

20代になってからの
「ニキビのケア」
実態調査報告書

平成23年5月13日

株式会社QLife(キューライフ)

【結論の概要】

■調査の背景:

いわゆる思春期とよばれる時期だけでなく、20歳以上の大人になってからも、ニキビで悩む女性は多い。

そこで、20代女性に対してアンケート調査を行うことで、現在のニキビについてどう考えているのか、そのケア方法は何か、ケアの結果にどの程度満足しているのかなどについて、実態を確認した。

■主な結論:

1. 20代になってからのニキビは、いわゆる思春期のニキビとは違う

20代女性に最も多い「忙しい時やストレスを感じた時の体調変化」は、「ニキビ症状の悪化」であった。75%にのぼる。

そして9割が、今のニキビと中高生時代のニキビとは、違いがあるとした。具体的には、「なかなか治らない」56%、「同じところに繰り返しやすい」52%を特徴として指摘する人が多い。

2. 皮膚科でニキビ治療をしたことがある人は、4割弱

ニキビの治療を皮膚科の医師に受けたことがある人は37%で、そのうちの39%は症状が「とても改善した」とし、これは全てのケア方法のなかで最多であった。「やや改善した」も含めると72%が治療効果を実感している。

3. ニキビの「自己流ケア」はさまざまだが、症状改善に結びついている人は少数派

自己流ケアのうち、最も多いのは「ニキビを自分でつぶす」で60%の人が実施したことがある。「洗顔」「市販薬」「ニキビ用化粧品」も多い。「食生活」「睡眠」といった生活習慣の改善を行う人は3分の1以下だった。

ところが、自己流ケアのうち実際に症状改善に結びついているのは、これら実施率の低い生活習慣改善（「食生活」「睡眠」「飲酒/喫煙」「運動」）であった。逆に、実施率の高い「ニキビをつぶす」で、効果が出ている人はほとんどいなかった。

4. 9割の人が、ニキビのケア方法がわからず、悩んでいる

ニキビのケアに悩んだ経験がある人は94%に上った。また、ケア方法に自信を持っている人は9%に過ぎない。

実際、ニキビの「自己流ケア」で失敗したことがある人は75%に上り、この比率は他の「脱毛」「ニキビ以外の肌トラブル」に比べて圧倒的に高い。

【調査実施概要】

▼実施主体

株式会社QLife(キューライフ)

▼実施概要

- (1) 調査名称: 20代になってからの「ニキビのケア」実態調査
(調査票上の表示は、“ニキビに関するアンケート”)
- (2) 調査対象: 20-29歳の女性
- (3) 有効回答数: 500人
- (4) 調査方法: インターネット調査
- (5) 調査時期: 2011/4/4~2011/4/6

▼回答者の属性分布

(1) 性・年代:

	男	女	計
20代	0.0%	100.0%	100.0%
計	0.0%	100.0%	100.0%

(2) 居住地

北海道 6.0%	青森 0.0%	岩手 0.0%	宮城 0.0%	秋田 0.0%	山形 0.0%	福島 0.0%	茨城 0.0%	栃木 0.2%	群馬 1.2%
埼玉 6.6%	千葉 3.2%	東京 13.8%	神奈川 8.4%	新潟 1.8%	富山 0.4%	石川 0.8%	福井 1.2%	山梨 0.0%	長野 1.4%
岐阜 1.8%	静岡 2.8%	愛知 8.6%	三重 1.4%	滋賀 1.0%	京都 3.2%	大阪 12.2%	兵庫 5.6%	奈良 0.8%	和歌山 1.0%
鳥取 0.4%	島根 0.2%	岡山 1.8%	広島 2.8%	山口 1.4%	徳島 0.0%	香川 1.0%	愛媛 1.2%	高知 0.4%	福岡 2.0%
佐賀 0.4%	長崎 1.4%	熊本 1.0%	大分 1.4%	宮崎 0.0%	鹿児島 0.8%	沖縄 0.4%			

