.9%)

一日中ストレス

18.9% (20代 26.9%、30代 20.5%、40代 18.5%、50代 10.0%)

シミ(色素沈着)が心配

15.3% (20代 19.9%、30代 16.0%、40代 12.6%、50代 12.5%)

何も思わない

24.6% (20代 19.2%、30代 19.9%、40代 25.2%、50代 33.8%)





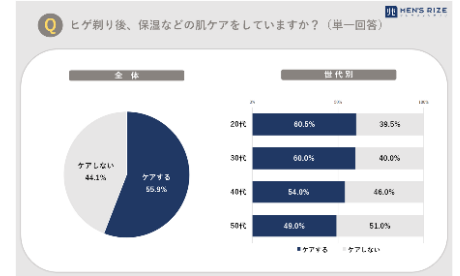
◆⑦【ヒゲ剃り後の肌ケア】半数以上が「ケアする (55.9%)」反面、4割以上が「ケアしない (44.1%)」

◎20代が最多で6割が「ケアする」と回答した (60.5%)

◎世代が下がるほど「ケアする」割合が多い結果に (20代：60.5%、30代：60.0%、40代：54.0%、50代：49.0%)

■質問／ヒゲ剃り後、保湿などの肌ケアをしていますか？ (単一回答)

ケアする	55.9%	(20代 60.5%、30代 60.0%、40代 54.0%、50代 49.0%)
ケアしない	44.1%	(20代 39.5%、30代 40.0%、40代 46.0%、50代 51.0%)

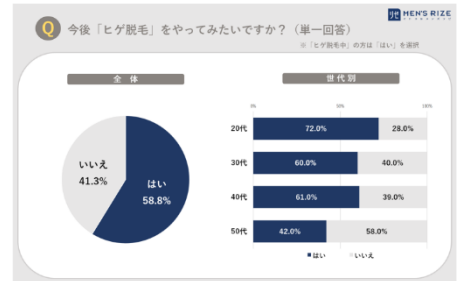


◆⑧【「ヒゲ脱毛」やってみたい？】男性6割が「ヒゲ脱毛やりたい」と回答 (58.8%)

◎20代が最多で、7割以上が「ヒゲ脱毛」をやりたいと回答 (72.0%)

■質問／今後『ヒゲ脱毛』をやりたいですか？ (単一回答)

はい	58.8%	(20代 72.0%、30代 60.0%、40代 61.0%、50代 42.0%)
いいえ	41.3%	(20代 28.0%、30代 40.0%、40代 39.0%、50代 58.0%)



◆⑨【ビジネスシーンで気になる身だしなみ】「ヒゲ」を気にする男性が6割以上で、最も多いことが判明(64.0%)

①ヒゲ (64.0%) ②体臭 (48.9%) ③鼻毛 (46.6%) ④口臭 (40.8%) ⑤髪 (37.0%)

◎特に20代、30代の7割が「ヒゲ」と回答 (20代：71.0%、30代：71.5%)

◎世代が下がるにつれ「ヒゲ」の回答が多く、世代が上がるにつれ「鼻毛」の回答が多い傾向に

◎50代のトップ回答は「鼻毛」と半数以上が回答、「シニア毛 (※)」が顕著に (54.5%)

※《シニア毛》… 加齢や老化に伴い鼻・耳・眉などの「毛」が濃く太く伸び続ける現象

詳細：<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000087.000020081.html>

■質問／ビジネスシーンで気になる身だしなみ (※)は何ですか？ (複数回答)

※「清潔感がない」「整っていない」など

	全体	20代	30代	40代	50代
ヒゲ	64.0%	71.0%	71.5%	61.5%	52.0%
体臭	48.9%	42.5%	46.5%	57.5%	49.0%
鼻毛	46.6%	37.5%	42.0%	52.5%	54.5%
口臭	40.8%	30.5%	38.5%	48.5%	45.5%
髪	37.0%	32.0%	38.5%	39.5%	38.0%
服装	33.0%	33.0%	30.0%	33.5%	35.5%
爪	25.4%	21.0%	25.0%	26.0%	29.5%
眉毛	20.9%	21.0%	21.0%	23.0%	18.5%
耳毛	19.8%	18.5%	13.5%	24.5%	22.5%
肌	15.8%	19.5%	18.5%	17.0%	8.0%
その他	1.8%	2.0%	0.0%	2.0%	3.0%



