

■【現代男性が陥る「花粉症負け」の実態とは？】「花粉症」を自覚する男性 400 名へ調査

6 割が自覚「花粉薬で症状を抑えても“外見ダメージ”残る」

「“外見悪化”による自信喪失（＝花粉症負け）」を回避する！ 対策を医師が解説

まもなく、春の本格的な花粉シーズンが到来します。花粉症に悩まされている方にとっては、本格的な飛散シーズン（2 月下旬～3 月）に備え、早めの対策が気になり始める時期ではないでしょうか。

【花粉症に悩む、近年の男性の傾向として、花粉症の症状は単なる「身体的疾患」以上の影響を男性に及ぼしていると感じています。

というのも、従来の「花粉症対策」といえば、鼻水や目のかゆみといった症状そのものを緩和する「対症療法」が主でした。しかしながら来院される男性患者さまと対話していると、ビジネスやソーシャルな場面においてマスクを着用せずに対面する機会が増える中、花粉症が理由で起こる肌荒れや顔立ちの変化による「清潔感の損失」や、それら「外見悪化による精神的苦痛（ストレス）」が、男性の社会的な自信を著しく損なっている実態が見受けられるからです。】とは、ゴリラクリニック銀座 ANNEX 院の院長・太田博之医師（談）。



実際に、花粉による外見悪化で「精神的苦痛（ストレス）」を感じている男性は、どれくらいいらっしゃるのでしょうか？そこで 全国 23 院展開する男性専門の総合美容医療「ゴリラクリニック」（医療法人社団十二会／東京都新宿区、稲見文彦総院長）では、「花粉症である」と自覚している 20～59 歳の男性 400 名（各世代 100 名）を対象に、2026 年 1 月 8 日～9 日の 2 日間、【現代男性の花粉症にまつわる外見・心理調査】を実施しました（インターネット調査）。

調査結果によると、これから来る「花粉症シーズン」に対して **77.3%もの男性が「不安・憂鬱」**を感じていると回答。

また「花粉症によって身体的苦痛と精神的苦痛、どちらが QOL を下げるか」の問いには、**鼻水などの「身体的苦痛」と回答した人が 55.5%**で過半数を占めるも、**44.5%が「外見悪化などによる精神的苦痛（ストレス）」**を感じていると回答。鼻水やくしゃみといった生理的な症状だけでなく、鏡を見るたびに落ち込むような「見た目の悪化」がメンタル面への負荷（精神的ダメージ）を生み QOL 低下の大きな要因となっている実情が明らかになりました。

その他、飲み薬で花粉症状を抑えても、6 割（57.5%）が「見た目のダメージは残ったままだ」と感じており、さらには 64.8%が花粉を落とそうと「ゴシゴシ洗顔」を行っている実態が浮き彫りとなりました。

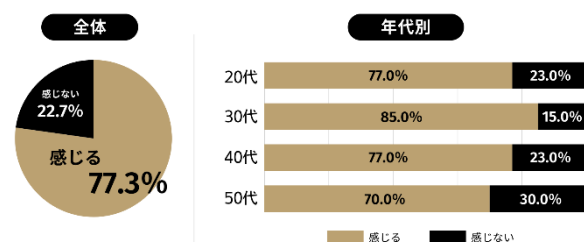
なお本リリースでは、花粉によって引き起こされる「身体的な苦痛」と、外見の損壊による「心理的停滞」、この二重の負担が招く「自信の喪失」を『花粉症負け（※）』と定義。

現代男性が陥る「花粉症負け」のリアルな実態と医師が推奨する正しいスキンケア対策を解説。また【セルフチェックリスト ※ 3 つ以上で「花粉症負け」予備軍】も用意しています。

