

## ■【男性世代別／夏時期の外見・内面のコンディション実態調査 2026】

# 猛暑の「冷房漬け・代謝低下」が引き起こす、男性の“夏老け顔”問題

◎《夏場》男性の7割以上「内面の不調を実感」／半数以上「外見が実年齢より老けて見える」

近年、日本の夏は「単なる暑さ」を超え、生命の危険を感じるほどの「酷暑」が常態化しています。

2026年も記録的な猛暑が予測される中、私たちのライフスタイルは劇的な変化を余儀なくされています。

例えば、24時間体制の冷房環境、食欲減退や冷たい飲食への偏り、そして命を守るための屋外での運動控えなど、これら現代特有の「屋内避難型」の生活習慣は自律神経を麻痺させ、本来上がるはずの代謝を著しく低下させています。

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、20～59歳の男性400名(各世代100名)を対象に、2026年3月9日の1日間、【男性世代別／夏時期の外見・内面のコンディション】についてアンケートを実施(インターネット調査)。



本調査では、男性の7割以上(72.3%)が「夏の内面コンディション低下を実感している」ことをはじめ、「夏時期は、外見(顔・肌・印象)が実年齢より老けて見える」と感じる男性が半数以上(56.5%)に。

さらに男性の6割以上(64.8%)が「夏は代謝が上がって痩せやすい」と誤認しているなど、酷暑による生活のしづらさと間違った認識が、男性の外見・内面にどのような悪影響を及ぼしているのか、その実態が明らかになりました。

■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

### ■【男性世代別／夏時期の外見・内面のコンディション】調査(3月9日、20～59歳の男性400名を対象に実施)

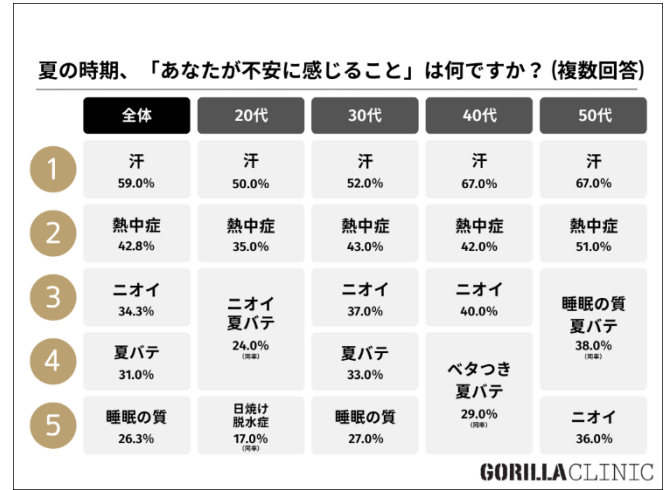
- ① **夏の不安1位は「汗」。**約3割が“見えない内面不調”も危惧  
夏の不安要素として「汗(59.0%)」が最多  
一方、約3割が「夏バテ・睡眠の質」といった”目に見えない内面的な不調”を懸念
- ② **男性の7割以上が陥る”夏の内面コンディション低下”の実態**  
夏の時期に内面のコンディション低下を感じる男性は72.3%に達しており、約4人に3人が直面
- ③ **男性の56.5%が「夏老け」を自覚。50代では65.0%が実年齢以上の衰えを痛感**  
鏡の前で実年齢以上の衰えを感じる層が半数を超え、特に50代において加齢と過酷な季節環境が重なることへの危機感が顕著に表れる結果に
- ④ **清潔感を損なう原因1位は「テカリ」。**次いで「顔の疲労感」が上位に  
清潔感を損なう原因1位は「テカリ(48.0%)」。次いで「顔の疲労感(28.0%)」など外見的SOSが上位に
- ⑤ **男性の2人に1人が「夏老け」で自信喪失。30代では55.0%が実感**  
外見のコンディション悪化がメンタル面にまで波及しており、働き盛りである30代を中心に、仕事やプライベートでの積極性を損なう心理的要因に
- ⑥ **約3割が「外出を控えたい」と回答。コミュニケーションの委縮を招く現状**  
「夏老け顔」が原因で、約3割(29.0%)が外出を控えたいと回答。容姿の衰えがコミュニケーションの消極化を誘発
- ⑦ **今年使ってみたい夏の対策グッズ1位は「汗拭きシート」。**依然として”表面の不快感ケア”が主流  
夏を快適に過ごすための使用グッズは「汗拭きシート(42.0%)」が最多。内面からの根本的な立て直しよりも、即効性のある外部対処が対策の中心という結果に
- ⑧ **男性の64.8%が「夏は代謝が上がる」と誤認。30代に蔓延する”夏代謝の幻想”**  
男性の64.8%が「夏は代謝が上がって痩せやすい」と誤認。特に30代では74.0%がこの“夏代謝の幻想”に陥っていることが判明

