



ニュースリリース

2025年9月17日

肌トラブルが「気分や日常生活にも影響する」7割超！

「ほぼ1000人にききました」が調査結果を発表。

～紫外線対策の落とし穴も明らかに～

くらしにまつわる旬の話題やちょっとしたトピックをオレンジページが読者アンケートでリサーチする「ほぼ1000人にききました」。今回は「肌トラブル」について、国内在住の20歳以上の女性1025名を対象に調査しました。その結果、7割強の女性が何等かの肌の悩みを抱えており、そのうちの多くが、肌の状態によって気分や日常生活に影響を受けていると感じていることが判明。また、紫外線対策の意識と実践のギャップも明らかになりました。

【ダイジェスト】

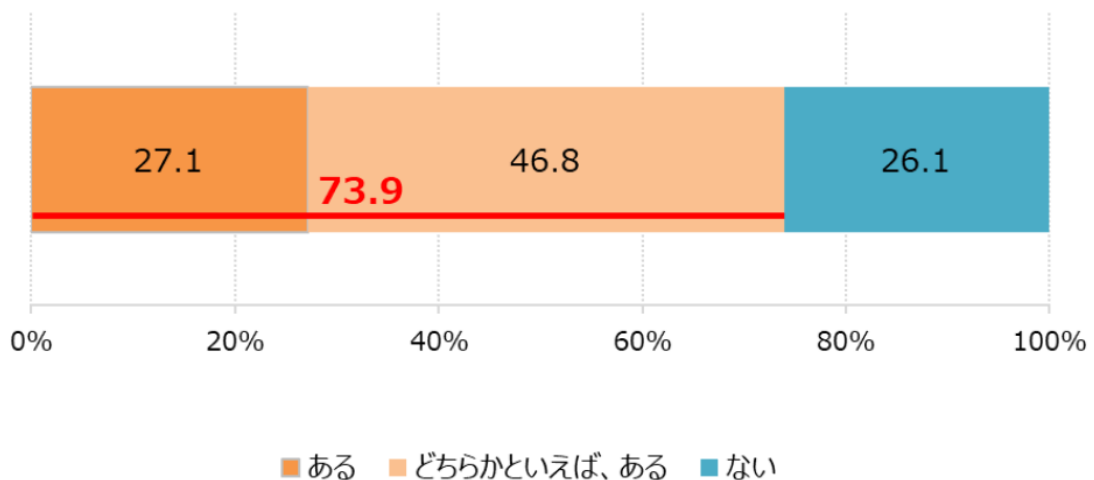
肌トラブルを感じる女性の7割超が、「気分や日常生活に影響」と回答

「季節の変わり目」に肌トラブルを感じる人、多数。夏から秋へのお悩みトップは？

紫外線対策率76%でも、室内での対策は7割が未実施

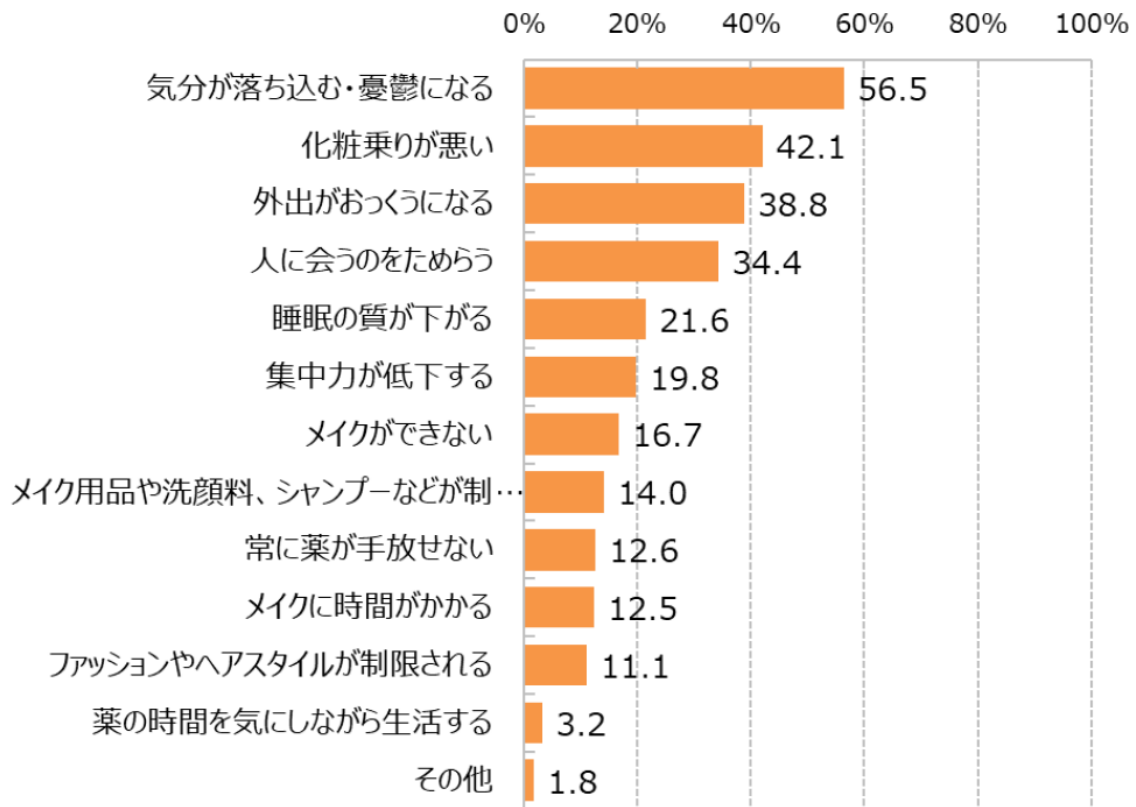
[Q]肌のトラブルが原因で、あなたの気分や日常生活が影響を受けていると感じることはありますか？

