

男性の肌ケア率は2割！でも、女性の6割に見られています！

肌老化と意識のギャップを、男女計2,000人調査で検証

日本メナード化粧品株式会社(愛知県名古屋市中区丸の内 3-18-15、代表取締役社長：野々川 純一)は、全国の20～60代の女性・男性(各約1,000人)を対象に、肌悩みとスキンケアに関する意識調査を実施しました。併せて、肌状態の測定も行い、加齢による変化を科学的に分析しました。さらに、20～60代の女性を対象に、男性の肌に対する意識についても調査を行いました。

【男女の肌の加齢変化と意識の差 ～2,000人調査で見えたこと～】

◆加齢による肌変化を、女性は早くから意識、男性は気にならない

肌悩み「小ジワ、シワ、タルミ、シミ・ソバカス」について

- 女性は20～30代で「気になる」が「気にならない」を上回り、年齢とともに意識が高まる
- 男性は40代後半に「気になる」が上回るが、50代前半で再び「気にならない」が多数に

◆男性の肌ケア率は2割程度と低水準

肌悩みが「気になる」男性のうち、実際にケアをしている人はわずか17～24%
意識はあるが、行動にはつながっていない傾向が見られる

◆約6割の女性が男性の肌を見ている

「男性の肌状態が気になる」と答えた女性は59%
男性が気になっていなくても、女性の視線は向けられている

【意識調査 調査概要】

調査期間：2025年5月19日～20日
調査対象：全国の20～60代 女性・男性
有効回答数：女性/1,105名、男性/1,103名
調査方法：インターネット調査

小ジワ、シワ、タルミ、シミ・ソバカスに対する意識を調査したところ、女性は20～30代の時点で「気になる」と答えた人が「気にならない」を上回り、年齢が上がるにつれて「気になる」割合がさらに増加していました。一方、男性は40代後半でようやく「気になる」が「気にならない」を上回るものの、50代前半では再び「気にならない」が多数となり、その後も意識が高まる傾向は見られませんでした。

しかし、肌状態の測定結果では、男女ともに加齢とともに肌の弾力が低下し、シワやメラニンの量が増加。肌は確実に、小ジワ、シワ、タルミ、シミ・ソバカスが現れやすい状態へと変化していました。つまり、肌の変化そのものは男女ともに起きているにもかかわらず、肌への意識の差は大きく、女性の方が敏感に反応していることが明らかになりました。

さらに、男性のスキンケア状況を調査したところ、肌悩みが「気になる」と答えた人のうち、実際に「ケアしている」人はわずか17～24%。多くの男性が、肌の変化に気づいても何も対処していない“ほったらかし状態”であることが浮き彫りになりました。

一方、女性に「男性の肌状態が気になるか」を尋ねたところ、「気になる」と答えた人は59%で、約6割の女性が男性の肌状態を見ていることがわかりました。

男性が無頓着でも、女性の視線は向けられています。見られている肌だからこそ、いたわる習慣を。今日から、スキンケアを始めてみるのはいかがでしょうか。

【研究内容に関するお問い合わせ先】

日本メナード化粧品株式会社 総合研究所 (名古屋市西区鳥見町 2-7)

TEL:052-531-6263 Mail:k-info@menard.co.jp 研究担当: 森瀬^{もりせ}、村上^{むらかみ} 資料担当: 中尾^{なかお}