----- 各質問・詳細 -----

① **夏の不安1位は「汗」。約3割が”見えない内的不調”も危惧**

◎夏の不安要素として「汗(59.0%)」が最多となる一方、約3割が「夏バテ・睡眠の質」といった”目に見えない内面的な不調”を懸念

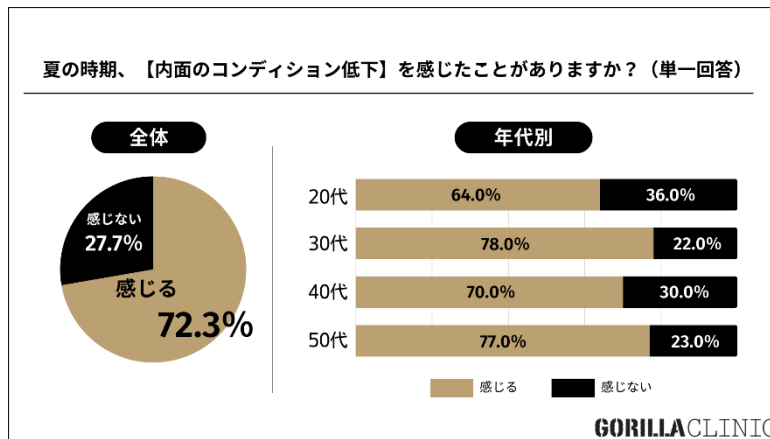
1位の「汗(59.0%)」という外的な不安に次いで、2位の「熱中症(42.8%)」、「夏バテ(31.0%)」や「睡眠の質(26.3%)」など内的不調への懸念が上位に食い込んでいます。



② **男性の72.3%が陥る”夏の内面コンディション低下”の実態**

◎夏の時期に内面のコンディション低下を感じる男性は72.3%に達しており、約4人に3人が直面

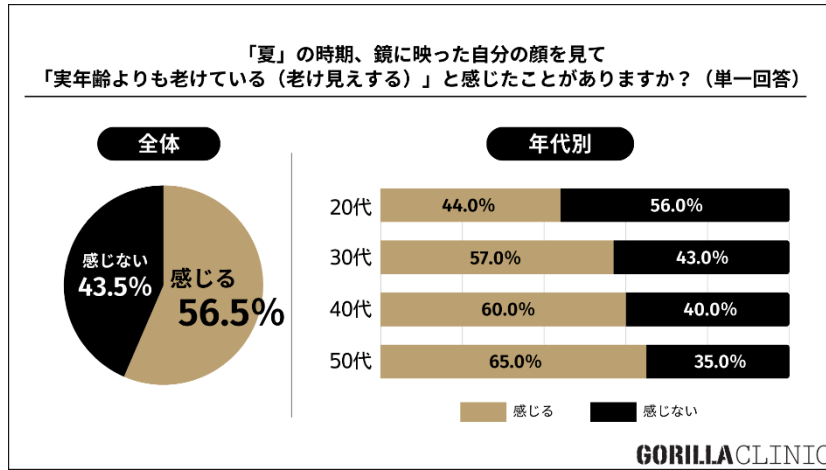
30代以降の各年代で7割以上がコンディション低下を実感。仕事の責任が重い世代ほど、酷暑による自律神経の乱れや代謝の停滞を敏感に感じ取っています。