※『花粉症負け』とは？

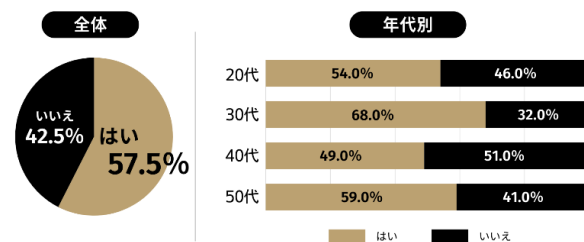
花粉症による皮膚炎や顔の腫れといった「外見コンディションの悪化」を主因とし、それにより「自分に清潔感がない」「相手に不快感を与えているのではないか」という不安が生じ、対人自信や社会的活動への意欲が損なわれている状態のこと。鼻水等の身体症状を抑えても、鏡に映る自身のコンディション低下に納得できず、心理的に消極的な姿勢（＝負けの状態）に陥る現象です。

あなたは、花粉シーズンに対して「不安（憂鬱・しんどさ）」を感じますか？（単一回答）



GORILLA CLINIC

飲み薬で鼻水等の症状を抑えられても、「見た目のダメージ（肌荒れ・顔色の悪さ等）」は残ったままだと感じますか？（単一回答）



GORILLA CLINIC

■「花粉症負け」セルフチェックリスト ※3 つ以上で「花粉症負け」予備軍（ゴリラクリニック提供）

- ・ [] 鏡を見るたび、鼻周りの赤みや皮剥けに「清潔感がない」と落ち込む
- ・ [] 目元の腫れやくすみのせいで、周囲から「老けた・疲れた」ように見られる
- ・ [] 顔が粉を吹いたりカサついたりして、仕事でも肌が気になって集中できない
- ・ [] 「不健康そうな顔色」のせいで、やる気や覇気がないと思われそうで不安だ
- ・ [] 会話中、相手に「肌や目を直視されている」気がして目を逸らしてしまう
- ・ [] 外見に自信が持てず、大切な会食や商談などの予定をキャンセルしたくなる
- ・ [] 飲み薬で鼻水は止まっているのに、鏡の中の自分に自信が持てない
- ・ [] 目元の充血やコンタクトの違和感が気になり、自然な笑顔が作りにくい
- ・ [] 顔についた花粉をしっかりと落としたくて、つい力任せにゴシゴシ顔を洗ってしまう
- ・ [] 肌荒れしている自分を見て「自己管理ができていない（不摂生）」と責めてしまう

◎1～2 個：

花粉症負け「注意報」 早めのケアを意識しましょう

◎3～5 個：

花粉症負け「予備軍」 心理的影響が出始めています

◎6 個以上：

深刻な「花粉症負け」状態 今すぐ専門的なケアを



■調査概要： ※当データ使用時は【男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』調べ】を記載ください

■「現代男性の花粉症にまつわる外見・心理を調査」(1月8日・9日、20～59歳の男性400名を対象に実施)

- ① **花粉シーズンのしんどさ**
8割が花粉シーズンに「憂鬱・しんどさ」を感じると回答
- ② **【花粉の苦しさ】身体的苦痛と精神的苦痛、どちらが QOL を下げるか**
「見た目の悪化」も無視できない苦痛。45%の男性が精神的ダメージを重視
- ③ **花粉症による顔（肌・印象）の変化はあるか**
過半数が自身の「顔の変化」を自覚。30代では6割超え
- ④ **【顔の変化】花粉症の時期、どのような変化が起きているか**
「目元の腫れ」が最多。マスクで隠しきれない症状が上位に
- ⑤ **花粉症時期に鏡で見る自分の印象について**
1位は「不健康そう」。4人に1人が「清潔感の欠如」を痛感
- ⑥ **花粉症による心理や行動への影響**
外見の自信喪失が「仕事の集中力」や「対人関係」を阻害
- ⑦ **花粉症対策で飲んだ薬、症状は抑えられても見た目のダメージはどれくらい残っているか**
見た目のダメージ、約6割が解決できず
- ⑧ **誤ったケアの実態**
肌バリアを壊す「ゴシゴシ洗顔」、65%が実施
- ⑨ **花粉症完治への支払許容額**
「絶対に治るなら払いたい」。4割弱が1万円以上の投資意欲



