

## 20～30代の男性62.2% 女性82.4%が「ニキビに悩んだ経験ある」

- 【男性最多】「13歳～15歳(69.6%)」の時「顔全体(37.3%)」に「食生活の乱れ(41.2%)」で
- 【女性最多】「16歳～18歳(61.5%)」の時「アゴ(44.4%)」に「生理前や生理中(55.6%)」で

### ◆【性別・年代別／「ニキビ・ニキビ跡」に関するアンケート調査】を美容ドクターに聞いてみた

近年メンズ専用の美容商品等も数多く販売され、日頃の「スキンケア」は男女問わず身だしなみの一環として今や当たり前の時代。一方で「ニキビ・ニキビ跡」は長年多くの方を悩まし続ける肌トラブルのひとつです。当院の場合も例に漏れず、男女共に悩みを抱え来院される方も多く、特に女性はティーンエイジを過ぎても妊娠・出産等を機に突然増えたという方も多くいらっしゃいます。特にこれからの季節は成人式やバレンタイン、新学期や新社会人デビューほか、久々の再会や告白、新たな出会いが多くなる時期。ニキビのあるお肌よりも、ニキビのないツルツル美肌で迎えたいと願う方も多はず…!

そこで、私ども美容外科『東京イセアクリニック』(医療法人社団心継会／東京都新宿区 総院長・吉種克之)では、2017年11月2日～11月6日の5日間、全国の20～30代男女328名を対象に【男女別・年代別／「ニキビ・ニキビ跡」に関するアンケート調査】を実施(インターネット調査)。性別や年代別のニキビに関する差や、洗顔方法の違いほか徹底調査しました。また一部のアンケート調査結果に関し、同院医師の内田佳孝が解説いたします(解説は別紙を参照ください)

#### 【男女別・年代別／「ニキビ・ニキビ跡」に関するアンケート調査】概要(各質問の詳細は別紙参照)

- ◆①【20代～30代男女／性別 年代別「肌の悩み」ランキング】男性最多「ニキビやニキビ跡」女性最多「毛穴の開き」
  - 【男性20代】①ニキビやニキビ跡(46.3%) ②毛穴の開き(29.3%) ③敏感肌(28.0%)
  - 【男性30代】①ニキビやニキビ跡(36.6%) ②毛穴の開き(35.4%) ③同率：乾燥肌／オイリー肌(24.4%)
  - ◎【女性20代】①毛穴の開き(64.6%) ②ニキビやニキビ跡(57.3%) ③目の下のクマ(46.3%)
  - ◎【女性30代】①毛穴の開き(53.7%) ②ニキビやニキビ跡(42.7%) ③しみ(41.5%)
- ◆②【過去&現在／ニキビやニキビ跡の悩み】男性62.2% 女性82.4%が「悩んだ経験あり」(全体の72.3%)
- ◆③【ニキビに悩んだ時期はいつ?】男性最多「13歳～15歳」(69.6%)／女性最多「16歳～18歳」(61.5%)
- ◆④【ニキビが得意やすい場所ランキング】男性最多は「顔全体(37.3%)」、女性最多は「アゴ(44.4%)」
  - ◎【男性】①顔全体(37.3%) ②おでこ、こめかみ(31.4%) ③鼻、鼻下(30.4%) ④アゴ(29.4%) ⑤ほほ(24.5%)
  - ◎【女性】①アゴ(44.4%) ②おでこ、こめかみ(34.8%) ③顔全体(30.4%) ④鼻、鼻下(29.6%) ⑤フェイスライン(28.1%)
- ◆⑤【春夏秋冬どの季節にニキビが得意やすいか?】男女全体「季節関係ない(57.4%)」特に20代女性は70.6%が回答
- ◆⑥【どれくらいでニキビは治る?ニキビの完治期間】男女ともに「1週間～2週間」が最多
  - ◎一方で、男女とも2割(20.3%)が「長期戦になる(1か月以上・半年以上・ずっと)」と回答
- ◆⑦【ニキビが得意やすい要因は?】男性最多「食生活の乱れ(41.2%)」、女性最多は「生理前や生理中(55.6%)」
- ◆⑧【ニキビがある時の心境】男性「ネガティブ志向になる(30.4%)」女性「とにかく憂鬱(49.6%)」
- ◆⑨【「他人のニキビ」気になりますか?】女性65.2%(20代69.5%、30代61.0%)は「気になる」と回答
  - ◎男性も半数以上(52.4%)「他人のニキビ気になる」と回答、特に20代女性7割(69.5%)が気にしていることが判明
- ◆⑩【チョコレートはニキビの原因になる?】男性43.9%、女性67.1%、全体55.5%が「なる」と回答、実際には?
- ◆⑪【日頃の洗顔方法を調査!】「洗顔をしない」女性(7.9%)に比べ、男性は(17.1%)とその差2.2倍!
  - ◎【男性】「泡立てネット派(14.0%)」が「洗顔ブラシ派(7.3%)」の2倍!特に20代「泡立てネット派」は2割(19.5%)も存在
  - ◎【泡立てネット&泡で洗顔派】男性(14.0%)に比べ、女性は(36.6%)と、その差は2.6倍に。女性の約4割が「泡洗顔」
- ◆⑫【枕カバーの洗濯頻度】最多に「1週間に1回(26.2%)」、次点に「2か月以上(18.3%)」となる
  - ◎【質問⑥／ニキビの完治期間】で【1か月以上・半年以上かかる】と回答した方は、洗濯頻度が「1か月に1回(28.6%)」が最多【一週間以内に完治】と回答の方は、洗濯頻度が「1週間に1回」が最多となった
- ◆⑬【女性：メイクしたまま寝たことは?】半数以上(53.0%)「ある」／20代61.0%、30代45.1%と15.9ポイント差
- ◆⑭【「とても美肌だと思う」芸能人は?】男性1位「菅田将暉」さん、女性1位「綾瀬はるか」さん
  - ◎「とても美肌だと思う男性」1位：菅田将暉さん 2位：坂口健太郎さん 3位：羽生結弦さん
  - ◎「とても美肌だと思う女性」1位：綾瀬はるかさん 2位：新垣結衣(ガッキー)さん 3位：石原さとみさん