【意識調査 調査概要】

調査期間:2025年5月19日~20日

調査対象:全国の20~60代 女性・男性

有効回答数:女性/1,105名、男性/1,103名

調査方法:インターネット調査

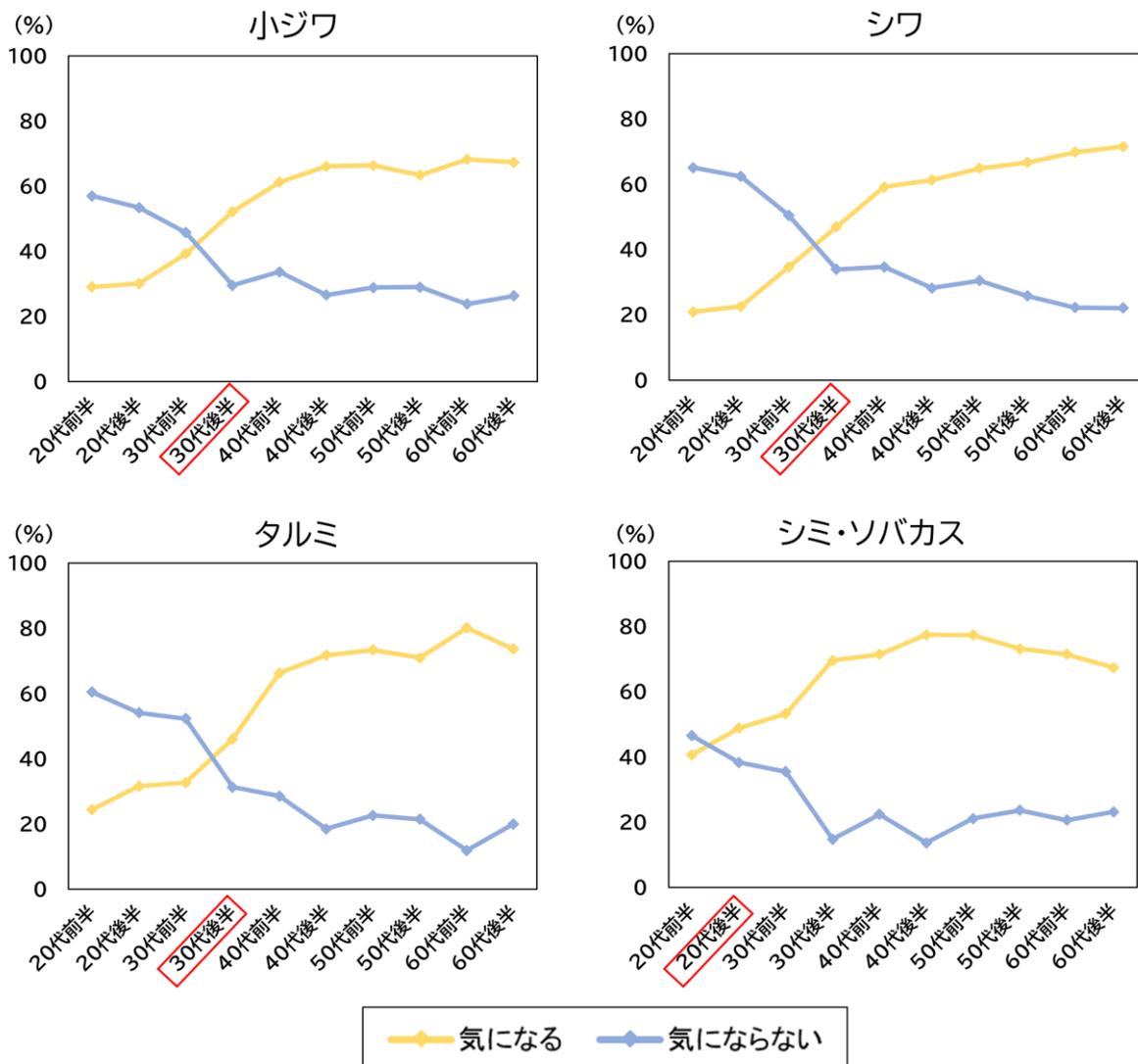
【意識調査結果①】

肌悩みの男女の意識差——男性は低く、年齢を重ねても高まらず

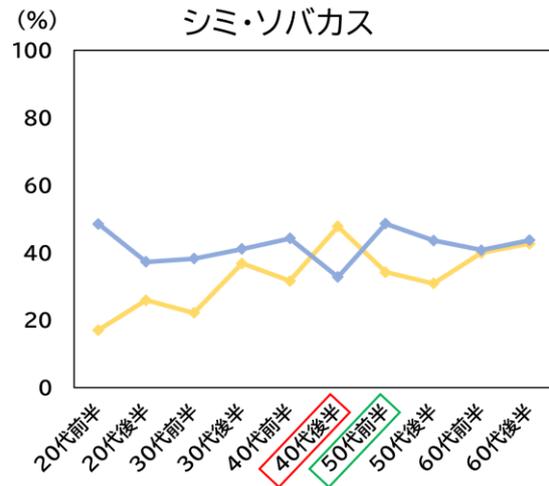
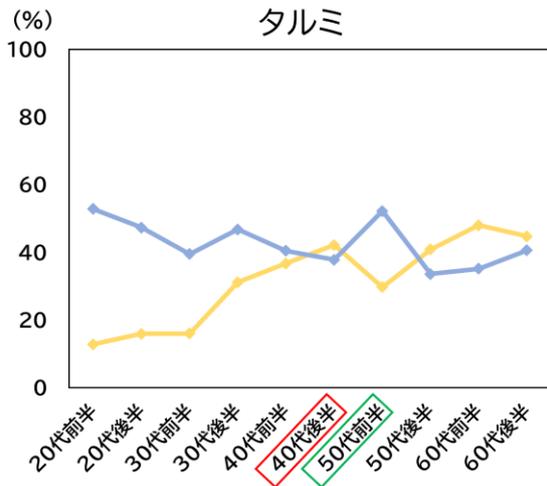
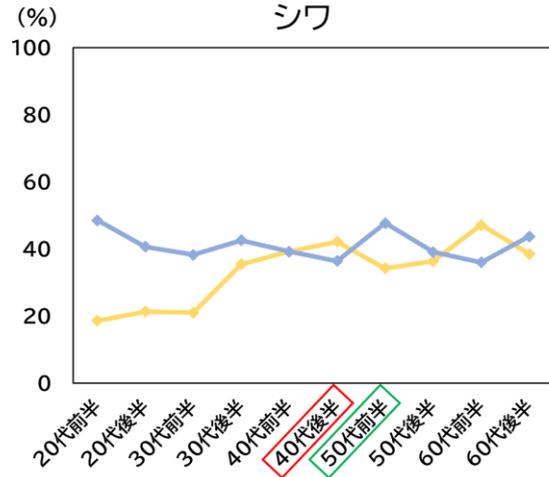
