

# この夏は、効果的に清涼感を感じるテクニック「クールハック」で暑さ対策！ 夏のマスク着用時に気になるのは「暑さ」や「ストレス」 約9割が知りたい「マスククールハック」とは

感染症対策の一環として日常的にマスクを着用する機会が増え、今夏はマスク着用に伴う暑さをはじめとした様々な悩みが出てくることが予想されます。

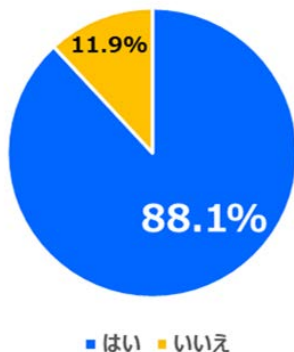
この度、株式会社マングラムでは、10代～50代の男女437名を対象に「夏のマスク着用」に関する意識調査を実施しました。その結果のご報告と共に、冷感研究を約14年間実施してきたマングラムがおすすめする、マスクをしながらでも暑い夏を快適に過ごすテクニック「クールハック」情報をご紹介します。

【暑い時期のマスク着用に関する意識調査】

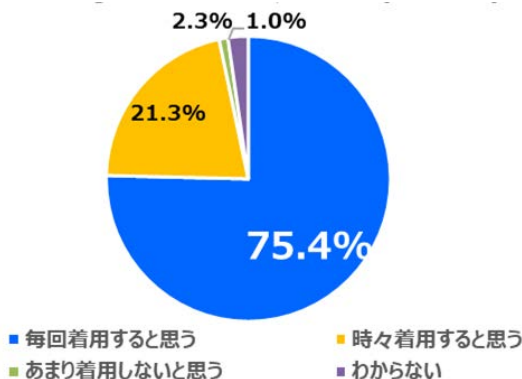
調査手法：インターネットリサーチ 調査期間：2020年6月 調査対象：15歳～59歳 男女 437名（マングラム調べ）

## ■ 暑い時期でも約9割がマスクを着用予定、うち4人に3人は毎回着用

Q.あなたはこれから先の暑い時期でも、  
外出時にマスクを着用する予定ですか。（n=437）



Q.あなたが暑い時期でも外出時にマスクを着用すると思われる  
頻度について当てはまるものを選んでください。（n=385）

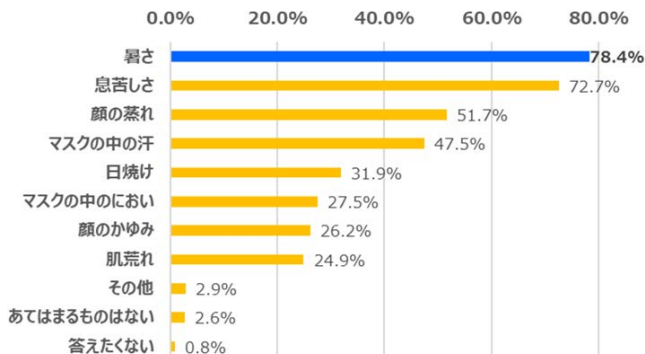


これから先の暑い時期での外出時のマスク着用について聞いたところ、**88.1%が着用する予定**で、そのうち**75.4%が「毎回」着用する**と回答しました。新型コロナウイルスの影響を受けて、今年の夏はマスクを着用して外出する生活者が増えそうです。

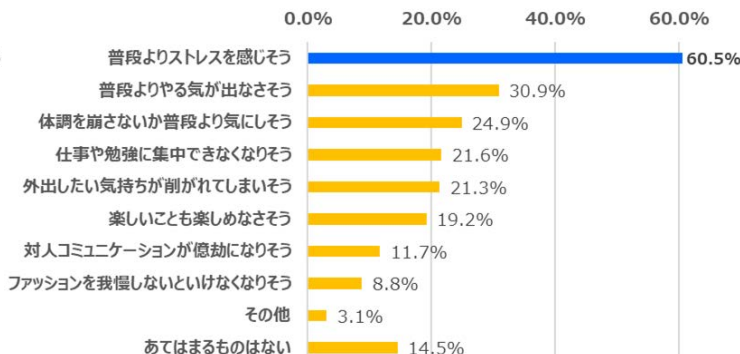
## ■ マスク着用時に気になるのは暑さやストレス

Q.暑い時期にマスクを着用する際に気になることはありますか（n=385）

### ・身体面



### ・気持ちの面



暑い時期にマスクを着用する際に気になることについては、身体面では「暑さ」が**78.4%**、気持ちの面では「**ストレスを感じそう**」が**60.5%**とそれぞれ最も多い結果となりました。暑い時期はマスク1枚でも身体的・心理的なストレスが気になる人が多く存在していることがわかりました。