◆『【男女別・年代別／「ニキビ・ニキビ跡」に関するアンケート調査】』

◆①【20代～30代男女／性別 年代別「肌の悩み」ランキング】男性最多「ニキビやニキビ跡」 女性最多「毛穴の開き」

- ◀男性▶
- ◎【男性全体】 ①ニキビやニキビ跡 (41.5%) ②毛穴の開き (32.3%) ③敏感肌 (25.9%)
  - ◎【男性20代】 ①ニキビやニキビ跡 (46.3%) ②毛穴の開き (29.3%) ③敏感肌 (28.0%)
  - ◎【男性30代】 ①ニキビやニキビ跡 (36.6%) ②毛穴の開き (35.4%) ③同率：乾燥肌 / オイリー肌 (24.4%)
- ◀女性▶
- ◎【女性全体】 ①毛穴の開き (59.1%) ②ニキビやニキビ跡 (50.0%) ③乾燥肌 (39.0%)
  - ◎【女性20代】 ①毛穴の開き (64.6%) ②ニキビやニキビ跡 (57.3%) ③目の下のクマ (46.3%)
  - ◎【女性30代】 ①毛穴の開き (53.7%) ②ニキビやニキビ跡 (42.7%) ③シミ (41.5%)
- ◎「肌のたるみ」を悩みとする男性30代 (3.7%) に比べ、女性30代は (17.1%) と、男性の4.6倍差に

●質問／【自身のお肌の悩み】は何ですか？ (複数回答)