③ **男性の56.5%が「夏老け」を自覚。50代では65.0%が実年齢以上の衰えを痛感**

◎鏡の前で実年齢以上の衰えを感じる層が半数を超え、特に50代において加齢と過酷な季節環境が重なることへの危機感が顕著に表れる結果に

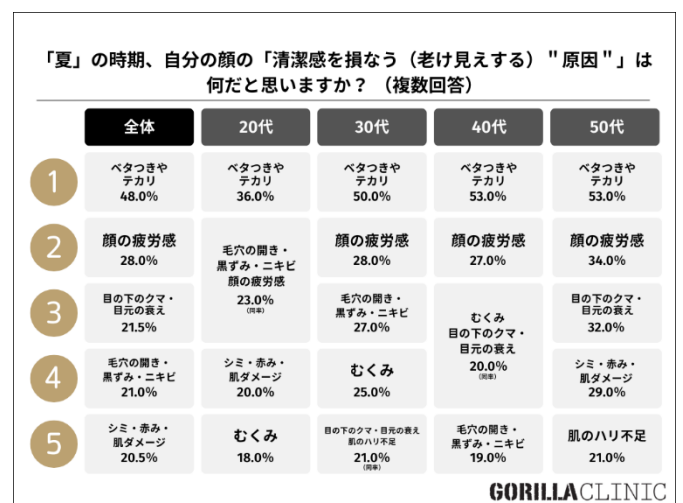
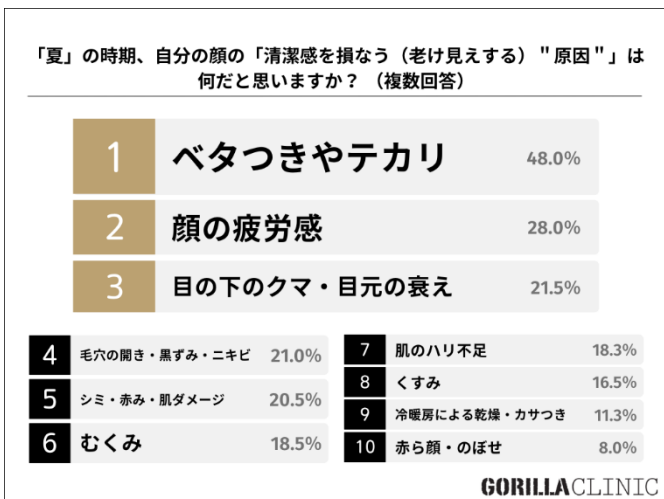
年代別では50代の65.0%を筆頭に、30代でも約6割(57.0%)が自覚しています。内的コンディションの低下が、ビジネスマンの武器である「清潔感」や「若々しさ」を損なう『夏老け顔』を招き、深刻な外見的ダメージを与えている実態が浮き彫りになりました。



④ 清潔感を損なう原因1位は「テカリ」。次いで「顔の疲労感」が上位に

◎不潔な印象を与える要因として、「ベタつきやテカリ(48.0%)」だけでなく、蓄積した疲労が顔に出る「外見のSOS」を懸念する男性が上位に

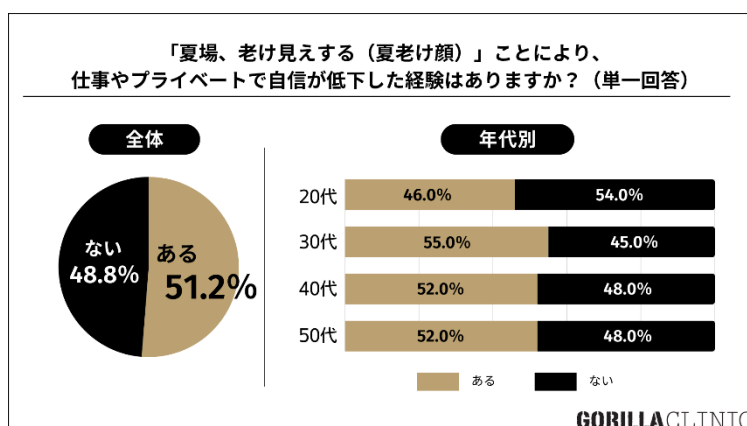
1位の「ベタつき・テカリ(48.0%)」に次ぎ、「顔の疲労感(28.0%)」や「目元の衰え(21.5%)」といった、内的不調に起因する悩みが上位を占めました。20代が肌表面のトラブルを気にする一方、40代では5人に1人が「むくみ」を自覚するなど、加齢と酷暑による排出機能の低下が「疲れ顔」として露出しています。