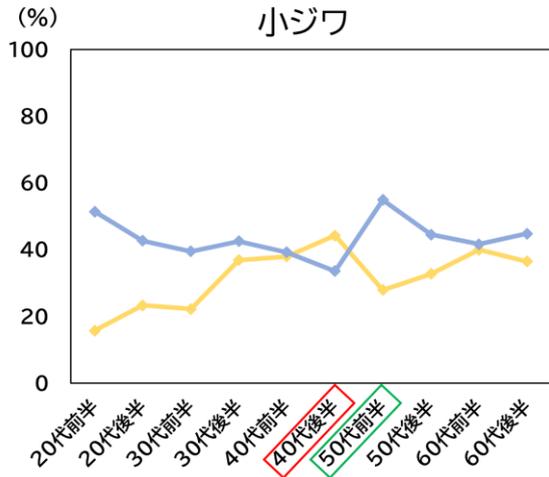
女性と男性それぞれに、小ジワ、シワ、タルミ、シミ・ソバカスに対する意識調査を行ったところ、女性はいずれの肌悩みに対しても20~30代の時点で「気になる」と答えた人が「気にならない」を上回り、加齢とともにその割合はさらに増加しました。

一方、男性は「気になる」が「気にならない」を上回るのが40代後半と、女性よりも遅く、50代前半では再び「気にならない」が多数となる逆転が見られました。その後も、女性のように「気になる」割合が増加する傾向は見られませんでした。