(n=771・肌トラブルを感じる人)



[Q]あなたが感じる肌トラブルによる影響として、あてはまるものをお選びください。

(n=570・肌トラブルが気分や生活に影響を与えると感じる人・複数回答)

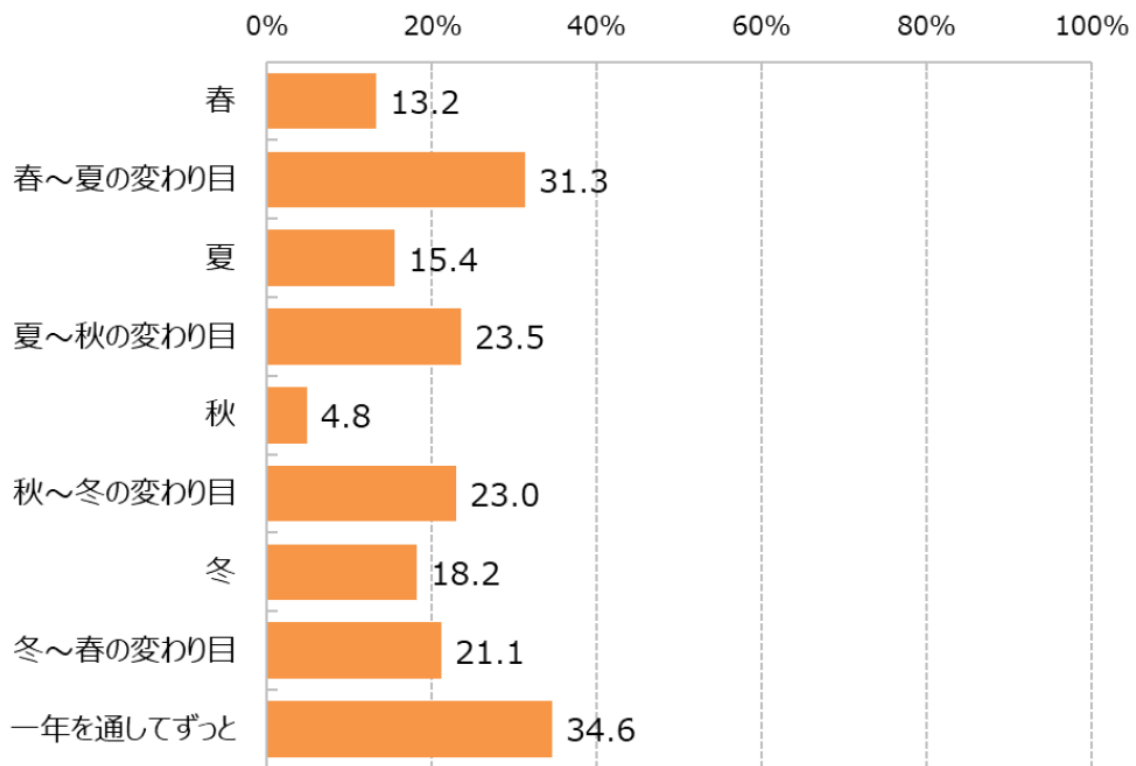


肌トラブルを感じる女性の 7 割超が、「気分や日常生活に影響」と回答

今回の調査で、自分の肌に何らかのトラブルを感じている女性は 75.2%に上りました。具体的なトラブルでは「シミ、ソバカス」57.3%、「乾燥」50.1%、「毛穴の開き、黒ずみ」45.8%が上位となっています。注目すべきは、こうした肌トラブルを抱える人の 73.9%が「肌の状態が気分や日常生活にも影響する」と答えていること。具体的な影響としては「気分が落ち込む・ゆううつになる」56.5%が最多で、次いで「化粧のりが悪くなる」42.1%、「外出がおっくうになる」38.8%が続きます。特に 30～40 代では、化粧のりの悪さから人に会うのをためらうという回答が多数。「同僚と顔を見てコミュニケーションしづらい気分になった」(30 代・bb)、「鏡も見たくない日がある。外出したくなくなり、服やアクセサリにも興味がなくなる」(40 代・MM6)といった声も寄せられました。肌のトラブルは単なる美容の問題だけではなく、メンタルヘルスや人とのコミュニケーションにまで影響を及ぼす、女性にとっての重要な課題となっていることがうかがえます。