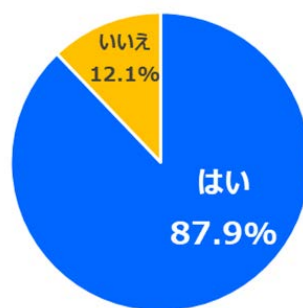
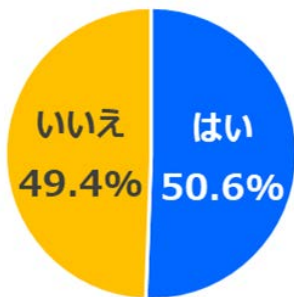
# ■半数がマスク着用時の暑さ対策を検討していない 理由は「対策したいが方法がわからない」が56.3%で最多

Q.暑い時期にマスクを着用する際の暑さ対策をしている、または対策を検討していますか。(n=385)

Q.マスク着用時の暑さ対策があるなら知りたい、やってみたいと思いますか。(n=437)

対策・検討していない理由  
(n=190)

- ・対策したいが方法がわからない：56.3%
- ・暑さ対策はできないと諦めている：21.6%



暑い時期にマスクを着用する際の対策をしている、対策を検討しているかどうかを聞いたところ、している人としていない人の割合はほぼ半数となりました。そのうち、対策をしていない、対策を検討していない人にその理由を聞いたところ、「**対策したいが方法がわからないから**」が**56.3%**と最多となりました。一方で、マスク着用時の暑さ対策があるなら知りたい、やってみたいと回答した生活者は**全体の約9割**に上りました。

## 夏のマスク着用時でも、快適に過ごせる冷感・清涼感テクニック「クールハック」

### 「クールハック」とは

正しい知識とちょっとしたコツで、効果的に冷感・清涼感を感じることができるテクニックです。商品を使用する身体の部位や、使用した後にちょっとしたひと手間を加えることで、より効果を感じることができます。

### マスク着用時の「クールハック」

- ① メントールなどの清涼成分による清涼感を感じやすい頬や、涼しさを感じやすい「冷点」がある鼻を、メントール配合のフェイシャルペーパーなどの顔用シートで重点的に拭き取る。またはシートを3秒ほど押し当て、肌に液を馴染ませる。
- ② マスクを外した際にこまめにフェイシャルペーパーなどの顔用シートで顔の汗やべたつきを拭き取る。
- ③ メントール配合の化粧水や洗顔料、フェイシャルペーパーなどの顔用シートを使用してからマスクを着用する。



※商品を使用した部位に、うちわやハンディファンで風を当てると、「気化熱」や「熱交換」の効果でより涼しさを感じることができます。

## 冷感研究のエキスパート マンダムが立ち上げた「清涼部」がお届けする 暑い夏を涼しく、快適に過ごすためのお役立ちコンテンツ「クールハックで暑い夏を快適に」



マンダムは、冷感研究から生まれた技術や知見を活かして、暑い夏も快適に過ごしていただくためのヒント「クールハック」をお届けするマンダム社員による啓発活動「清涼部」を立ち上げました。第一弾のコンテンツとして、シーン別のクールハック術や、冷感を感じるメカニズム、マンダムの研究内容などをご紹介しますコンテンツ「クールハックで暑い夏を快適に」を公開しています。暑い夏を快適に過ごすヒントが満載です。是非ご覧ください。

URL: <https://www.mandom.co.jp/gallery/contents03.html>



暑い夏でも冷感に関する知識やコツを知っていれば快適に過ごすことができます。

マンダムは、効果的に冷感・清涼感を感じるテクニック「クールハック」で暑い夏もポジティブに過ごせるよう応援します。

本件に関するお問い合わせ：マンダム 広報部 青山オフィス 五嶋（ごとう）・木村 TEL:03-5766-2485 FAX:03-5766-2486