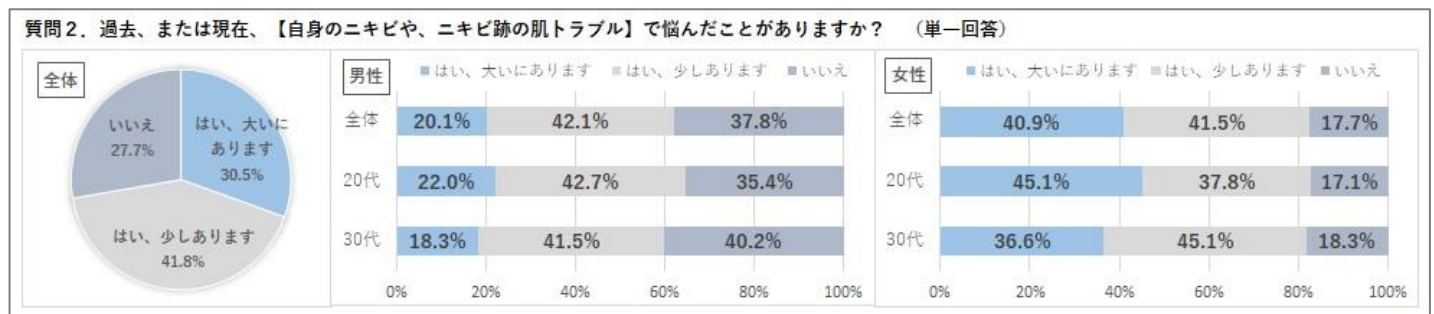
1位	ニキビやニキビ跡	45.7%	【男性 41.5% (20代 46.3%、30代 36.6%) / 女性 50.0% (20代 57.3%、30代 42.7%)】
1位	毛穴の開き	45.7%	【男性 32.3% (20代 29.3%、30代 35.4%) / 女性 59.1% (20代 64.6%、30代 53.7%)】
3位	乾燥肌	31.4%	【男性 23.8% (20代 23.2%、30代 24.4%) / 女性 39.0% (20代 40.2%、30代 37.8%)】
4位	目の下のクマ	22.6%	【男性 9.1% (20代 6.1%、30代 12.2%) / 女性 36.0% (20代 46.3%、30代 25.6%)】
5位	オイリー肌	20.4%	【男性 23.8% (20代 20.7%、30代 24.4%) / 女性 18.3% (20代 22.0%、30代 14.6%)】
6位	しみ	18.6%	【男性 7.9% (20代 3.7%、30代 12.2%) / 女性 29.3% (20代 17.1%、30代 41.5%)】
7位	敏感肌	17.7%	【男性 25.9% (20代 28.0%、30代 23.2%) / 女性 9.8% (20代 13.4%、30代 6.1%)】
8位	肌の色が黒い	13.1%	【男性 7.9% (20代 9.8%、30代 6.1%) / 女性 18.3% (20代 18.3%、30代 18.3%)】
9位	シワ	10.1%	【男性 4.3% (20代 0%、30代 8.5%) / 女性 15.9% (20代 9.8%、30代 22.0%)】
10位	たるみ	9.8%	【男性 3.7% (20代 3.7%、30代 3.7%) / 女性 15.9% (20代 14.6%、30代 17.1%)】

◆②【過去&現在／ニキビやニキビ跡の悩み】男性62.2% 女性82.4%が「悩んだ経験あり」(全体の72.3%)

◎うち「ニキビに大いに悩んでいる (悩まされた)」人は、男性2割 (20.1%)、女性4割 (40.9%) と、女性は男性の2倍以上に

●質問／過去、または現在、【自身のニキビや、ニキビ跡】で悩んだことがありますか？ (単一回答)

はい、大いにあります	30.5%	【男性 20.1% (20代 22.0%、30代 18.3%) / 女性 40.9% (20代 45.1%、30代 36.6%)】
はい、少しあります	41.8%	【男性 42.1% (20代 42.7%、30代 41.5%) / 女性 41.5% (20代 37.8%、30代 45.1%)】
いいえ、まったくありません	27.7%	【男性 37.8% (20代 35.4%、30代 40.2%) / 女性 17.7% (20代 17.1%、30代 18.3%)】



◆③【ニキビに悩んだ時期はいつ？】男性最多「13歳～15歳」(69.6%) / 女性最多「16歳～18歳」(61.5%)

●質問／いつ頃、【自身のニキビ】に悩まされましたか？ (複数回答)

※質問②で「はい、(ニキビで悩んだことが) 大いに/少しあります」とお答えの方のみ

・12歳以下	8.0%	【男性 3.9% (20代 1.9%、30代 6.1%) / 女性 11.1% (20代 11.8%、30代 10.4%)】
・13歳～15歳	59.9%	【男性 69.6% (20代 64.2%、30代 75.5%) / 女性 52.6% (20代 51.5%、30代 53.7%)】
・16歳～18歳	60.3%	【男性 58.8% (20代 49.1%、30代 69.4%) / 女性 61.5% (20代 66.2%、30代 56.7%)】
・19歳～24歳	51.1%	【男性 48.0% (20代 49.1%、30代 46.9%) / 女性 53.3% (20代 63.2%、30代 43.3%)】
・25歳～29歳	20.7%	【男性 15.7% (20代 13.2%、30代 18.4%) / 女性 24.4% (20代 17.6%、30代 31.3%)】
・30歳～34歳	9.7%	【男性 7.8% (20代 0%、30代 16.3%) / 女性 11.1% (20代 0%、30代 22.4%)】
・35歳～39歳	4.2%	【男性 1.0% (20代 0%、30代 2.0%) / 女性 6.7% (20代 0%、30代 13.4%)】