[Q]一年のうち、肌のトラブルが起きやすいと感じる時期を教えてください。

(n=771・肌トラブルを感じる人・複数回答)

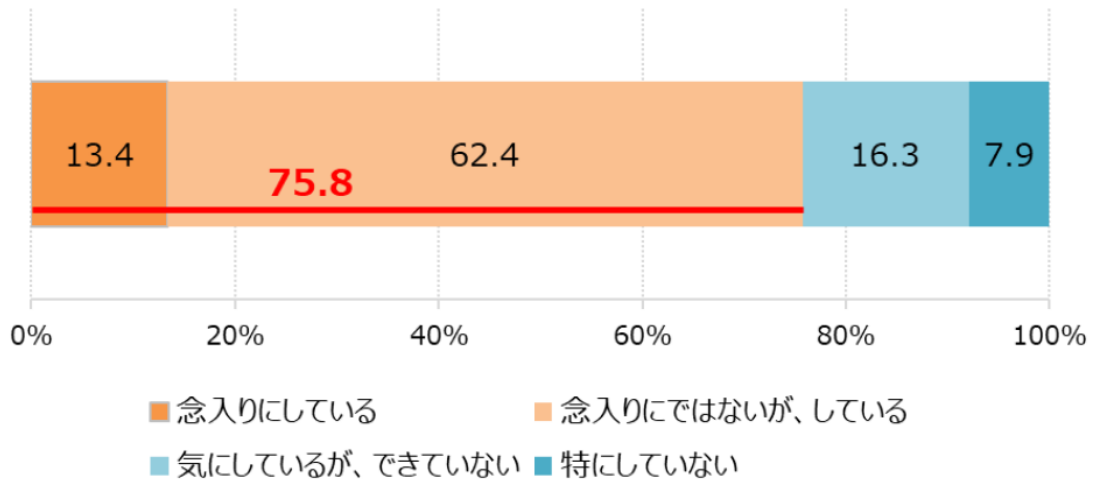


「季節の変わり目」に肌トラブルを感じる人、多数。夏から秋へのお悩みトップは？

肌トラブルが起きやすいと感じる時期については、「一年を通してずっと」34.6%が最多ですが、それ以外では、特定の季節よりも「季節の変わり目」を挙げる人のほうが多いという結果に。「春～夏の変わり目」31.3%、「夏～秋の変わり目」23.5%、「秋～冬の変わり目」23.0%、「冬～春の変わり目」21.1%と、すべての季節の変わり目で一定の回答が集まっています。特に夏から秋への変わり目に気になる肌トラブルとしては、「夏の疲れによる肌のくすみ」47.0%が最多で、「日焼けによる乾燥、ごわつき」42.9%、「汗によるベタつき」39.2%が続きます。また、74.4%の人が「夏の間に受けた紫外線ダメージが秋に肌トラブルとして表れた」と回答しており、季節をまたいだダメージの蓄積が問題となっていることが明らかになりました。肌トラブルの原因だと感じているものでも、「加齢」61.9%、「ストレスや疲れ」58.9%に次いで「季節の変わり目」54.9%が挙げられており、気候や環境の変化が肌に与える影響の大きさが改めて浮き彫りになっています。

