

## 住宅&住宅設備トレンドウォッチ

住まい・暮らしレポート

住宅&住宅設備トレンドウォッチ

# 夏のスキンケア・紫外線対策のすすめ 男性も“きれいな肌”で清潔感のある印象に



2021.8.20

「人は見た目が9割」という言葉もあるように、人に良い印象を与えるために外見は大切だと言われています。近年、男性も外見を整える美容意識が高まっていると言われていたことから、東京ガス都市生活研究所では男性を対象として外見のケアに関する調査を実施しました。この記事では、調査結果をご紹介しますとともに、良い印象を与えるために大切な要素である“肌”にスポットをあて、“きれいな肌”のためのおすすめ習慣をご提案します。

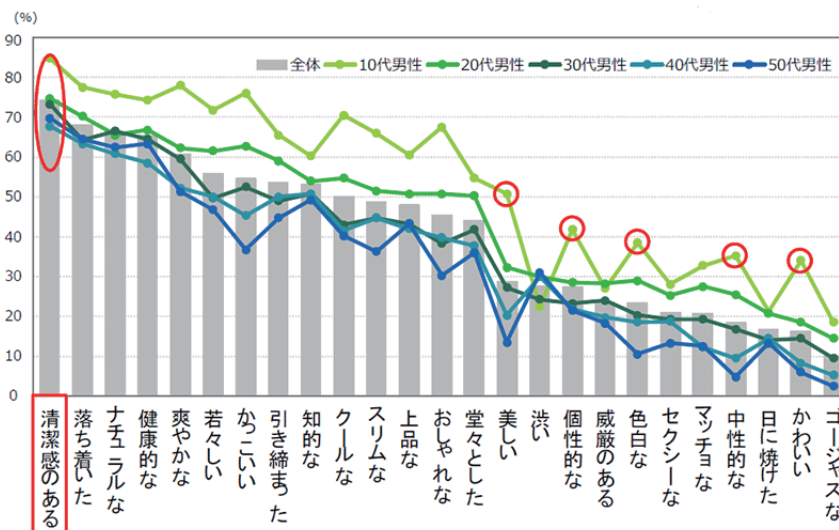
## 1 男性が理想とする外見イメージは「清潔感」

### ■10代男性の約半数は『美しく』ありたい

東京ガス都市生活研究所が15～59歳の男性に「理想とする外見のイメージ」を聞いたところ、全年代共通で「清潔感」が最も高いことが分かりました。

また、10代は上の年代と比べて高い項目が多いのですが、中でも従来女性のイメージが強かった「美しい」を理想とする人が約半数いることは特徴的です。

図1. 理想とする外見（髪型・顔・体型など）のイメージ（複数回答）



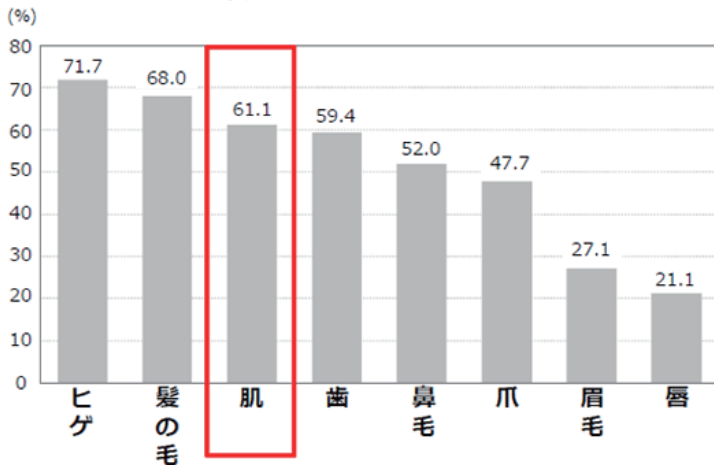
東京ガス都市生活研究所「男性の美容意識・実態に関する定量調査」  
15～59歳の男性（n=2,000）