◆『【男女別・年代別／「ニキビ・ニキビ跡」に関するアンケート調査】

◆④【ニキビがしやすい場所ランキング】男性最多は「顔全体 (37.3%)」、女性最多は「アゴ (44.4%)」

- ◎【男性】①顔全体 (37.3%) ②おでこ、こめかみ (31.4%) ③鼻、鼻下 (30.4%) ④アゴ (29.4%) ⑤ほほ (24.5%)
- ◎【女性】①アゴ (44.4%) ②おでこ、こめかみ (34.8%) ③顔全体 (30.4%) ④鼻、鼻下 (29.6%) ⑤フェイスライン (28.1%)
- ◎身体のニキビ／【背中】男性 (7.8%) 女性 (16.3%)、【胸/胸元】男性 (2.9%) 女性 (11.1%) と女性の方がしやすいことが判明

●質問／ニキビがしやすい場所はどこですか？ (複数回答)

※質問②で「はい、(ニキビで悩んだことが) 大いに/少しあります」とお答えの方のみ

- ① アゴ 38.0% 【男性 29.4% (20代 30.2%、30代 28.6%) / 女性 44.4% (20代 47.1%、30代 41.8%)】
- ② 顔全体 33.3% 【男性 37.3% (20代 41.5%、30代 32.7%) / 女性 30.4% (20代 33.8%、30代 26.9%)】
- ② おでこ、こめかみ 33.3% 【男性 31.4% (20代 32.1%、30代 30.6%) / 女性 34.8% (20代 36.8%、30代 32.8%)】
- ④ 鼻、鼻下 30.0% 【男性 30.4% (20代 37.7%、30代 22.4%) / 女性 29.6% (20代 30.9%、30代 28.4%)】
- ⑤ ほほ 23.6% 【男性 24.5% (20代 20.8%、30代 28.6%) / 女性 23.0% (20代 26.5%、30代 19.4%)】
- ⑥ フェイスライン 22.8% 【男性 15.7% (20代 11.3%、30代 20.4%) / 女性 28.1% (20代 26.5%、30代 29.9%)】
- ⑦ 背中 12.7% 【男性 7.8% (20代 11.3%、30代 4.1%) / 女性 16.3% (20代 14.7%、30代 17.9%)】
- ⑧ 胸/胸元 7.6% 【男性 2.9% (20代 5.7%、30代 0%) / 女性 11.1% (20代 10.3%、30代 11.9%)】
- ⑨ 首 2.5% 【男性 2.0% (20代 1.9%、30代 2.0%) / 女性 3.0% (20代 2.9%、30代 3.0%)】

質問4. ニキビがしやすい場所はどこですか？ (複数回答)  
※質問2. で「はい、大いに/少しあります」とお答えの方のみ

順位	項目	全体	男性			女性			
			全体	20代	30代	全体	20代	30代	
1位	アゴ	38.0%	29.4%	30.2%	28.6%	44.4%	47.1%	41.8%	…1位
2位	顔全体	33.3%	37.3%	41.5%	32.7%	30.4%	33.8%	26.9%	
3位	おでこ、こめかみ	33.3%	31.4%	32.1%	30.6%	34.8%	36.8%	32.8%	…2位
4位	鼻、鼻下	30.0%	30.4%	37.7%	22.4%	29.6%	30.9%	28.4%	
5位	ほほ	23.6%	24.5%	20.8%	28.6%	23.0%	26.5%	19.4%	…3位
6位	フェイスライン	22.8%	15.7%	11.3%	20.4%	28.1%	26.5%	29.9%	
7位	背中	12.7%	7.8%	11.3%	4.1%	16.3%	14.7%	17.9%	
8位	胸、胸元	7.6%	2.9%	5.7%	0.0%	11.1%	10.3%	11.9%	
9位	首	2.5%	2.0%	1.9%	2.0%	3.0%	2.9%	3.0%	

◆⑤【春夏秋冬どの季節にニキビがしやすいか？】男女全体「季節関係ない (57.4%)」特に20代女性は70.6%が回答

◎次に「夏にニキビがしやすい」と男性42.2%、女性28.1%が回答

★【内田ドクター解説】「夏にしやすい」と感じる方も多とのこと、まさにその通りかと思えます。特に女性は化粧や日焼け止め塗布の関係で汗をかいても気軽に洗顔ができません。汗が顔に残った状態は、ニキビをできやすくしてしまう要因の一つと考えられます。