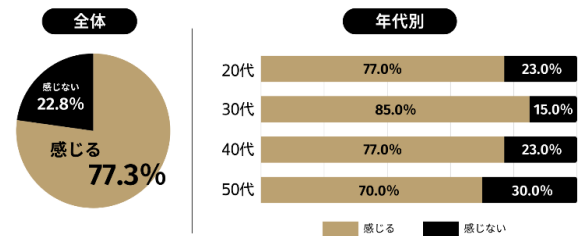
各質問・詳細

① 花粉シーズンのしんどさ

◎約 8 割が花粉シーズンに「憂鬱・しんどさ」を感じると回答

→花粉シーズンに対して「不安（憂鬱・しんどさ）」を感じると回答した男性は 77.3%の結果に。年代別に見ると 30 代が最も高く 85.0%が不安を訴えています。働き盛りであり、対外的な活動も多い 30 代にとって、花粉症は単なる季節の不調を超え、日々のパフォーマンスを脅かす深刻な懸念事項となっていることが伺えます。

あなたは、花粉シーズンに対して「不安（憂鬱・しんどさ）」を感じますか？（単一回答）



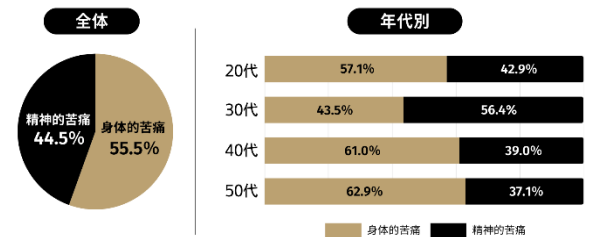
② 【花粉の苦しさ】身体的苦痛と精神的苦痛、どちらが QOL を下げるか

◎「見た目の悪化」も無視できない苦痛。4 割強が精神的ダメージを重視

→「身体的苦痛」と回答した人が 55.5%で過半数を占めましたが、「同程度に苦痛（41.9%）」と「精神的苦痛の方が大きい（2.6%）」を合わせると、44.5%の男性が外見悪化などによる精神的ストレスを身体症状と同等以上に重く受け止めています。鼻水やくしゃみといった生理的な症状だけでなく、鏡を見るたびに落ち込むようなメンタル面への負荷が、QOL 低下の大きな要因となっています。

「花粉シーズンに対して「不安（憂鬱・しんどさ）」を感じる」と回答した方対象

「身体的苦痛」と「精神的苦痛」、どちらがより日常生活の質（QOL）を下げると感じますか？（単一回答）

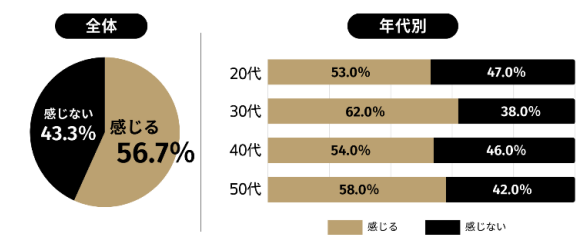


③ 花粉症による顔（肌・印象）の変化はあるか

◎過半数が自身の「顔の変化」を自覚。30 代では 6 割超え

→花粉症の時期、自分の顔に何らかの変化を感じるかという問いに対し、全体で 56.7%が「感じる」と回答。ここでも 30 代の数値が突出しており、62.0%が変化を自覚しています。ビジネスシーンでの対面機会が多い年代ほど、自身の外見コンディションの揺らぎに対して敏感になっていると考えられます。