【女性】肌悩みの意識変化



【男性】肌悩みの意識変化



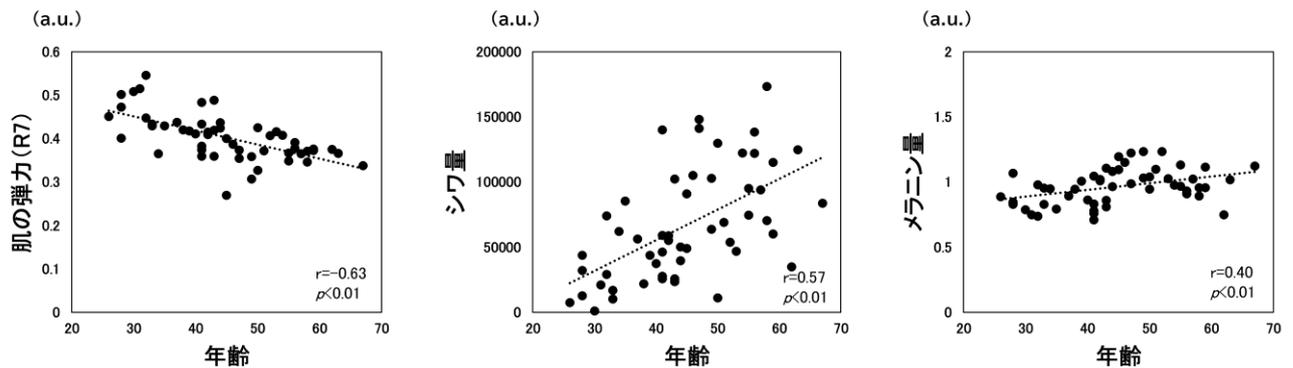
【肌状態の測定結果】

男女とも、加齢とともに小ジワ、シワ、タルミ、シミ・ソバカスが現れやすい肌状態に変化

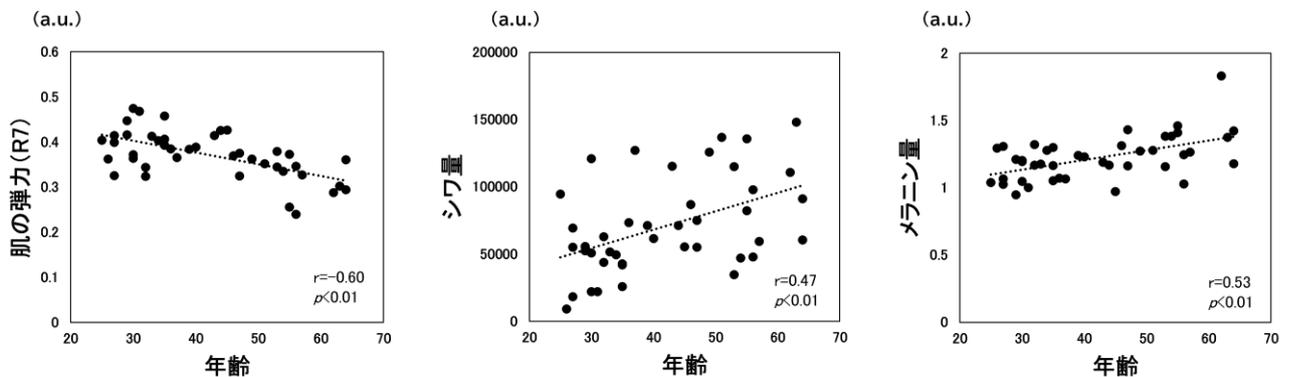
20～60代の女性53名(平均44.8歳)、男性42名(平均42.0歳)を対象に肌状態を測定した結果、女性も男性も、年齢が上がるほど、ほほ部の肌の弾力が減少し、目の周囲のシワ量およびほほ部のメラニン量が増加していることが明らかになりました。

肌の弾力の低下はシワやタルミに、メラニン量の増加はシミの発生に関与するとされており、加齢にとってもない、男女ともに小ジワ、シワ、タルミ、シミ・ソバカスが現れやすい肌状態へと変化していることが示されました。

【女性】 加齢に伴う肌状態の変化



【男性】 加齢に伴う肌状態の変化



今回の測定結果から、女性も男性も加齢とともに肌状態が変化していることが確認されました。しかし、その変化に対する意識には男女差があり、女性の方が加齢による肌変化に敏感に反応する傾向が見られました。一方、男性は肌状態が変化していても気にならない人が多く、肌状態と意識の間にギャップがあることが示唆されました。