## 2 「清潔感」に“きれいな肌”は重要だが、肌悩みを感じる人は多い

### ■きれいな肌は「清潔感」と共にポジティブな印象を与える

15～59歳の男女に、「男性の外見で、ケアされていると清潔感を感じる部分」を聞いたところ、「ヒゲ」「髪の毛」に次いで「肌」が上位に挙がりました（図2）。また、「肌がきれいな男性の印象」を聞いたところ、「清潔感」に加えて「さわやか」「健康的」「仕事ができそう」といった意見が多く見られました（図3）。肌がきれいな人は清潔感を与えるだけでなく全体的にポジティブな印象を与えることができるようです。

図2. 男性の外見で、ケアされていると「清潔感」を感じる部分 (複数回答)



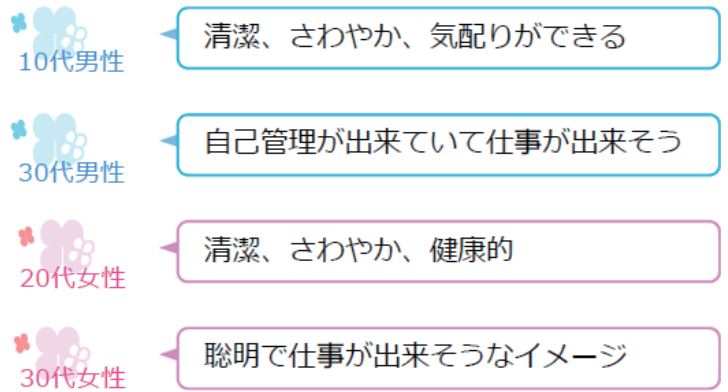
東京ガス都市生活研究所「男性の外見に関するWEB 掲示板調査 (第2回) 15~59歳の男女 (n=505)

### ■男性の8割が何らかの肌悩みを抱えている

15~59歳の男性に、「自分の肌に関する悩み」を聞いたところ、「あてはまるものはない」人は約2割であり、男性の8割が何らかの肌悩みを抱えていることがわかりました (図4)。「ニキビ・吹き出物」は10代で約6割、20代も約3割と若年層で高く、「シミ・ソバカス」「シワ・たるみ」は40~50代で約2割と高くなっています。10代~20代の肌悩みは思春期ならでのものであり、40-50代の肌悩みは加齢によるものと考えられていますが、肌の老化は若いころから日焼け対策をせず太陽光を浴び続けていたことが原因のひとつと言われています。\*1

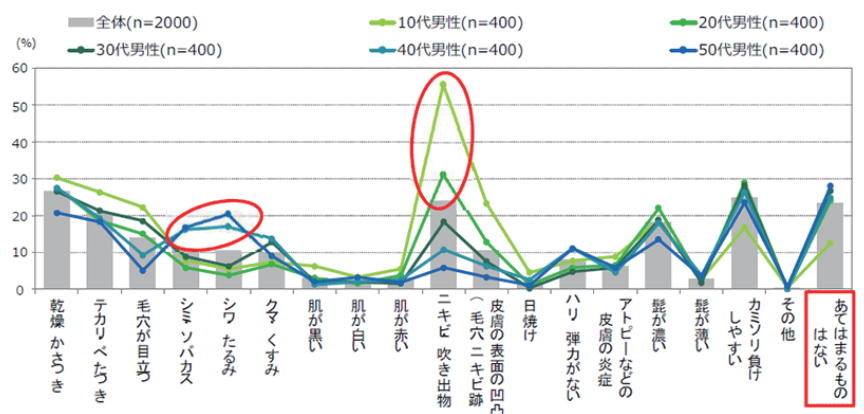
\*1「肌の老化」の8割は太陽光が原因。「光老化 (ひかりろうか)」とその対策法 【出展】医療情報サイト・Caloo マガジン <https://magazine.caloo.jp/posts/10857/>

図3. 肌がきれいな男性の印象 (自由回答)