●質問／「春夏秋冬」どの季節に、【ニキビがしやすい】と感じますか？ (単一回答)

※質問②で「はい、(ニキビで悩んだことが) 大いに/少しあります」とお答えの方のみ

- ・春 2.0% 【男性 2.0% (20代 1.9%、30代 2.0%) / 女性 2.1% (20代 1.5%、30代 3.0%)】
- ・夏 34.2% 【男性 42.2% (20代 49.1%、30代 34.7%) / 女性 28.1% (20代 25.0%、30代 31.3%)】
- ・秋 3.0% 【男性 2.9% (20代 0%、30代 6.1%) / 女性 3.0% (20代 0%、30代 6.0%)】
- ・冬 3.4% 【男性 2.9% (20代 5.7%、30代 0%) / 女性 3.7% (20代 2.9%、30代 4.5%)】
- ・季節関係ない 57.4% 【男性 50.0% (20代 43.4%、30代 57.1%) / 女性 63.0% (20代 70.6%、30代 55.2%)】

◆⑥【どれくらいでニキビは治る？ニキビの完治期間】男女ともに「1週間～2週間」が最多

◎一方で、男女とも2割が「長期戦になる」と回答 20.3% …「1か月以上 (5.9%) + 「半年以上 (3.0%)」 + 「ずっと (11.4%)」

●質問／出来てしまった自身の【ニキビ】、どのくらいの期間で完治しますか？ (単一回答)

※質問②で「はい、(ニキビで悩んだことが) 大いに/少しあります」とお答えの方のみ

- ・1週間以内 28.3% 【男性 31.4% (20代 30.2%、30代 32.7%) / 女性 25.9% (20代 26.5%、30代 25.4%)】
- ・1週間～2週間 38.8% 【男性 33.3% (20代 34.0%、30代 32.7%) / 女性 43.0% (20代 41.2%、30代 44.8%)】
- ・2週間～1か月 12.7% 【男性 12.7% (20代 15.1%、30代 10.2%) / 女性 12.6% (20代 14.7%、30代 10.4%)】
- ・1か月以上 5.9% 【男性 5.9% (20代 9.4%、30代 2.0%) / 女性 5.9% (20代 4.4%、30代 7.5%)】
- ・半年以上 3.0% 【男性 4.9% (20代 3.8%、30代 6.1%) / 女性 1.5% (20代 0%、30代 3.0%)】
- ・治らずにずっとある 11.4% 【男性 11.8% (20代 7.5%、30代 16.3%) / 女性 11.1% (20代 13.2%、30代 9.0%)】





◆『【男女別・年代別／「ニキビ・ニキビ跡」に関するアンケート調査】

◆⑦【ニキビでしやすい要因は?】男性最多「食生活の乱れ(41.2%)」、女性最多は「生理前や生理中(55.6%)」

★【内田ドクター解説】女性の場合「生理前にニキビができやすい」と感じる方が最多となる結果ですが、実際に「女性ホルモン」と「ニキビ」はとても深い関連があります。これは「女性ホルモンバランスが動き脂腺からの油分が増える」ことが大きな要因と考えられます。男性の場合「食生活の乱れ」が最多ですが、これも間違いなくニキビ悪化の原因となります。

●質問／【自身のニキビ】でしやすいと思う要因は何ですか? (複数回答)

※質問②で「はい、(ニキビで悩んだことが) 大いに/少しあります」とお答えの方のみ

●【男性】ランキング

- ① 食生活の乱れ(ファストフードの摂りすぎなど) 41.2% (20代 50.9%、30代 30.6%)
- ② スナック菓子やお菓子、甘いものの食べ過ぎ 36.3% (20代 32.1%、30代 40.8%)
- ③ 徹夜、夜更かしが続いた 32.4% (20代 39.6%、30代 24.5%)
- ④ 学校や仕事などでのストレス 27.5% (20代 34.0%、30代 20.4%)
- ⑤ スキンケア不足 23.5% (20代 22.6%、30代 24.5%)

●【女性】ランキング

- ① 生理前や生理中(女性のみ) 55.6% (20代 55.9%、30代 55.2%)
- ② 食生活の乱れ(ファストフードの摂りすぎなど) 45.9% (20代 54.4%、30代 37.3%)
- ③ スナック菓子やお菓子、甘いものの食べ過ぎ 38.5% (20代 39.7%、30代 37.3%)
- ④ 学校や仕事などでのストレス 38.5% (20代 48.5%、30代 28.4%)
- ⑤ 徹夜、夜更かしが続いた 34.8% (20代 36.8%、30代 32.8%)