あなたは花粉症の時期、自分の「顔（肌・印象）」に何らかの変化を感じますか？（単一回答）

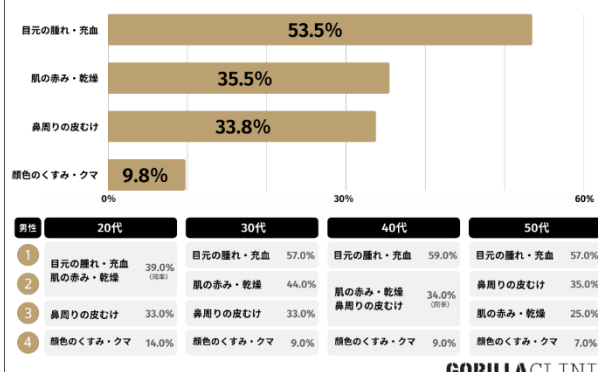


④ 【顔の変化】花粉症の時期、どのような変化が起きているか

◎「目元の腫れ」が最多。マスクで隠しきれない症状が上位に

→具体的な変化としては、「目元の腫れ・充血」が 53.5%で最多となり、次いで「肌の赤み・乾燥（35.5%）」、「鼻周りの皮むけ（33.8%）」が続きました。目元や顔全体の赤みなど、マスクをしていても隠しきれない、あるいはマスクの摩擦で悪化しやすい部位のトラブルに多くの男性が悩まされています。

花粉症の時期、自身の「顔（肌・目元・顔色）」にどのような変化が起きていますか？（複数回答）

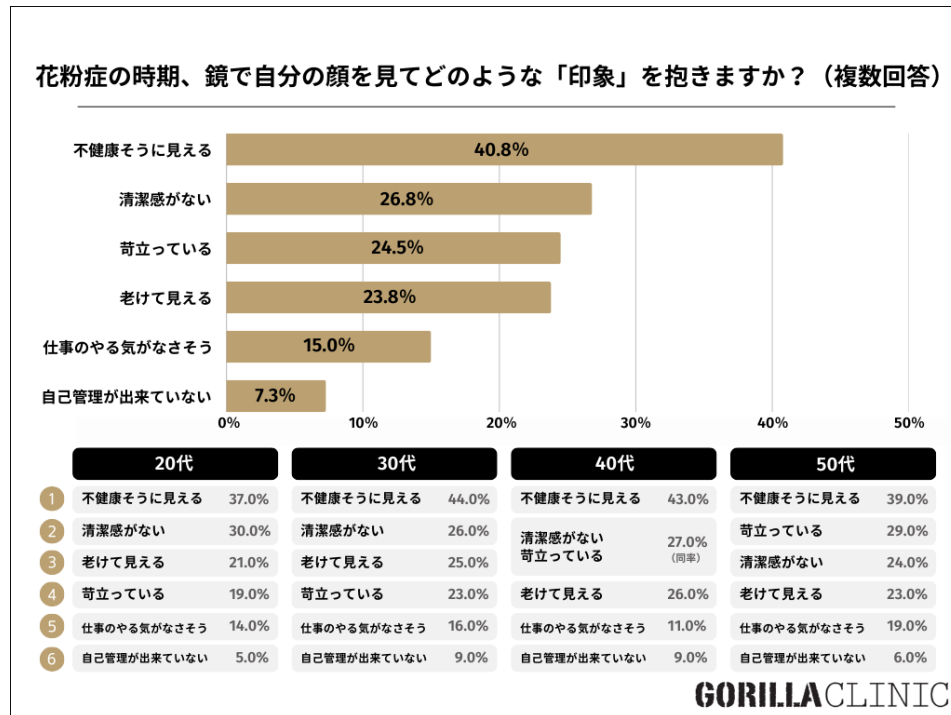


⑤ 花粉症時期に鏡で見る自分の印象について

◎1 位は「不健康そう」。4 人に 1 人が「清潔感の欠如」を痛感

→鏡で自分の顔を見た際に抱く印象として、最も多かったのが「不健康そうに見える（40.8%）」でした。さらに「清潔感がない（26.8%）」、「老けて見える（23.8%）」といったネガティブな自己評価が続きます。