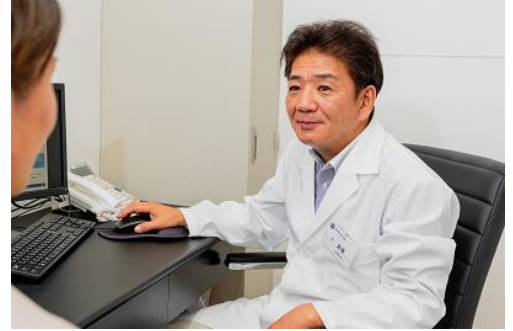
## ■【赤塚正洋医師が解説】ヒゲの正しいケア方法と、昨今の男性脱毛の傾向

### ▼ヒゲの正しいケア方法とは？

日ごろの「ヒゲの手入れ」。その方法が不適切だと「カミソリ負けをして肌を傷つけてしまう」「毛穴が赤くなって肌が荒れてしまう」といった肌トラブルの原因になります。肌トラブルによって毎日のヒゲ剃りをストレスに感じている男性も多いのではないのでしょうか。

ヒゲの自己処理で一番適しているアイテムを挙げるなら「電動シェーバー」です。電動シェーバーをやさしく肌にあて、肌に傷がつかないように毛を処理するのが良いと思います。

「カミソリ（剃刀）」で剃る場合、近年はプロテクション機能が進化しているとはいえ、毎日剃るとなるとやはり肌に負担がかかってしまいます。そのため肌に負担をかけないよう適度に湿らせたあとシェービングクリームを塗り、毛流れの方向へ剃る（順剃り）ようにしましょう。剃り終わった後に手で触れてみて、剃り残しが気になる部分があった場合のみ、毛の流れと逆方向へ剃る（逆剃り）ようにしてください。ヒゲ剃り時は力の入れすぎ（肌への過度の圧着）は禁物です。そして、電動シェーバーやカミソリを使用する際は、肌を美しく保つためにも、剃った後だけではなく普段からワセリンや刺激の少ないクリーム、乳液などで肌の保湿をすることを心がけましょう。

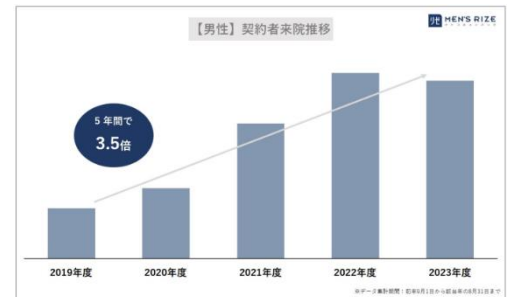


自己処理をしている限り、毛はずっと生え続けます。長年にわたって自己処理を頻繁にしていると、だんだんと肌が固くなり黒ずみや肌荒れの原因になってしまいます。ヒゲのお悩みやコンプレックスをお持ちの方は、なるべく早めに医療機関での脱毛をすることも視野に、検討してみたいはいかがでしょうか。ヒゲ脱毛をすると日々のお手入れによる肌への負担が軽減し、肌トラブルも起こしにくくなるので結果的に「肌環境の改善に繋がる」といえます。すでに肌トラブルで黒ずんでしまっている場合も、肌のターンオーバー（生まれ代わり）が正常にもどると徐々に解消されていきます。

### ▼男性脱毛の近年の傾向について

近年、男性の脱毛に対する垣根が低くなったことで、費用面で迷っていた方も手軽に始められるようになり、脱毛を選択する男性が増加傾向にあります。とくに、コロナ禍が男性美容に与えた影響は少なくありません。

オンライン会議が普及した影響で自分の顔を客観的に見る機会が増えたことや、マスク生活で肌荒れを起こす男性が増えたことに加え、「コロナ禍の影響で今までのように旅行や外出ができない分、自分磨き（美容投資・巣ごもり消費）に費やそうと思った」という方も多くいらっしゃいました。実際に当院で【医療脱毛を契約された男性患者さま数（推移）】を「コロナ前後の5年間（2019年度から2023年度）」で比較すると、**3.5倍に増加**していることから、コロナ禍きっかけで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。



カウンセリングで脱毛を希望される男性の話を伺っていると、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「少しでも見栄えを良くしたい（美の追求）」「男性だって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、高額でも質の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。

### ■医療脱毛専門院『リゼクリニック』（男性はメンズリゼ）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26院展開する医療脱毛専門院『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様へのリスク開示を徹底。すべての患者様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。

本リリースに関するお問い合わせ先

広報：伊藤・有堀・下谷

[pr@rizeclinic.com](mailto: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8F

TEL:03-5155-6535／FAX:03-5155-2969

<https://www.mens-rize.com/>