質問7. 【自身のニキビ】でしやすいと思う要因は何ですか? (複数回答)

※質問2. で「はい、大いに/少しあります」とお答えの方のみ

【男性】					【女性】				
順位	項目	全体	20代	30代	順位	項目	全体	20代	30代
1位	食生活の乱れ(ファストフードの摂りすぎなど)	41.2%	50.9%	30.6%	1位	生理前や生理中(女性のみ)	55.6%	55.9%	55.2%
2位	スナック菓子やお菓子、甘いものの食べ過ぎ	36.3%	32.1%	40.8%	2位	食生活の乱れ(ファストフードの摂りすぎなど)	45.9%	54.4%	37.3%
3位	徹夜、夜更かしが続いた	32.4%	39.6%	24.5%	3位	スナック菓子やお菓子、甘いものの食べ過ぎ	38.5%	39.7%	37.3%
4位	学校や仕事などでのストレス	27.5%	34.0%	20.4%	4位	学校や仕事などでのストレス	38.5%	48.5%	28.4%
5位	スキンケア不足	23.5%	22.6%	24.5%	5位	徹夜、夜更かしが続いた	34.8%	36.8%	32.8%

◆⑧【ニキビがある時の心境】男性「ネガティブ志向になる(30.4%)」女性「とにかく憂鬱(49.6%)」

◎「なんとかしてでも早く治したい」と回答、男性(18.6%)に比べ女性(34.8%)と大きく上回る

◎【男性のほうが楽観的?】「とくに何も思わない」と回答、女性(5.2%)に比べ、男性(21.6%)との差は4倍以上

●質問／ニキビがあると、どのような心境になりますか? (複数回答)

※質問②で「はい、(ニキビで悩んだことが) 大いに/少しあります」とお答えの方のみ

●【男性】ランキング

- ① ネガティブ志向になる 30.4% (20代 26.4%、30代 34.7%)
- ② とにかく憂鬱 28.4% (20代 30.2%、30代 26.5%)
- ③ 清潔感がなくなる気がする 25.5% (20代 20.8%、30代 30.6%)
- ④ 自信がなくなる 24.5% (20代 20.8%、30代 28.6%)
- ⑤ とくに何も思わない 21.6% (20代 22.6%、30代 20.4%)

●【女性】ランキング

- ① とにかく憂鬱 49.6% (20代 42.6%、30代 56.7%)
- ② なんとかしてでも早く治したい 34.8% (20代 35.3%、30代 34.3%)
- ③ 自信がなくなる 33.3% (20代 32.4%、30代 34.3%)
- ④ 人に会いたくなくなる 32.6% (20代 36.8%、30代 28.4%)
- ⑤ メイクで隠したい 31.9% (20代 30.9%、30代 32.8%)

◆『【男女別・年代別／「ニキビ・ニキビ跡」に関するアンケート調査】

◆⑨【「他人のニキビ」気になりますか？】女性65.2%（20代69.5%、30代61.0%）は「気になる」と回答

◎男性も半数以上となる52.4%（20代52.4%、30代52.4%）が「他人のニキビが気になる」と回答

◎特に20代女性の7割（69.5%）が、他人のニキビを気にしていることが判明

●質問／恋人・友人・仕事先ほかで出会う【他人のニキビ】、気になりますか？（単一回答）

- ・はい、気になる 58.8%【男性52.4%（20代52.4%、30代52.4%）／女性65.2%（20代69.5%、30代61.0%）】
- ・いいえ、気にならない 41.2%【男性47.6%（20代47.6%、30代47.6%）／女性34.8%（20代30.5%、30代39.0%）】

◆⑩【チョコレートはニキビの原因になる？】男性43.9%、女性67.1%、全体の55.5%が「なる」と回答

★【内田ドクター解説】結論「チョコとニキビの関係性はありません」。チョコレートの主な原料はカカオと砂糖ですが、カカオはニキビの原因にはなりません。ただし、血糖値が急に上昇する砂糖は、ニキビ悪化の原因となります。