東京ガス都市生活研究所「男性の外見に関するWEB 掲示板調査 (第1回) 15~59歳の男女 (n=350)

図4. 自分の肌について悩んでいることや気になっていること (複数回答)



東京ガス都市生活研究所「男性の美容意識・実態に関する定量調査」15~59歳の男性 (n=2000)

## 3 男性の多くは“きれいな肌”のためのケアをしていない

### ■約半数の男性がスキンケアを「全く行っていない」

15~59歳の男性に、スキンケア\*2と日焼け止めを塗る頻度を聞いたところ、スキンケア・日焼け止め共に、約半数が全く行っていないことがわかりました (図5,6)。図4の通り肌に悩んでいる男性は多いものの、スキンケアや日焼け対策をしている人は多くないのが実情です。

\*2 スキンケアとは、化粧水、乳液、美容液、クリームなどによるベーシックケア、シートマスクやパックなどのスペシャルケアなど、洗顔以外の顔のケア全般を指します。

図5. 自宅で行うスキンケアの頻度

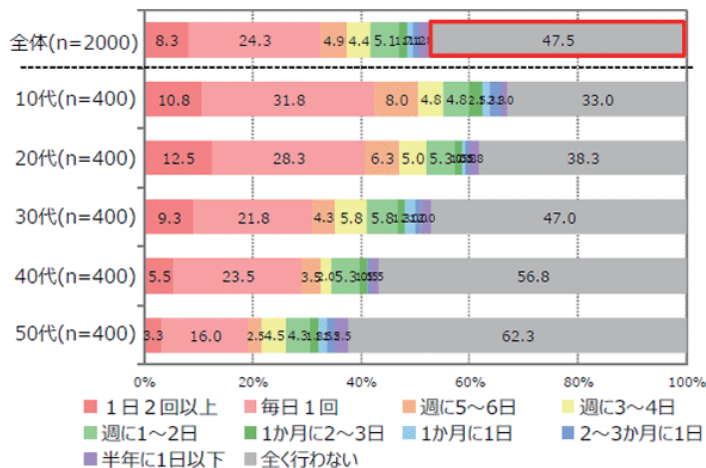
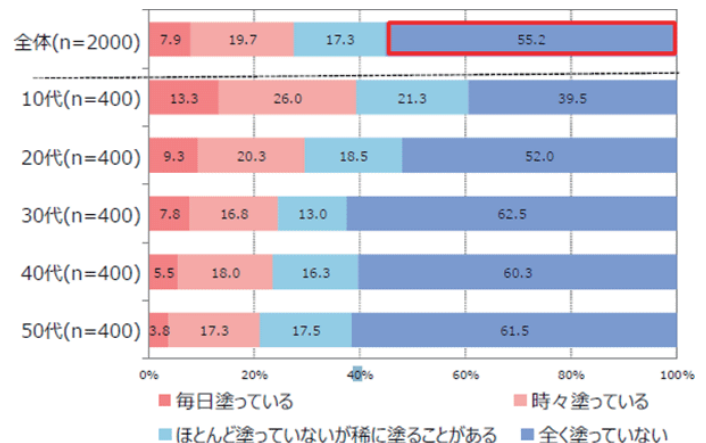


図6. 顔や身体に日焼け止めを塗っている割合 (夏:6~8月)



東京ガス都市生活研究所「男性の美容意識・実態に関する定量調査」15~59歳の男性 (n=2000)

## 4 “きれいな肌”のために、シャワーだけでなくお湯につかる入浴を

きれいな肌を保つには、毎日のスキンケアだけでなく生活習慣を整えることも大切です。ここでは、毎日の入浴習慣できれいな肌を保つ方法をご紹介します。

### ■<実験結果>「お湯につかる入浴」を2週間行うことで肌に好影響

東京ガス都市生活研究所では、日頃、「シャワー入浴」をしている20～30代男性を対象とし、入浴方法を「浴槽入浴」に変えることによって、肌状態にどのような影響が見られるか、実験を行いました。その結果、「シャワー入浴」習慣の男性は「浴槽入浴」を2週間行うことで、「目尻のシワ係数が減少<sup>※3</sup>」し、「頬の肌柔軟性の低下が抑制<sup>※4</sup>」されることが分かりました(図7,8)。浴槽入浴をすると温熱効果で全身が温まり血行がよくなります。身体の代謝が促進されることから、肌への好影響が期待できます。日頃シャワー入浴しかしていないという人は、きれいな肌のためにお湯につかる入浴を取り入れてみてはいかがでしょうか。