⑤ 男性の2人に1人が「夏老け」で自信喪失。30代では55.0%が実感

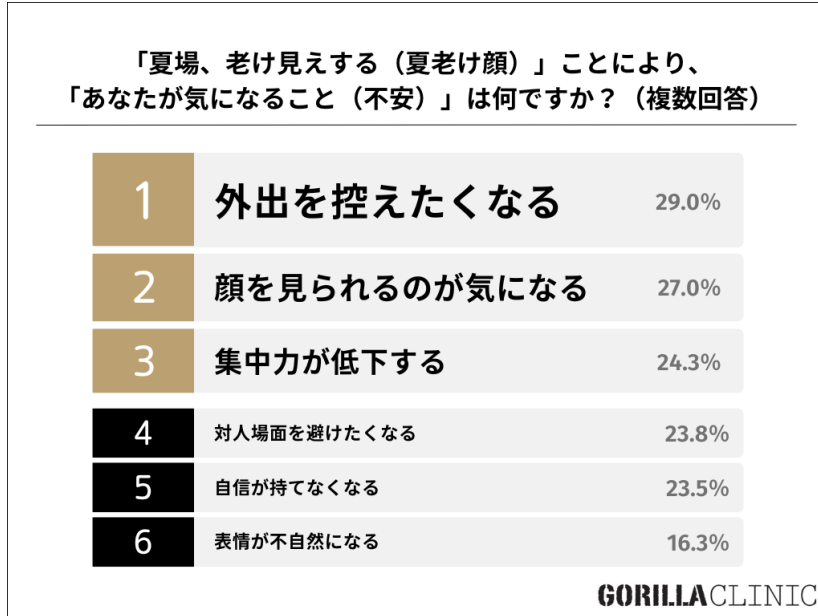
◎外見のコンディション悪化がメンタル面にまで波及しており、働き盛りである30代を中心に、仕事やプライベートでの積極性を損なう心理的要因に

「夏老け顔」は見た目を超え、心理面にも影を落としています。男性の2人に1人(51.3%)が自信低下を経験し、特に働き盛りの30代では55.0%に達しました。



⑥ 約3割が「外出を控えたい」と回答。コミュニケーションの委縮を招く現状

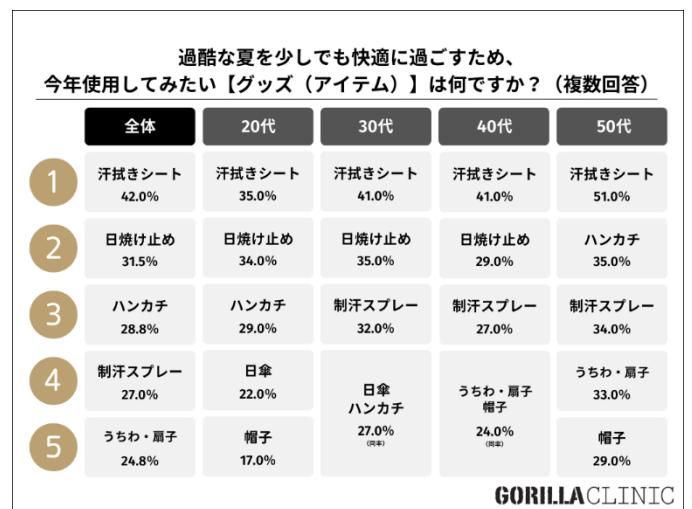
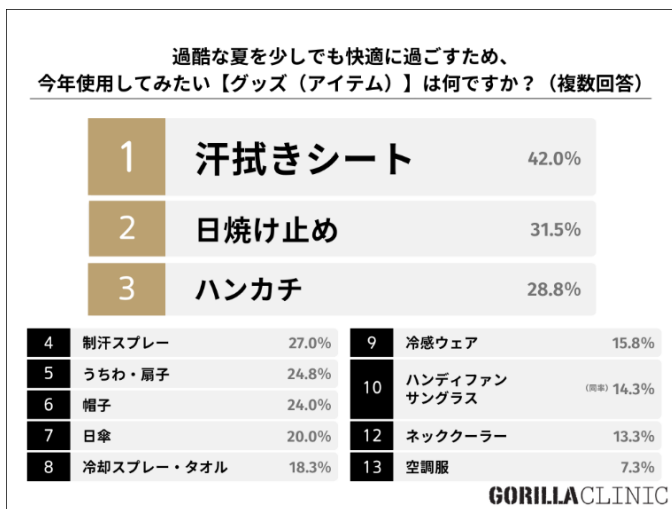
◎「夏老け顔」が原因で、約3割(29.0%)が外出を控えたいと回答。容姿の衰えがコミュニケーションの消極化を誘発。具体的な影響として、約3割が「外出を控えたい(29.0%)」や「顔を見られるのが気になる(27.0%)」と回答。「夏老け顔」が対人不安を呼び、一種の社会的引きこもりを誘発するリスクが浮き彫りに。