●質問／「チョコレート」はニキビの原因になると感じますか？（単一回答）

- ・はい、思います 55.5%【男性43.9%（20代42.7%、30代45.1%）／女性67.1%（20代69.5%、30代64.6%）】
- ・いいえ、思いません 44.5%【男性56.1%（20代57.3%、30代54.9%）／女性32.9%（20代30.5%、30代35.4%）】

◆⑪【日頃の洗顔方法を調査！】「洗顔をしない」女性（7.9%）に比べ、男性は（17.1%）とその差2.2倍！

◎【男性】「泡立てネット派（14.0%）」が「洗顔ブラシ派（7.3%）」の2倍！特に20代の「泡立てネット派」は2割（19.5%）も存在

◎【日頃の洗顔方法】男性最多「手で洗顔料を泡立てて洗う（32.9%）」、

女性最多は同率で「手で洗顔料を泡立てて洗う」と「泡立てネットを使用し泡のみで洗顔」がそれぞれ36.6%！

◎【泡立てネット&泡で洗顔派】男性（14.0%）に比べ、女性は（36.6%）と、その差は2.6倍に。女性の約4割が「泡洗顔」

★【内田ドクター解説】ニキビがある皮膚表面には油分が多くなっているため、油分での保湿のしすぎはニキビ悪化の原因になります。洗顔料を使った洗顔は1日1回とし、朝はぬるま湯や水での水洗いのみを推奨します。洗いすぎは乾燥を引き起こし、悪化の原因に。また洗顔ブラシの使用はもってのほかです。女性の場合はクレンジングや洗顔、保湿のしすぎに注意を。男性の場合は髭剃りがニキビ発症の原因となることが多いです。

●質問／日頃どのような方法で洗顔をしていますか？ 当てはまるもの「すべて」にチェックください（複数回答）

- ・手で洗顔料を泡立てて洗う 34.8%【男性32.9%（20代32.9%、30代32.9%）／女性36.6%（20代36.6%、30代36.6%）】
- ・泡立てネットを使用し泡のみ 25.3%【男性14.0%（20代19.5%、30代8.5%）／女性36.6%（20代35.4%、30代37.8%）】
- ・スクラブなしの洗顔料を使用 18.3%【男性17.1%（20代14.6%、30代19.5%）／女性19.5%（20代19.5%、30代19.5%）】
- ・スクラブ入りの洗顔料を使用 16.5%【男性18.9%（20代13.4%、30代24.4%）／女性14.0%（20代15.9%、30代12.2%）】
- ・洗顔をしない 12.5%【男性17.1%（20代18.3%、30代15.8%）／女性7.9%（20代12.2%、30代3.6%）】
- ・洗顔料を使用せず、流水のみ 10.7%【男性15.2%（20代19.5%、30代11.0%）／女性6.1%（20代6.1%、30代6.1%）】
- ・ふき取りタイプでふきとる 7.0%【男性6.7%（20代7.3%、30代6.1%）／女性7.3%（20代4.9%、30代9.8%）】
- ・洗顔ブラシを使用 5.8%【男性7.3%（20代9.8%、30代4.9%）／女性4.3%（20代3.7%、30代4.9%）】

質問11. 日頃どのような方法で洗顔をしていますか？ 当てはまるもの「すべて」にチェックください（複数回答）

項目	全体	男性			女性		
		全体	20代	30代	全体	20代	30代
洗顔ブラシを使用	5.8%	7.3%	9.8%	4.9%	4.3%	3.7%	4.9%
ふき取りタイプでふきとる	7.0%	6.7%	7.3%	6.1%	7.3%	4.9%	9.8%
洗顔料を使用せず、流水のみ	10.7%	15.2%	19.5%	11.0%	6.1%	6.1%	6.1%
洗顔をしない	12.5%	17.1%	18.3%	15.8%	7.9%	12.2%	3.6%
スクラブ入りの洗顔料を使用	16.5%	18.9%	13.4%	24.4%	14.0%	15.9%	12.2%
スクラブなしの洗顔料を使用	18.3%	17.1%	14.6%	19.5%	19.5%	19.5%	19.5%
泡立てネットを使って、泡のみで丁寧に洗顔	25.3%	14.0%	19.5%	8.5%	36.6%	35.4%	37.8%
手で洗顔料を泡立てて洗う	34.8%	32.9%	32.9%	32.9%	36.6%	36.6%	36.6%

◆⑫【枕カバーの洗濯頻度】最多に「1週間に1回(26.2%)」、次点に「2か月以上(18.3%)」となる

◎「質問⑥／ニキビの完治期間」で【1か月以上・半年以上かかる】と回答した方は、洗濯頻度が「1か月に1回(28.6%)」が最多【一週間以内に完治】と回答の方は、洗濯頻度が「1週間に1回」が最多となった