図7. シワ係数の変化量<sup>※3</sup>(目尻)

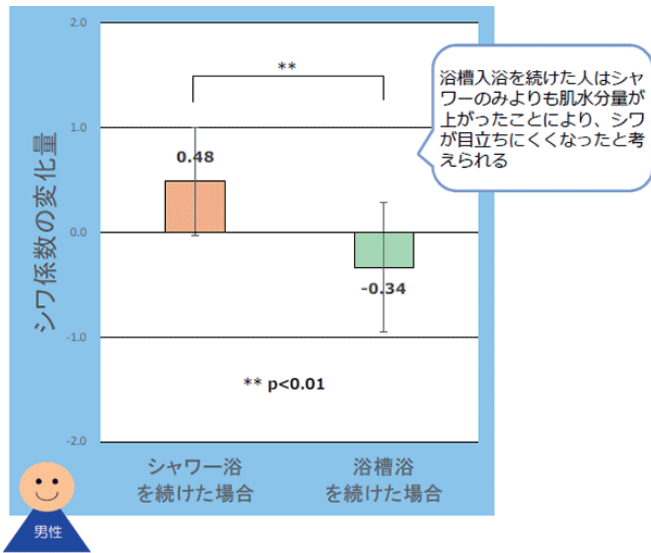
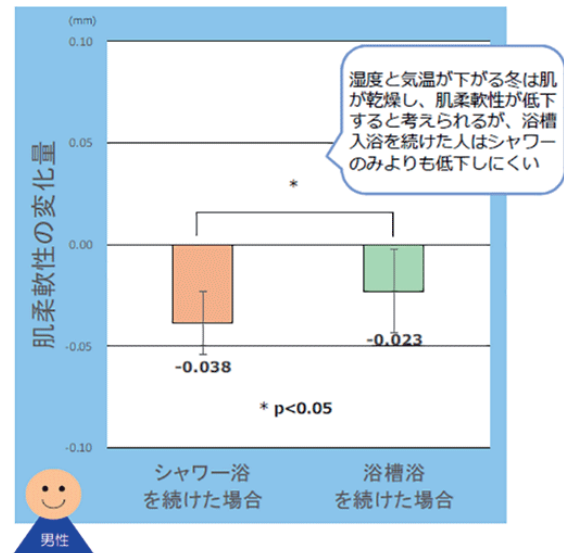


図8. 肌柔軟性の変化量<sup>※4</sup>(頬)



※3 シワ係数は、値が小さいほどシワが浅く、目立たないことを示します。

※4 肌柔軟性とは、肌弾力を示す指標の1つ。吸引高さから判定し減圧して皮膚を隆起させてその程度を測ったもので、吸引高さが大きいほど肌が柔らかいことを示します。

都市生活レポート「入浴による肌への効果～キレイな肌は浴槽入浴から～」(2011年)より  
20代と30代の健康男女 48名(男女 各24名 20代と30代は約半数ずつ)  
モニター試験実施期間:2010年11月～12月 期間:2週間  
女性では「水分量(目じり、頬)」「肌弾力(下腿)」「キメ係数(頬)」で有意差あり

➤ 都市生活研究所「夏のスキンケア・紫外線対策のすすめ  
男性も“きれいな肌”で清潔感のある印象に」  
<https://www.toshiken.com/report/hot47.html>

➤ 都市生活研究所ホームページはこちら  
<http://www.toshiken.com/>