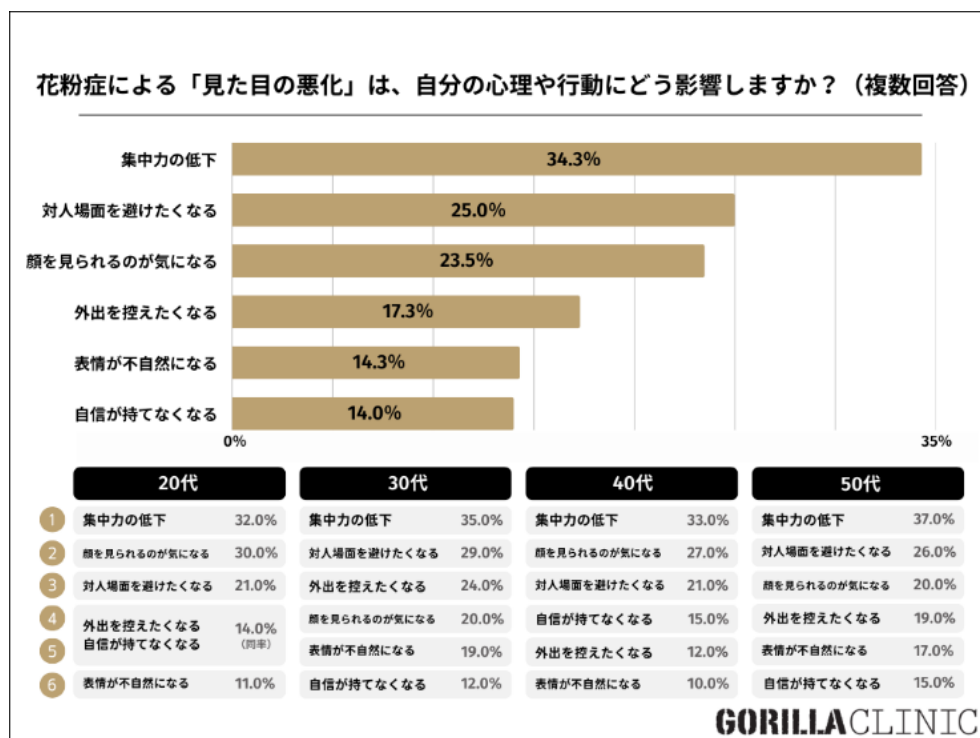
ビジネスマンにとって重要な「清潔感」や「活力ある印象」が損なわれることは、単なる美容の問題を超え、セルフイメージを大きく傷つける要因となっています。



⑥ 花粉症による心理や行動への影響

◎外見の自信喪失が「仕事の集中力」や「対人関係」を阻害

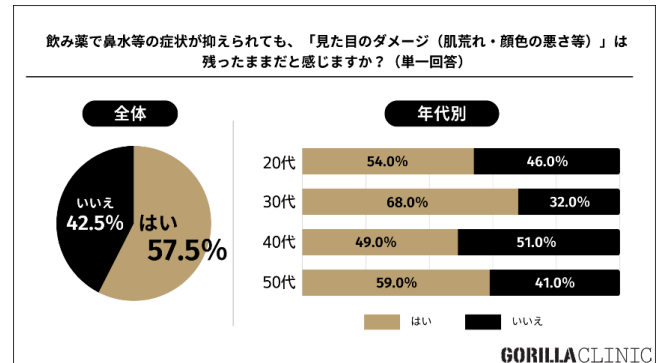
→見た目の悪化による心理的影響として、「集中力の低下」が 34.3%でトップとなりました。また、「対人場面を避けたい（25.0%）」、「顔を見られるのが気になる（23.5%）」といった回答も多く、外見コンディションの悪化が、商談や会議など人前に出るビジネスシーンにおいて消極的な態度（＝花粉症負け）を引き起こしている実態が浮き彫りになりました。