★【内田ドクター解説】不潔なまくらはニキビ発生を招きます。こまめに変えるなど清潔を保ちましょう。特にうつ伏せでないと眠れない方は、毎日変えるか新しいフェイスタオルをひいて寝ることをお勧めします。

●質問／枕カバー、洗濯の頻度はどのくらいですか？ (単一回答)

・毎日	4.3%【男性 3.7% (20代 6.1%、30代 1.2%) / 女性 4.9% (20代 3.7%、30代 6.1%)】
・2～6日に1回	14.6%【男性 8.5% (20代 4.9%、30代 12.2%) / 女性 20.7% (20代 14.6%、30代 26.8%)】
・1週間に1回	26.2%【男性 25.6% (20代 23.2%、30代 28.0%) / 女性 26.8% (20代 29.3%、30代 24.4%)】
・2週間に1回	13.4%【男性 12.2% (20代 13.4%、30代 11.0%) / 女性 14.6% (20代 12.2%、30代 17.1%)】
・1か月に1回	12.5%【男性 15.9% (20代 15.9%、30代 15.9%) / 女性 9.1% (20代 9.8%、30代 8.5%)】
・2か月以上	18.3%【男性 22.0% (20代 24.4%、30代 19.5%) / 女性 14.6% (20代 18.3%、30代 11.0%)】
・使用していない	10.7%【男性 12.2% (20代 12.2%、30代 12.2%) / 女性 9.1% (20代 12.2%、30代 6.1%)】

◆⑬【メイクをしたまま寝る?】「ある」全体の半数以上(「頻繁にある」「たまにある」と回答した女性は53.0%)

◎「メイクしたまま寝たことがある」女性、20代は61.0%、30代は45.1%と、15.9ポイント差。30代が意識高い傾向に

★【内田ドクター解説】メイクをしたまま、というよりもまず「外出をしてそのままの状態でご寝してしまうこと」がよくないです。外出先や知らず知らずのうち自身の手から移った菌が、肌表面に乗っている状態なので、まずはその菌たちを洗い流す必要があります。またニキビができる原因は「皮脂からの油量が増える、毛穴が詰まる、皮膚常在菌のプロピオニバクテリウム・アクネスが増える」ことにより発生することが分かっています。特に毛穴をきれいにしたり、菌を倒すことは医療機関での治療でも可能ですが、皮脂をコントロールすることは非常に難しく、ホルモンやストレス、日々の生活リズム、食事、スキンケアなどたくさんの要因でコントロールされているため、ひとつひとつ見直しをしなければなりません。その中のひとつに「化粧を落とすこと」も含まれます。

●質問／【女性のみ回答】メイクをしたまま寝たことはありますか？ (単一回答)

・頻繁にある	女性 2.4% (20代 3.7%、30代 1.2%)
・たまにある	女性 50.6% (20代 57.3%、30代 43.9%)
・絶対にしない	女性 46.3% (20代 39.0%、30代 53.7%)

◆⑭【「とても美肌だと思う」芸能人は?】男性1位「菅田将暉」さん、女性1位「綾瀬はるか」さん

◎「とても美肌だと思う男性」1位：菅田将暉さん 2位：坂口健太郎さん 3位：羽生結弦さん

◎「とても美肌だと思う女性」1位：綾瀬はるかさん 2位：新垣結衣(ガッキー)さん 3位：石原さとみさん

◆美容外科『東京イセアクリニック／医療法人社団心継会』銀座院

東京都中央区銀座6-2-3 Daiwa 銀座アネックス3F

◎予約専門無料ダイヤル : 0120-963-866

◎診療時間 : 11:00～20:00 (不定休、予約制)

◆解説：内田佳孝医師

帝京大学医学部卒業、帝京大学病院形成外科・口腔顎顔面外科を経て、現在は東京イセアクリニック銀座院に在籍



アンケートリリースに関するお問合せやご取材は、下記までお問合せくださいませ

【東京イセアクリニック／医療法人社団心継会】<http://www.tokyoisea.com/>

広報部：伊藤・天野・下谷 [pr@junikai.or.jp](mailto:pr@junikai.or.jp)

〒169-0072 東京都新宿区大久保2-4-12 新宿ラムダックスビル8階 Tel. 03-5291-5193