⑦ 今年使ってみたい夏の対策グッズ1位は「汗拭きシート」。依然として”表面の不快感ケア”が主流

◎夏を快適に過ごすための使用グッズは「汗拭きシート(42.0%)」が最多。内面からの根本的な立て直しよりも、即効性のある外部対処が対策の中心という結果に

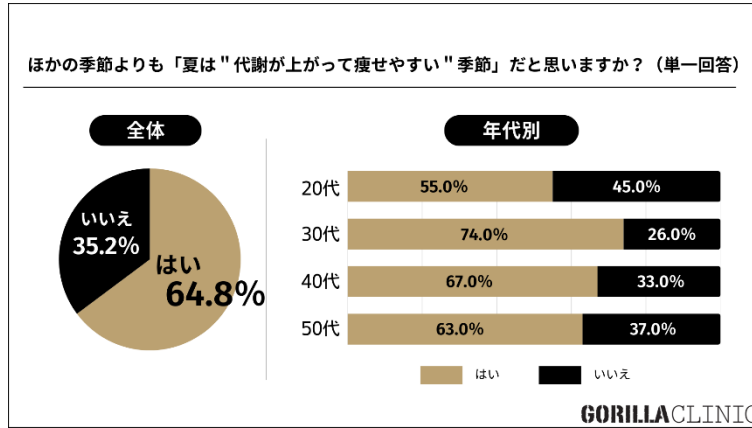
暑さ対策グッズは「汗拭きシート(42.0%)」が最多となり、全世代で「表面の不快感を取り除く」対症療法的なケアが主流です。一方、20代では「日焼け止め(34.0%)」や「日傘(22.0%)」が上位に食い込み、「外側からの守り」は若年層を中心に定着しつつあります。しかし、「内側からのケア(代謝マネジメント)」への意識は依然として低く、本質的な解決に至っていない現状が見て取れます。



⑧ 男性の64.8%が「夏は代謝が上がる」と誤認。30代に蔓延する”夏代謝の幻想”

◎男性の64.8%が「夏は代謝が上がって痩せやすい」と誤認。特に30代では74.0%がこの“夏代謝の幻想”に陥っていることが判明

特に働き盛りの30代で74.0%に達しており、全年代で過半数が「夏=高代謝」という強いイメージを持っています。



### ■【ゴリラクリニックのクマ取り治療】 ハイフ (ウルトラフォーマーMPT) 治療詳細

65~70°Cの熱エネルギーを照射し、たるみの原因となるSMAS筋膜に熱を与えることで、肌の引き締め効果を得ることができます。

高密度焦点式超音波 (HIFU) の熱エネルギーにより、コラーゲンの生成や組織の再生を促し、肌にハリや弾力を与えます。

※保険適用外の自由診療 (2026年4月現在)



ハイフ (ウルトラフォーマーMPT) 部位: 目周り+額

- 価格 (税込): トライアル ¥30,000 1回 ¥49,000
- 副作用・リスク: 数日間、赤み・腫れが生じる場合があります
- 治療間隔: 3か月に1回を推奨
- 対象院: 銀座 ANNEX 院

### ■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4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](mailto: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