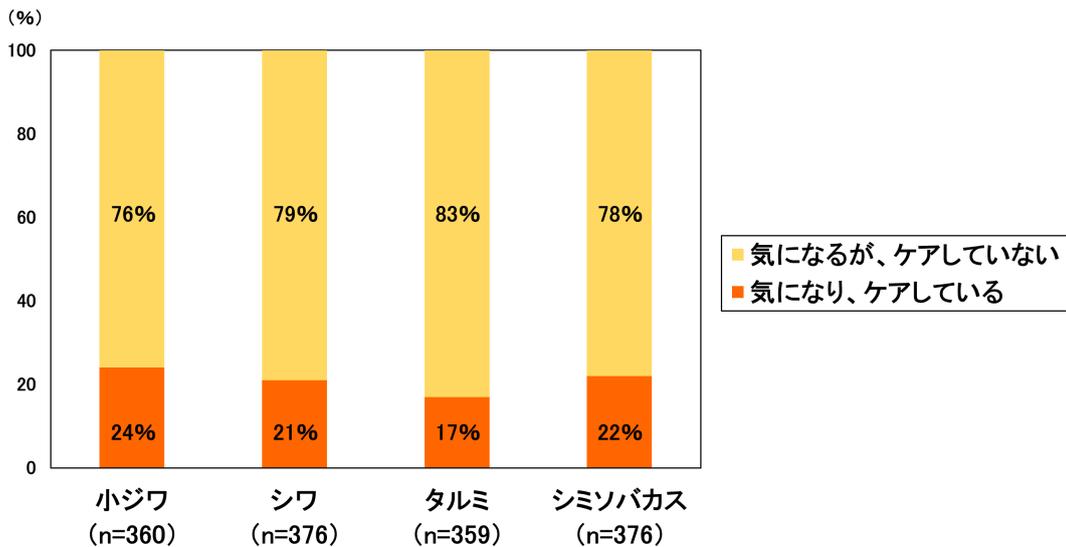
【意識調査結果②】

気になっている肌状態を、実際にケアしている男性は 2 割程度

肌状態の変化が気になっている男性に対し、小ジワ、シワ、タルミ、シミ・ソバカスをケアしているか調査した結果、「気になるが、ケアしていない」と答えた人は 76～83%と多数を占めました。

一方、「気になり、ケアしている」と答えた人は 17～24%にとどまり、加齢による肌変化を気にしながらも、多くの男性が何も対処しないで“ほったらかし状態”であることが明らかになりました。

【男性】気になっている肌状態に対するスキンケア状況

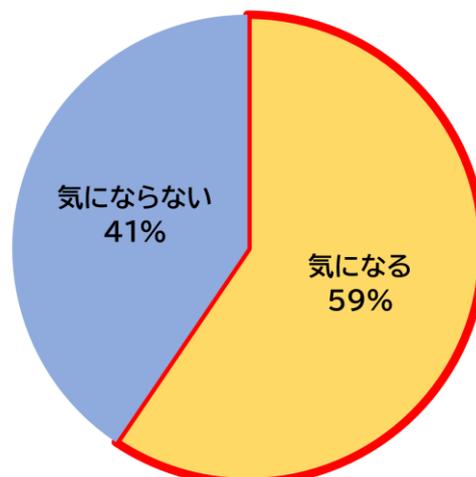


【意識調査結果③】

約 6 割の女性が、男性の肌状態を見ている

女性に対し、男性の肌状態が気になるかを調査した結果、「気になる」と答えた人は 59%にのぼりました。男性自身は肌状態が気になっていなかったり、ケアしていない場合が多いものの、女性からはその肌を見られていることが明らかになりました。

【女性】男性の肌状態が気になるか



今回の調査により、男性は加齢に伴う肌変化に対して無頓着な人が多いことが明らかになりました。一方で、女性の約 6 割が「男性の肌状態が気になる」と回答しており、男性自身が気になっていなくても、肌には視線が“向けられている”ことがわかりました。

スキンケアは、日々の積み重ねが大切です。自分自身で肌変化に気づいて慌てる前に、ケアを始めてみるのはいかがでしょうか。

【男性の肌におすすめスキンケア】

基本編：まずは「洗顔」と「保湿」から

スキンケアの基本は、肌を清潔に保ち、乾燥を防ぐこと。カサつき、小ジワ、ベタつき、毛穴の目立ち、肌荒れ、ニキビなど様々な肌悩みを防ぐことができます。

洗顔

古い皮脂やアカ、汗、ホコリ、細菌などを洗い流しましょう。洗顔料をしっかりと泡立て、たっぷりの泡でやさしく洗います。すすぎはぬるま湯か水で、髪の毛の生え際やフェイスラインなどのすすぎ残しに注意しましょう。

保湿

- ローションで肌に必要な水分をたっぷりと補給し、みずみずしい肌を保ちましょう。また毛穴を引き締める効果もあります。
- ミルクローションやクリームで、ローションで補ったうるおいを守りましょう。乾燥が気になるときは多めに、皮脂が多くベタつきが気になるときは少なめに、使用量を調整するのがおすすめです。

レベルアップ編：日中の肌印象を整える

メイクアップ効果のあるデイ用クリーム

人に見られる機会が多い日中の肌には、メイクアップ効果のあるデイ用クリームがおすすめです。自然なカバー力のあるタイプのものなら、テカリやかサつき、色ムラ、ひげ剃り跡など様々な肌悩みを目立ちにくくし、さりげなく美肌印象を高めることができます。落とすときはクレンジングクリームを使いましょう。