※東日本大震災の発生を鑑みて、東北6県ならびに茨城県の在住者にはアンケートを実施しなかった

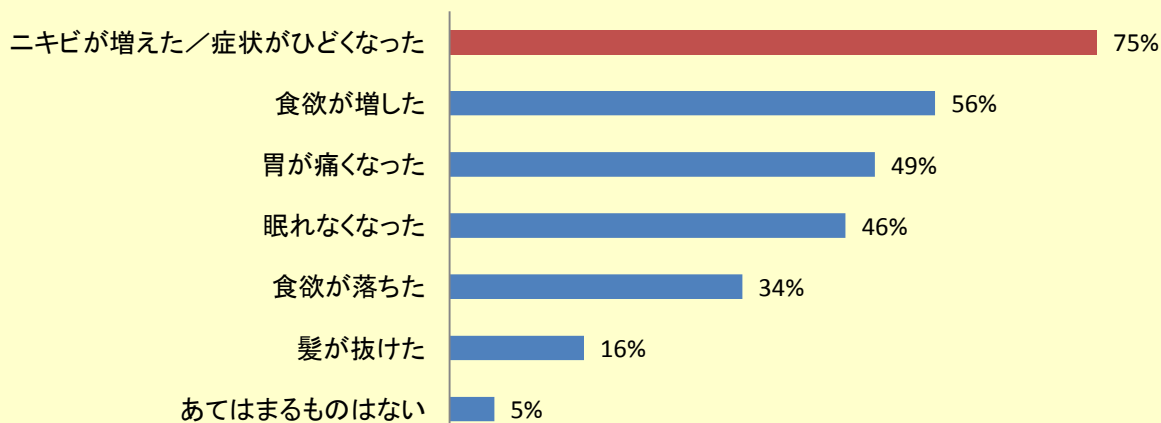
【調査結果の詳細】

1. 忙しい時・ストレスを感じた時に、以下の経験はありますか。＜複数回答＞

「忙しい時やストレスを感じた時の体調変化」として、20代女性が最も多く指摘したのが、「ニキビ症状の悪化」であった。4人のうち3人が経験している。ストレスがニキビ症状に関係があると認識している人が多いようだ。ニキビ症状悪化以外には、「食欲増進」56.4%、「胃痛」49.4%が多かった。

	n	%
ニキビが増えた／症状がひどくなった	376	75.2
食欲が増した	282	56.4
胃が痛くなった	247	49.4
眠れなくなった	230	46.0
食欲が落ちた	170	34.0
髪が抜けた	78	15.6
あてはまるものはない	26	5.2
全体	500	281.8

忙しい時・ストレス感じた時の体への影響は？

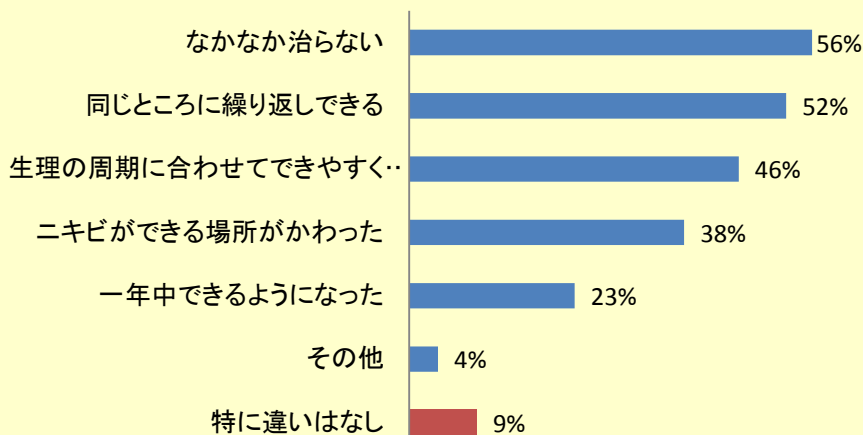


2. 20代になってからできたニキビは、思春期(中高生時代)のニキビと違いますか。〈複数回答〉

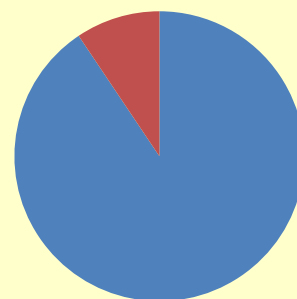
20歳以降のニキビの特徴を聞いた。すると9割の人が思春期時代にできたものとは違うとした。具体的には、「なかなか治らない」が56.0%で最も多かったほか、「同じところに繰り返しできる」52.4%や、「生理の周期に合わせてできやすくなる」45.8%を挙げる人も多かった。

	n	%	%
なかなか治らない	280	56.0	90.6
同じところに繰り返しできる	262	52.4	
生理の周期に合わせてできやすくなる	229	45.8	
ニキビができる場所が変わった	191	38.2	
一年中できるようになった	115	23.0	
その他	20	4.0	
特に違いはなし	47	9.4	9.4
全体	500	228.8	100.0

20歳以降のニキビ、思春期との違いは？



特に違いはなし 9%



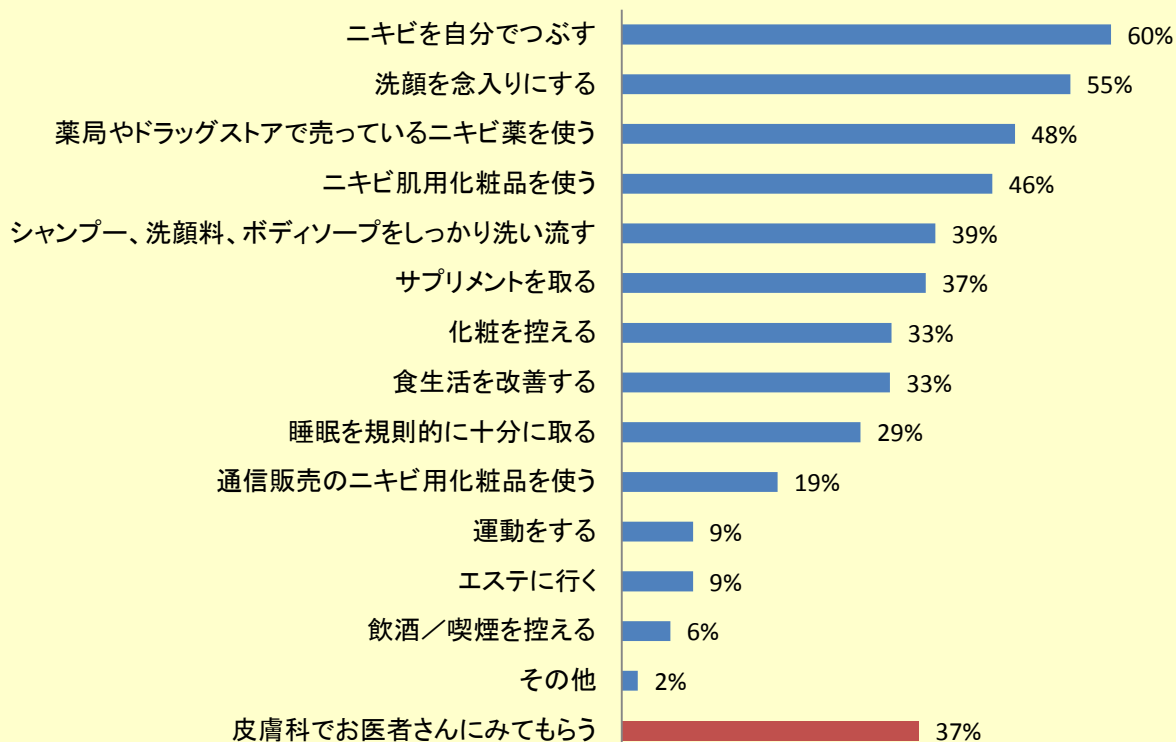
違いはある 91%

3. 今までに試したニキビケア・ニキビ治療は何ですか。〈複数回答〉

20代女性のうち、ニキビを皮膚科の医療機関で診てもらったことがある人は、36.6%であった。それ以外に、さまざまな自己流ケアも行っている。最も多いのは「ニキビを自分でつぶす」で60.2%、次が「洗顔を念入りに」55.2%。「市販薬」や「ニキビ肌用化粧品」を試す人も多い。一方で、「食生活を改善する」「睡眠を規則的に十分に取る」といった生活習慣改善をする人は、3人に1人以下と少数派であった。

	n	%
ニキビを自分でつぶす	301	60.2
洗顔を念入りにする	276	55.2
薬局やドラッグストアで売っているニキビ薬を使う	242	48.4
ニキビ肌用化粧品を使う	228	45.6
シャンプー、洗顔料、ボディソープをしっかりと洗い流す	193	38.6
サプリメントを取る	187	37.4
化粧を控える	166	33.2
食生活を改善する	165	33.0
睡眠を規則的に十分に取る	147	29.4
通信販売のニキビ用化粧品を使う	96	19.2
運動をする	44	8.8
エステに行く	44	8.8
飲酒／喫煙を控える	30	6.0
その他	10	2.0
皮膚科でお医者さんにみてもらう	183	36.6
全体	500	425.8

試したことのあるニキビ・ケア方法は？



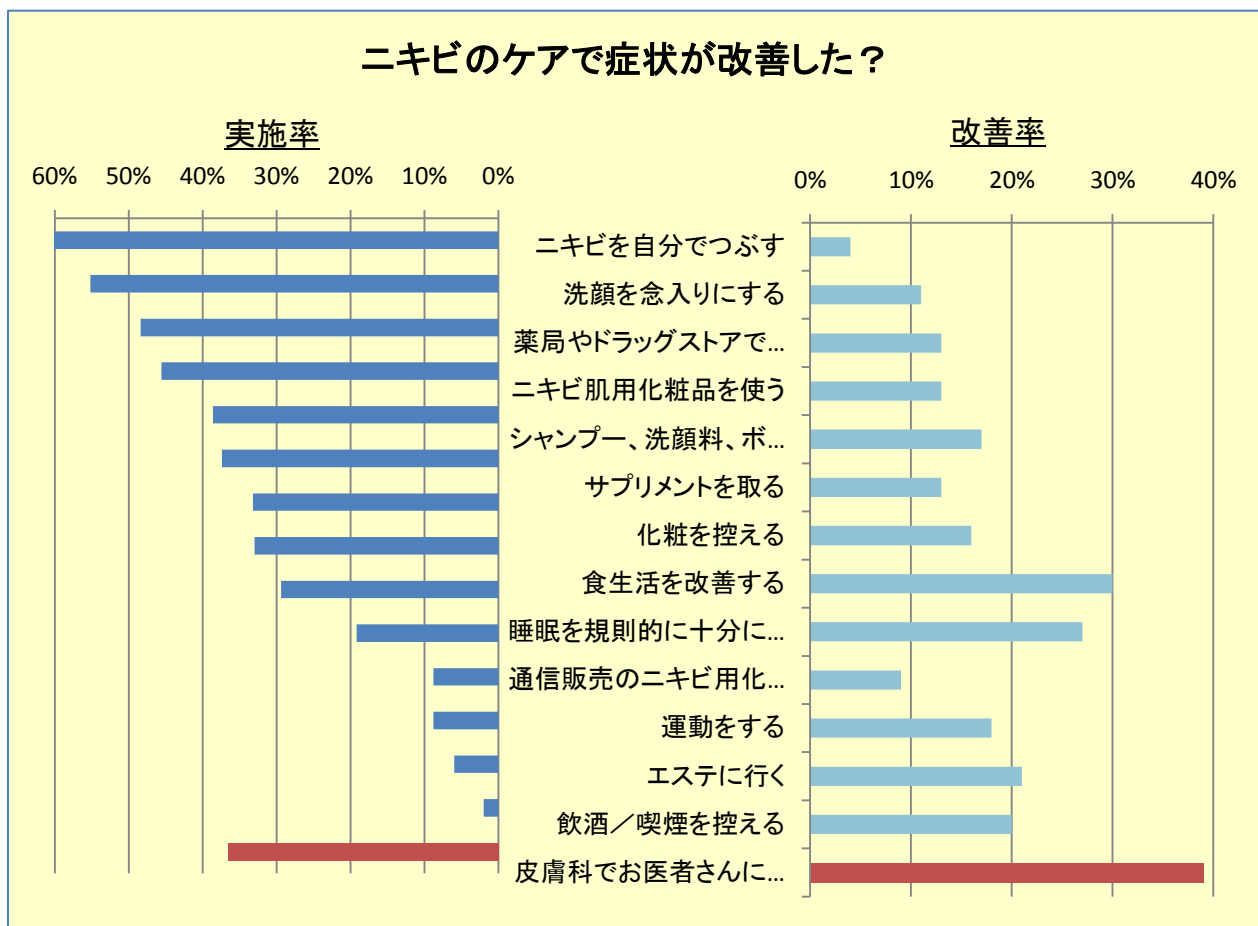
4. 今までに試したニキビケア・ニキビ治療は、症状が改善したと感じましたか。

※「改善した」率の母数は、各ケア方法を「試した」人

さまざまなニキビ・ケアのなかで、症状改善に結びつきやすいのはどれだろうか。明瞭な改善効果は「皮膚科でみてもらう」が最も高く、4割近くが「とても改善した」と言う。「やや改善」まで含めると、「食生活」「睡眠」「飲酒/喫煙」「運動」といった生活改善系が効果が高い。

一方で、「ニキビを自分でつぶす」はほとんど効果がなく、実施率とのギャップがとても大きい。他に実施率が高かった「洗顔」や「市販薬」も、同様に効果を実感している人はそれほど多くない。

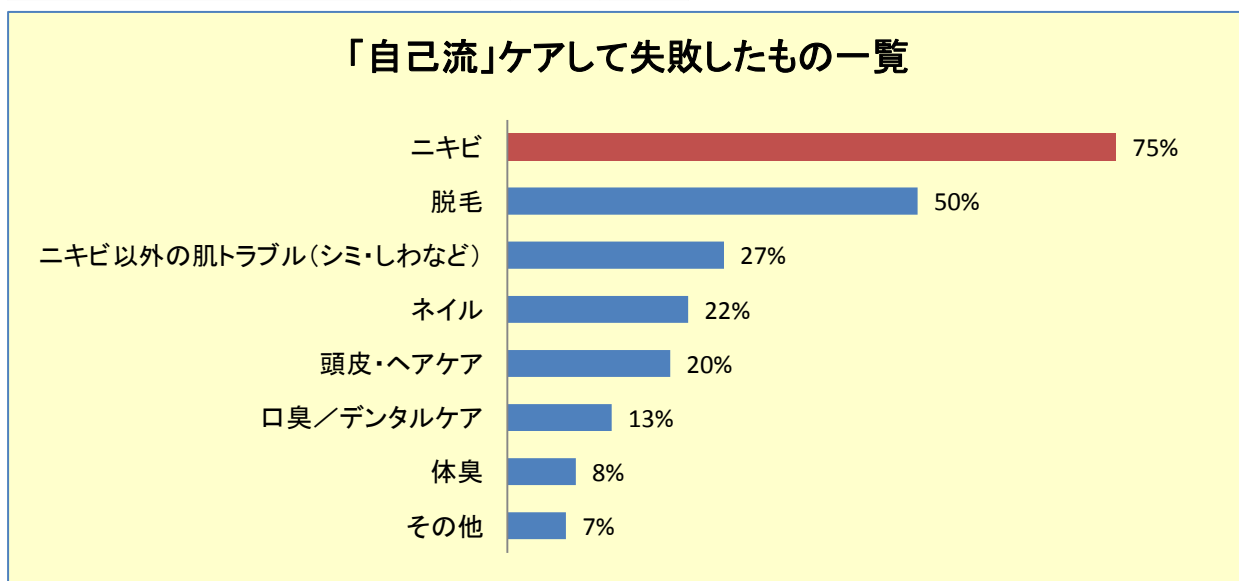
	n	とても改善した	やや改善した
ニキビを自分でつぶす	301	4%	12%
洗顔を念入りにする	276	11%	41%
薬局やドラッグストアで売っているニキビ薬を使う	242	13%	29%
ニキビ肌用化粧品を使う	228	13%	34%
シャンプー、洗顔料、ボディソープをしっかりと洗い流す	193	17%	45%
サプリメントを取る	187	13%	39%
化粧を控える	166	16%	52%
食生活を改善する	165	30%	46%
睡眠を定期的に十分に取る	147	27%	44%
通信販売のニキビ用化粧品を使う	96	9%	33%
運動をする	44	18%	48%
エステに行く	44	21%	27%
飲酒/喫煙を控える	30	20%	43%
皮膚科でお医者さんにみてもらう	183	39%	33%



5. さまざまなケアのなかで、自己流のケアで失敗した経験があるものはどれですか。〈複数回答〉

改善効果とは逆に、ケアにて失敗したことがあるかを「自己流ケア」に限定して確認した。20代女性に一般的と思われるさまざまな日常的ケアのなかで、失敗経験があるものとしては、ニキビが圧倒的NO1であった。4人のうち3人はニキビのケアで失敗したことがあった。

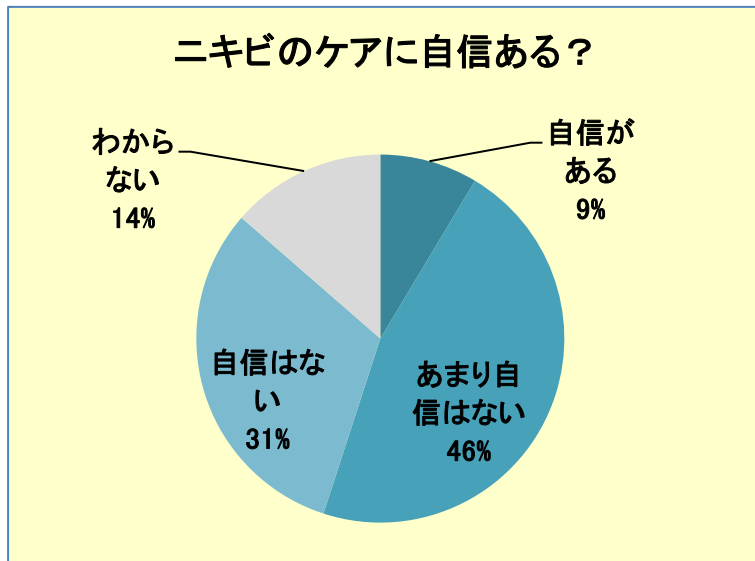
	n	%
ニキビ	374	74.8
脱毛	252	50.4
ニキビ以外の肌トラブル(シミ・しわなど)	133	26.6
ネイル	111	22.2
頭皮・ヘアケア	100	20.0
口臭／デンタルケア	64	12.8
体臭	42	8.4
その他	36	7.2
全体	500	222.4



6. 現在、自分が行っているニキビケアに自信はありますか。

20代女性のほとんどが、どのような方法で自分のニキビ・ケアをしたら良いのか分かっていない。ニキビ・ケアのやり方に自信を持っている人は、1割に満たなかった。

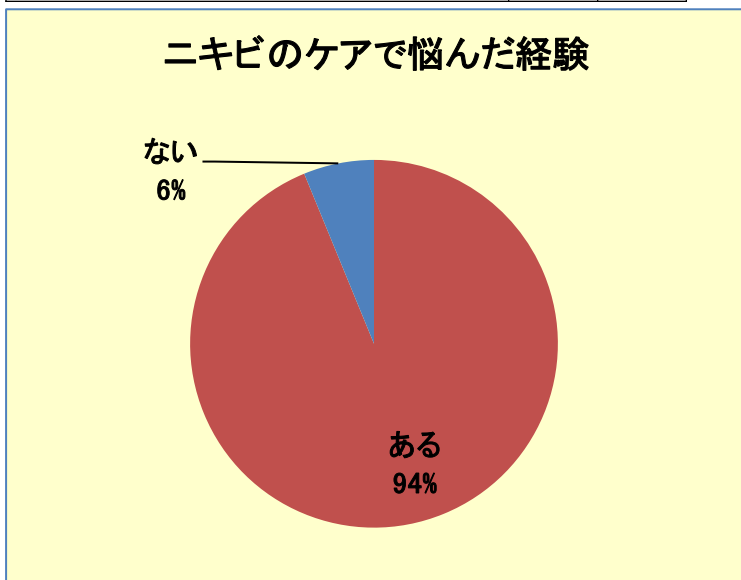
	n	%
自信がある	43	8.6
あまり自信はない	232	46.4
自信はない	157	31.4
わからない	68	13.6
合計	500	100.0



7. ニキビのケア方法で悩んだ経験はありますか。

前問で自分なりのニキビのケア方法があまり確立していない様子が明らかとなったが、それに関して、ほとんどの人が悩んでいた。93.8%の人がニキビのケアで悩んだ経験を持っている。

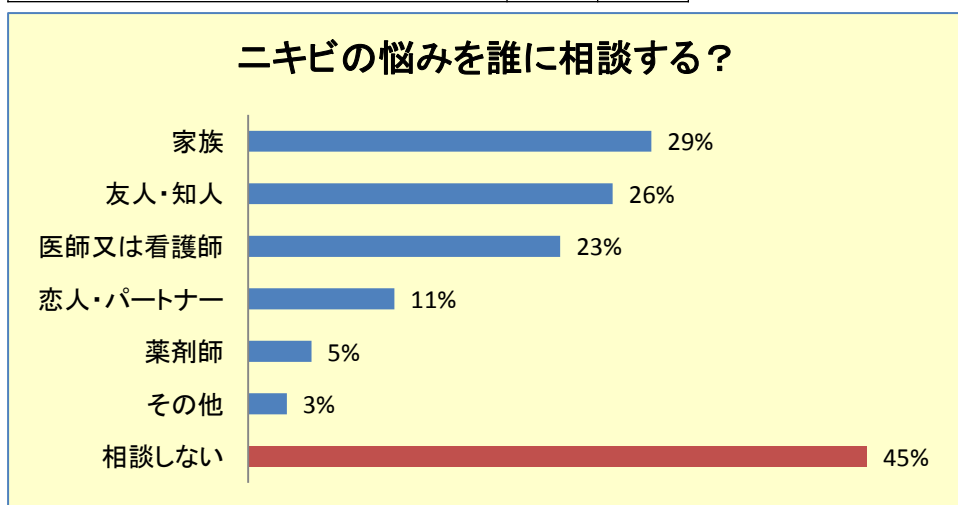
	n	%
ある	469	93.8
ない	31	6.2
合計	500	100.0



8. ニキビができたとき、相談する相手は誰ですか。＜複数回答＞

ニキビに関して悩みを相談する相手は、「家族」が最も多く、「友人・知人」「医師または看護師」と続く。一方で、誰にも相談しない人が、44.8%と全体の半数近くにのぼった。「相談しない人も多いが、相談する人は様々な立場の人に相談して回る」ようすが伺える。

	n	%
家族	146	29.2
友人・知人	132	26.4
医師又は看護師	113	22.6
恋人・パートナー	53	10.6
薬剤師	23	4.6
その他	14	2.8
相談しない	224	44.8
全体	500	141.0



本調査に関するお問い合わせ先:

株式会社QLife 広報担当

TEL : 03-5433-3161 / E-mail : info@qlife.co.jp

<株式会社QLifeの会社概要>

会社名 : 株式会社QLife(キューライフ)

所在地 : 〒154-0004 東京都世田谷区太子堂2-16-5 さいとうビル4F

代表者 : 代表取締役 山内善行

設立日 : 2006年(平成18年)11月17日

事業内容 : 健康・医療分野の広告メディア事業ならびにマーケティング事業

企業理念 : 生活者と医療機関の距離を縮める

サイト理念 : 感動をシェアしよう!

URL : <http://www.qlife.co.jp/>