⑦ 花粉症対策で飲んだ薬、症状は抑えられても見た目のダメージはどれくらい残っているか

◎見た目のダメージ、約 6 割が解決できず

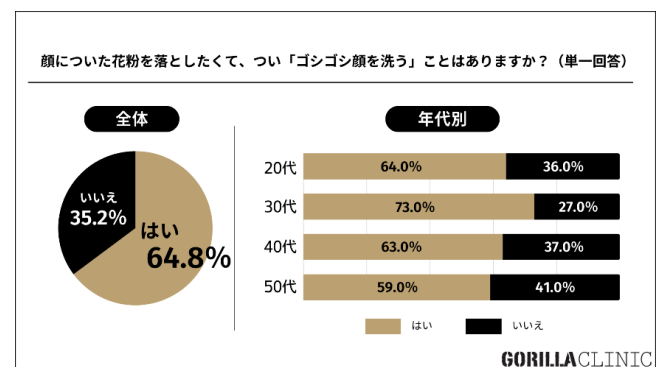
→飲み薬で鼻水などの症状が治まっても、「見た目のダメージは残ったままだ」と感じる人は 57.5%と過半数を占めました。特に 30 代では 68.0%と高い数値を示しています。



⑧ 誤ったケアの実態

◎肌バリアを壊す「ゴシゴシ洗顔」、65%が実施

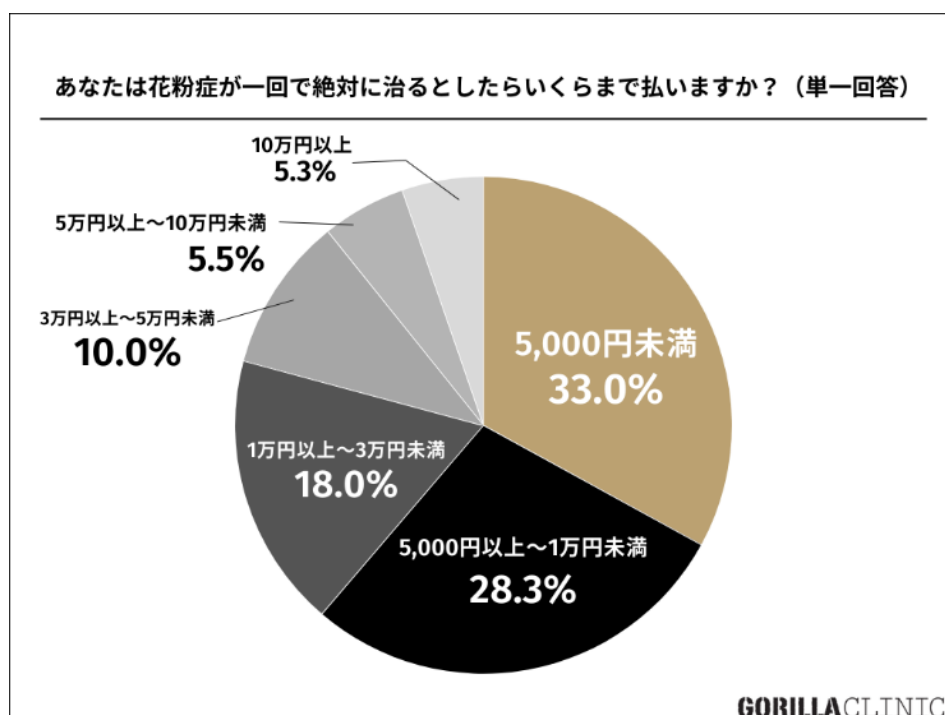
→顔についた花粉を落としたい一心で、つい「ゴシゴシ顔を洗う」ことがある人は 64.8%にのびりました。特に 30 代では 73.0%がこの行為を行っています。摩擦は乾燥や炎症を悪化させる原因となりますが、多くの男性が良かれと思って誤ったケアを行い、結果として「花粉皮膚炎」のリスクを高めてしまっている現状が明らかになりました。



⑨ 花粉症完治への支払許容額

◎「絶対に治るなら払いたい」。4 割弱が 1 万円以上の投資意欲

→花粉症が絶対に治るとした場合の支払額については、「5,000 円未満（33.0%）」や「5,000 円～1 万円未満（28.3%）」という現実的な価格帯がボリュームゾーンですが、合計すると約 4 割（38.8%）の人が 1 万円以上の金額を支払う意思を示しました（1 万円以上～30 万円以上の合計）。毎年の苦しみから解放されるのであれば、高額な対価を払ってでも解決したいという切実なニーズが存在します。