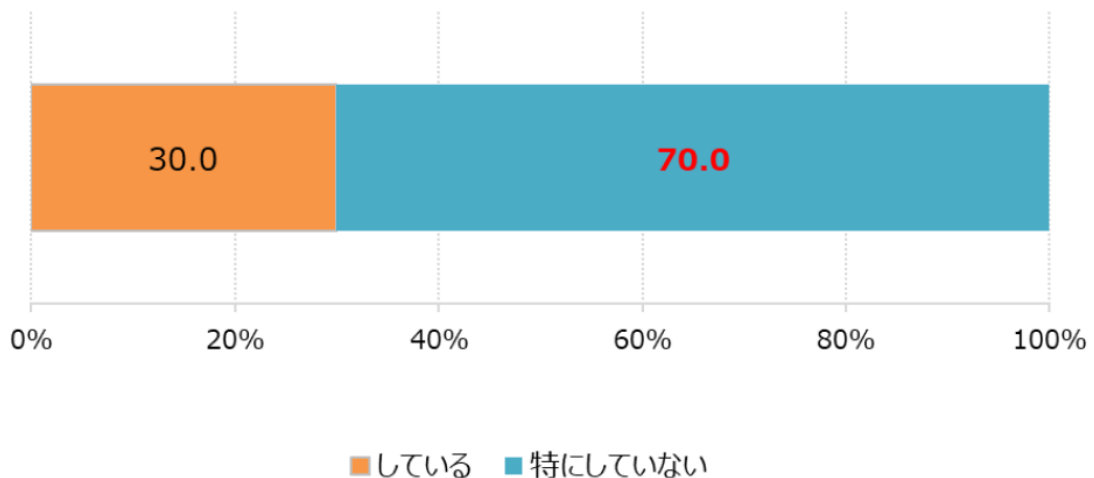
[Q]あなたはふだん、紫外線対策をしていますか？

(n=1025)



[Q]あなたは室内での紫外線対策をしていますか？

(n=777・紫外線対策をしている人)



紫外線対策率 76%でも、室内での対策は 7 割が未実施

肌に悪影響を与える紫外線については、全体の 75.8%が対策をしており、そのうちの 6 割近くが「一年を通して対策している」と回答しています。主な対策グッズは「日焼け止め」85.8%、「日傘」73.7%、「帽子」64.2%の順となっており、基本的な対策は浸透していることがわかります。しかしながら、対策スタイルを詳しく見ると「季節を問わず、外出時だけ対策する」35.5%が最も多く、室内での対策については「していない」が 70.0%に上りました。室内でも対策をしている人からは「室内でも日焼け止めを塗る」「UV カット機能付きのカーテンを利用する」などの工夫の声が聞かれたものの、対策意識の高さと実践にギャップがあること

が明らかになりました。また、季節に合わせてスキンケアを変更している人は2割未満と少数派であることも判明。実践している人からは、「春夏はビタミンC配合のもの、秋冬はセラミドなど保湿成分配合のものを使用」(30代・しおパン)、「季節の変わり目は角質がたまりやすくなるので、角質ケアと揺らぎケアの美容液などを使用」(50代・猫嫁)といった具体的な工夫が寄せられました。

今回の調査では、肌トラブルが女性の気持ちや行動に与える影響の大きさが浮き彫りになりました。単なる見た目の問題だけでなく、生活の質や社会参加にまで影響を及ぼしている実態が明らかになっています。特に季節の変わり目でのトラブルの実感度の高さから、気候変動が激しくなる昨今、より柔軟で細やかなスキンケア対応が求められていることがうかがえました。また、紫外線対策をしている人は多いものの、室内での対策や季節に応じたスキンケア変更など、より踏み込んだケアの実践率は低く、意識と行動の間にはまだギャップがあることも判明しました。今後、季節の変わり目に特化したケア商品や室内での紫外線対策の重要性の情報発信が、いっそう求められるのかもしれません。

アンケート概要

●調査対象：オレンジページメンバーズ・国内在住の20歳以上の女性（有効回答数1025人）

●調査方法：インターネット調査

●調査期間：2025年7月12日～7月18日

●「ほぼ1000人にききました」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまなくらし情報・くらし体験によってはぐくまれた生活感度の高い読者が数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めて、「くらしのリアル」な数字、リアルな声を集めたのが「ほぼ1000人にききました」企画です。WEB上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊40周年を迎えた生活情報誌。30～40代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。

【この資料に関するお問い合わせ】

株式会社オレンジページ

次のくらしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp