

【酷暑期 | 花王 BRCC 調査】オフィスでも油断禁物？ ——内勤でも 8 割以上が顔の肌の不調を実感 外勤は汗による刺激、内勤は乾燥や肌の冷えが目立つ傾向



年々暑さが厳しく感じられる夏。「外は暑くて大変」「オフィスは涼しくて快適」と捉えられがちです。こうした中で、花王ビューティサーチ&クリエイションセンター（以下、花王 BRCC）は、働く環境（外勤：屋外で過ごす時間が長い／内勤：空調環境下で過ごすことが多い）に着目し、酷暑期※ 1 における肌やメイクについての調査※ 2 を実施しました。

その結果、内勤であっても 8 割以上が【顔の肌】の不調を実感していることが明らかになりました。また【心身】83.6%、【顔の肌】81.8%、【メイク】71.2%と、いずれも多くの人が不調や困りごとを実感しており、働く環境を問わず影響が広がっていることがわかりました。

一方で不調の内容には働く環境による違いも見られました。【顔の肌】では「汗でべたつく」が最も多い点は共通しつつ、内勤では乾燥や肌の冷え、外勤では汗による刺激やかゆみが目立ちました。【メイク】においても、ベースメイクのくずれは共通しながら、外勤ではアイメイクや眉などポイントまでくずれやすい傾向が確認されました。これらの傾向はインタビュー調査※ 3 においても実際の声として挙げられました。

酷暑期の【肌への影響】については、「肌に悪い影響がある」「肌に負担がある」「肌の老化に影響する」と考える人がいずれも約 9 割にのぼりました。今回の結果から、働く環境を問わず、酷暑期は多くの人にとって、ひと夏の肌の不調にとどまらず将来の肌にも影響が及ぶと認識されていることがうかがえました。

【調査結果サマリー】

- 酷暑期、内勤であっても【顔の肌】の不調は 8 割以上（81.8%）が実感
- 【心身】83.6%、【顔の肌】81.8%、【メイク】71.2%と、多くの人が不調や困りごとを実感
- 酷暑期の肌への影響については、「悪影響」「負担」「老化に影響」と考える人がいずれも約 9 割
- 【顔の肌】の不調は働く環境で異なり、外勤は汗による刺激、内勤は乾燥や肌の冷えが目立つ傾向

※ 1本リリースでは「酷暑期」を“暑さが特に厳しい夏の時期”として使用（気象庁は2026年4月17日、最高気温40℃以上の日を「酷暑日」と発表）。なお、本調査は当時の生活者の実感をもとに実施。アンケート設問は生活者に伝わりやすい表現として「夏の猛暑」の文言で聴取し、図表の設問文は調査票表記に準拠。出典：気象庁 報道発表（2026年4月17日）

https://www.jma.go.jp/jma/press/2604/17a/40degree_name.html

※ 2花王 BRCC 調査「酷暑における働く女性の肌・メイクアンケート調査」2025年9月 WEB 定量調査 20-30代女性 n=551

外勤：仕事の分類について「外勤／どちらかといえば外勤」と回答し、勤務時間中に業務で屋外にいる時間が「1日に1時間以上ある日が週に3回以上ある」と回答した人（屋外滞在時間は1時間程度から4時間以上までを含む）n=241

内勤：仕事の分類について「内勤／どちらかといえば内勤」と回答し、勤務時間中に業務で「屋外に出ることがほとんどない／エアコン環境下で過ごしている／デスクに座りっぱなしである」と回答した人 n=310

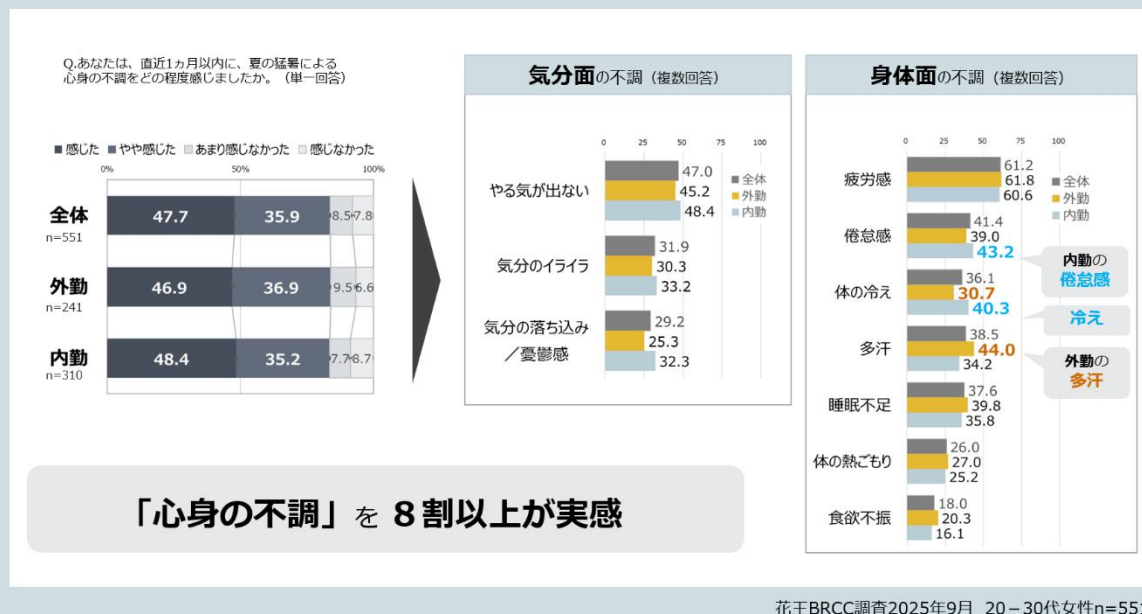
※ 3花王 BRCC 調査「酷暑における働く女性の困りごとインタビュー調査」2026年1-2月 WEB 定性調査 20-40代女性 n=40

全ての結果は小数点第二位を四捨五入しています。

内勤でも8割以上が、酷暑期の【心身】の不調を実感

酷暑期における【心身】の不調について、働く環境別に比較したところ、「感じた」「やや感じた」と回答した人は外勤 83.8%、内勤 83.6%と、ほぼ同程度でした（全体 83.6%）。内訳を見ると、気分面・身体面のいずれも複数の不調が見られ、屋外に限らず空調環境下でも影響があることがわかりました。

【酷暑期】による“心身の不調”



■【気分面】「やる気が出ない」が約半数

直近1カ月以内に夏の猛暑による心身の不調を尋ねたところ、気分面では「やる気が出ない」が最も多く、外勤 45.2%、内勤 48.4%と、働く環境による大きな差は見られませんでした（全体 47.0%）。

■【身体面】外勤は多汗、内勤は倦怠感や肌の冷えが目立つ

身体面では、外勤では多汗（44.0%）が多く見られた一方、内勤では倦怠感（43.2%）や体の冷え（40.3%）が目立ちました。同じ酷暑期であっても、働く環境によって身体への影響の現れ方に違いが見られました。

酷暑期の【顔の肌】の不調 ～内勤は乾燥や肌の冷え、外勤は汗による刺激が目立つ～

「夏の猛暑によって顔の肌の不調を感じたか」と尋ねたところ、「感じた」「やや感じた」と回答した人は、外勤 80.5%、内勤 82.9%といずれも8割前後にのびりました（全体 81.8%）。最も多かった不調は「汗で肌がべたつく」で、外勤 51.5%、内勤 52.6%と、いずれも5割を超えました（全体 52.1%）。

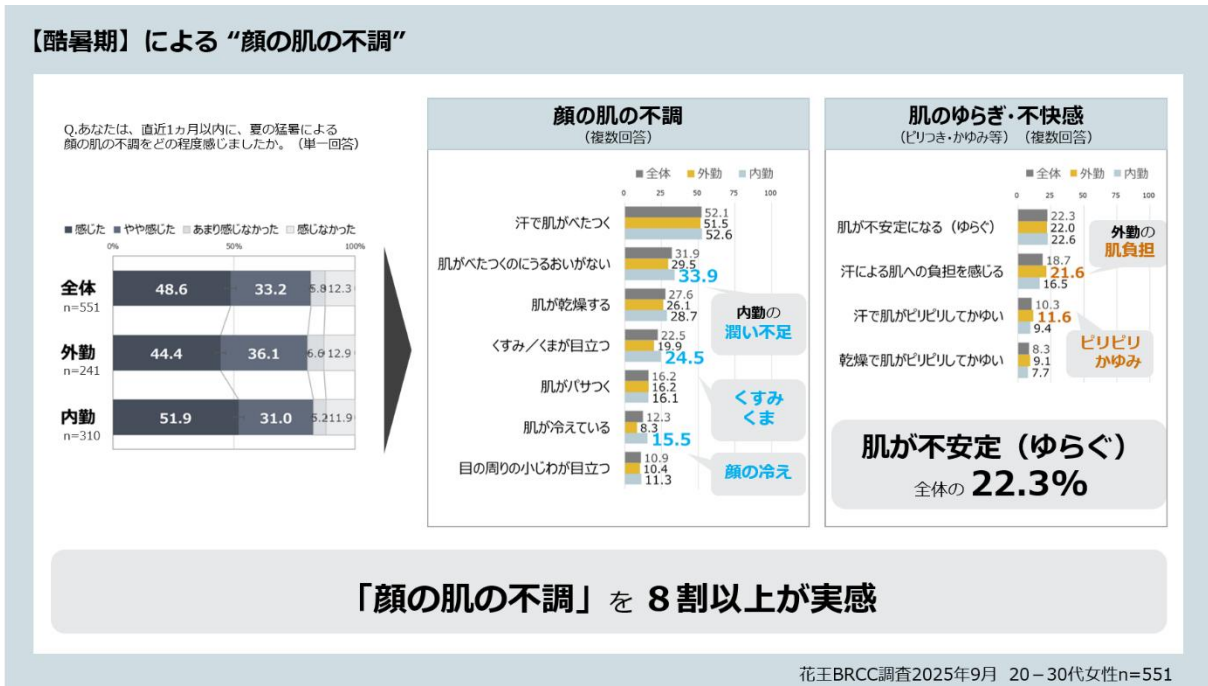
一方で、不調の内容には働く環境による違いが見られました。

●外勤で高い傾向：

「汗による肌への負担を感じる」(21.6%)、「汗で肌がピリピリしてかゆい」(11.6%)、
「乾燥で肌がピリピリしてかゆい」(9.1%)

●内勤で高い傾向：

「肌がべたつくのに潤いが無い」(33.9%)、「肌が乾燥する」(28.7%)、
「くすみ／くまが目立つ」(24.5%)、「肌が冷えている」(15.5%)



空調の効いたオフィスで長時間過ごす内勤の働く環境が、肌の乾燥につながっている可能性があります。また、全体の 22.3%が「肌が不安定になる(ゆらぐ)」と回答しており、酷暑期には肌状態の変化が広く見られました。こうした傾向はインタビュー調査からも確認されており、働く環境の違いによって【顔の肌】の不調にさまざまな現れ方がある様子が見えてきます。

【顔の肌】の不調に関するインタビュー

<乾燥・肌の色・目もとに関する声>

- エアコンの風が当たる席で、乾燥がひどくて肌がカサカサ、ピリピリ痛みました。(30代・内勤)
- デスクがちょうどエアコンの風が当たる所で、乾燥がひどくかゆみがありました。(30代・内勤)
- 冷えを感じる日は、夕方に顔がくすみ、目の下のくまが目立ちました。(40代・内勤)

<肌のゆらぎ・不快感に関する声>

- 営業で外回りの工作中、汗で肌が荒れました。(20代・外勤)
- 汗をかいてマスクで蒸れて、肌の赤みが増しました。(20代・外勤)
- 紫外線の影響か、肌荒れと赤みが出て、かゆみが出てすごく不快でした。(30代・外勤)

酷暑期の【メイク】の困りごと ～7割が実感、汗によるくずれが大きな課題～

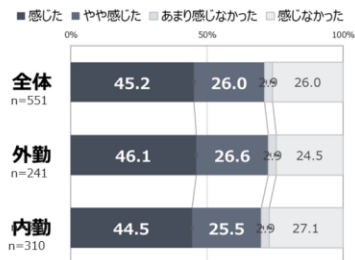
■ベースメイクのくずれは共通、外勤ではポイントメイクにも影響

酷暑期のメイクの困りごとについて尋ねたところ、「感じた」「やや感じた」と回答した人は、外勤 72.7%、内勤 70.0%でした（全体 71.2%）。最も多かったのは「汗でベースメイクがくずれやすい」65.0%で、外勤・内勤ともに共通した悩みとなっていました。

一方で、外勤では「汗でアイメイクがくずれやすい」35.3%（内勤 26.1%）、「汗で眉メイクが落ちやすい」25.4%（内勤 17.0%）など、ポイントメイクにまで影響が広がる傾向が見られました。

【酷暑期】による“メイクの困りごと”

Q.あなたは、直近1か月以内に、夏の猛暑によるメイクの困りごとをどの程度感じましたか。（単一回答）



「メイクの困りごと」を
7割以上が実感

汗によるメイクの実態（複数回答）



<汗によるメイク>

- ベースメイクが最多の65.0%
- 外勤ではアイメイク・眉メイクまでも影響あり

花王BRCC調査2025年9月 20～30代女性n=551

インタビュー調査からも、通勤や外出時に汗でベースメイクがくずれる、アイメイクや眉が落ちるといった声が多く寄せられ、メイクくずれの実態が裏付けられました。

【メイク】の困りごとに関するインタビュー

<ベースメイクに関する声>

- 外出すると汗で一気にベースメイクが流れる。（30代・内勤）
- 会社に着く頃にはベースメイクが汗で溶けることがある。（30代・内勤）
- 通勤時に汗でベースメイクがドロドロになる（40代・外勤）

<ポイントメイクに関する声>

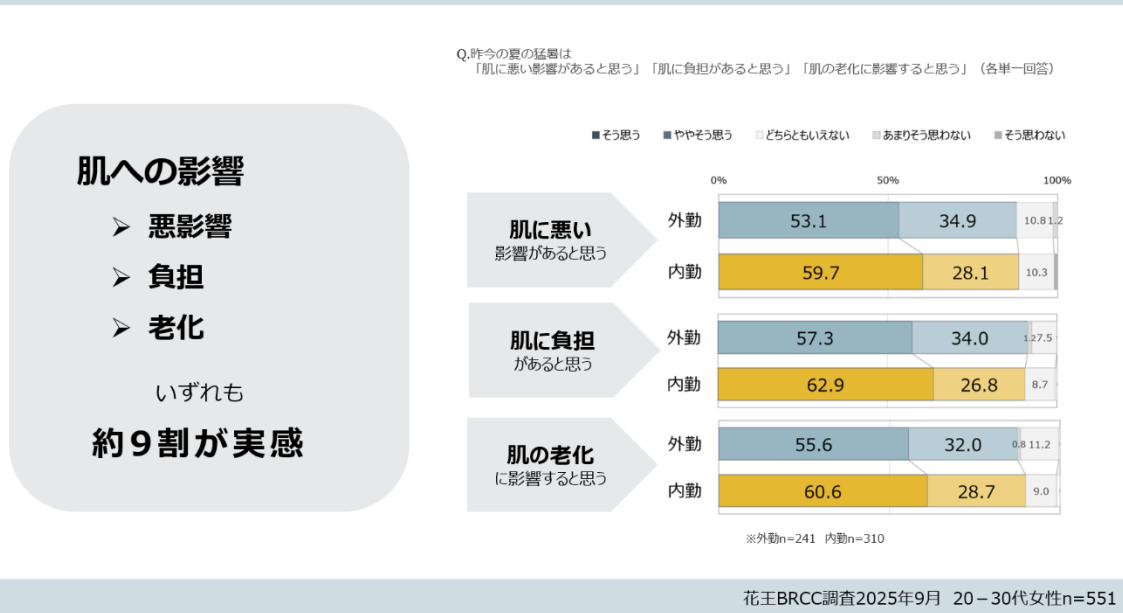
- 外回りの仕事なので汗をかいてアイメイクがくずれ、パンダ目になってしまう。（30代・外勤）
- アイメイクが奥二重の溝に溜まりやすく綺麗な状態がキープできない。（30代・外勤）
- 眉尻が汗で落ちてしまう。（30代・外勤）

酷暑期の【肌への影響】 ～将来の肌への影響も懸念～

酷暑期の【肌への影響】については、「肌に悪い影響があると思う」87.8%、「肌に負担があると思う」90.4%、「肌の老化に影響すると思う」88.5%といずれも約 9 割にのぼりました。外勤・内勤で大きな差は見られず、働く環境を問わず多くの人にこれらの影響が認識されていることがわかりました。

今回の結果から、酷暑期の肌の不調は、ひと夏の一時的な肌変化にとどまらず、将来の肌状態への影響として広く捉えられていることがうかがえました。

【酷暑期】の肌への影響



花王 BRCC は今後も、生活者の実態に基づいた情報発信を通じて、環境に応じたスキンケアのあり方を提案していきます。

なお、本調査結果は別リリースでもご覧いただけます。

https://www.kaobeautybrands.com/content/dam/sites/kanebo/www-kaobeautybrands-com/pdf/press-release/2026/260610_2_release.pdf



【花王 ビューティリサーチ&クリエーションセンターについて】

花王化粧品事業部門の中で、科学的エビデンスや生活者リサーチ、美容トレンドに基づき、Kao Beauty Brands の全ブランドの基礎となる美容情報や技術を開発。Kao Beauty Brands のサイトにおいて、美容の情報も監修しています。

【美容の情報はこちら】

ビューティコミュニティサイト「Kao Beauty Brands プレイパーク」では、美容に関するさまざまな情報を公開しています。 <https://member.kao-kirei.com/jp/kbbplaypark/>