2026 年 2 月 6 日

『ゴリラクリニック』（03-5291-5270 広報部）

■【花粉症負けを回避する「目と肌」の処方箋】ゴリラクリニック銀座 ANNEX 院長 太田博之が解説

今回の調査結果を見て、私自身もまぎれもない花粉症患者のひとりとして、深く共感しました。

3月～5月の鼻詰まり、肌荒れ、目の充血、そして薬の副作用による倦怠感。これらは単なる体調不良にとどまらず、**調査結果にある通り、鏡を見るたびに「清潔感の欠如」を感じさせ、私たちの自信（QOL）を著しく低下させます。**美容医療に携わる医師、そして眼科医の視点から、この時期を乗り切る具体的な対策をお伝えします。

まず「肌」についてです。

重要なのは「落とす」と「守る」の両立です。洗顔は泡タイプを使い、絶対にこすらず、泡に花粉を吸着させるイメージで行ってください。**調査では6割以上の方が「ゴシゴシ洗い」をしていましたが、摩擦はバリア機能を破壊し、症状を悪化させる『自爆行為』です。**洗顔後は即座に保湿を行い、肌に蓋をして外部刺激をブロックしましょう。

次に「身体症状と目」についてです。

内服薬の眠気が気になる方には、第二世代抗ヒスタミン薬（ビラスチン等）のように、即効性があり眠気の出にくい選択肢もあります。また、目は物理的なブロックが基本です。眼鏡の装用や、この時期だけはコンタクトレンズを控えるだけでも、炎症は大きく変わります。症状が強い場合は、1日2回の点眼で済むタイプや、炎症を抑えるステロイド点眼、さらには最近登場した「眼瞼（まぶた）に塗るクリーム剤」なども有効です。

最後に、花粉症はもはや「我慢する病気」ではありません。

見た目のコンディションが崩れることで、仕事や対人関係に消極的になる「花粉症負け」の状態は、適切なケアで回避できます。医療の力を賢く活用し、この辛い時期を一緒に乗り切っていきましょう。

◎ゴリラクリニック銀座 ANNEX 院長 太田博之 医師プロフィール

開成中学・高校卒業。昭和大学医学部を卒業後、昭和大学横浜市北部病院にて研修。研修終了後、昭和大学眼科学講座に入局。美容医療に携わりたいという思いからゴリラクリニックに入職。同院の新宿本院院長に就任を経て2023年3月16日、銀座 ANNEX 院長に就任、現在に至る。

私生活では一男二女の父。仕事も家事も育児も全力で！がモットー。趣味はワインコレクション。



■男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』（<https://gorilla.clinic/>）

◎診療科目：美容皮膚科・美容外科・美容整形・頭髪外来

◎初診専用無料ダイヤル：0120-987-118

◎診療時間：11:00～20:00（不定休・予約制）

2014年10月創業。「男性美容を文化に」を使命に掲げ、全国に23院を展開（2026年2月現在）。男性専門の総合美容クリニック（医療機関）として医療用レーザーを使用した「永久脱毛」を始め、スキンケア治療やニキビ（跡）治療、薄毛・AGA治療、医療痩身やスメルケアほか多治療を展開。



2024年5月には「銀座 ANNEX 院」で外科治療メニューの提供を開始（二重・包茎・目の下のたるみ治療）。男性美容に関するありとあらゆる要望を美容医療の力でサポートしている。また創業当初より細部に至るまで【男性志向】を追求し、男性スタッフも多く採用。どのような悩みに対しても男性が恥ずかしがることなく相談できるような環境づくりを徹底している。

プレスリリースに関するお問合せやご取材は、下記までご連絡ください

広報部：石垣 鈴木 下谷

TEL：03-5291-5270 MAIL：pr@gorilla.clinic

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