

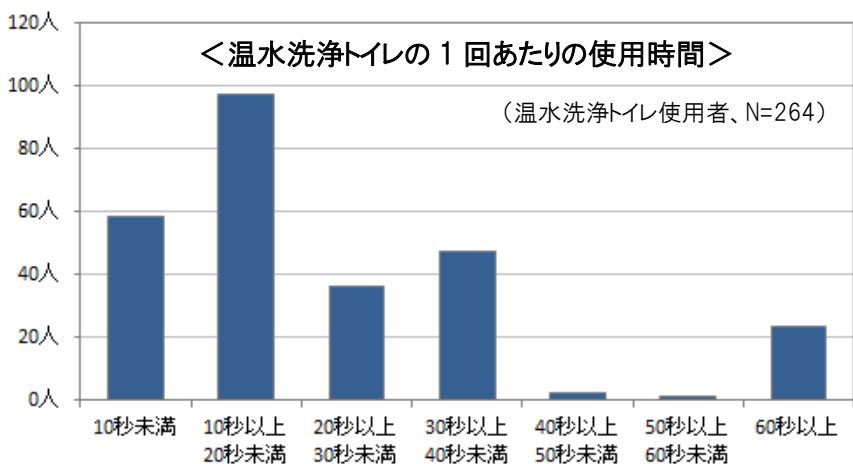
**— 皮膚科医の解説付き —**  
**おしりやデリケートゾーンのケアに関する意識調査**  
**あなたは何秒？8割の人が「洗いすぎ」の温水洗浄トイレ、平均は23秒**

王子ネピア株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役社長：清水紀暁）は、20代～40代の一般男女600名を対象に「おしりやデリケートゾーンのケアに関する意識調査」を実施しました。

調査の結果、おしりやデリケートゾーンのトラブルに多くの人が悩まされるなか、おしりやデリケートゾーンをお風呂やトイレで洗いすぎている実態などが明らかになりました。

＜ 調査結果 概要 ＞

- おしりやデリケートゾーンのトラブルに悩まされた経験は、男性6割以上・女性8割以上
- “顔の皮膚よりも敏感な”おしりやデリケートゾーンを入浴時に「手で洗う」人は半数以下
- 温水洗浄トイレの使用時間は平均23秒！  
使用者の約8割が10秒以上と「洗いすぎ」が蔓延  
洗浄用途を大きく逸脱した60秒以上の使用も約1割



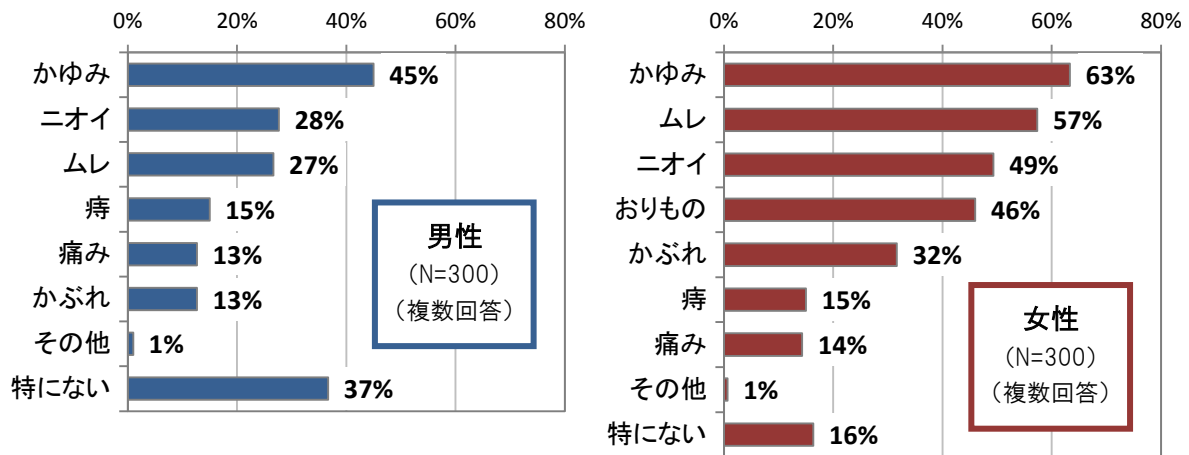
- 自宅以外の温水洗浄トイレでは「洗わない」人も多く、  
自宅と外出先でケアが両極端に

調査結果の詳細は次頁以降をご覧ください。しのぶ皮膚科 院長の蘇原しのぶ医師より、調査結果についてコメントをいただいています。

## おしりやデリケートゾーンのトラブルに悩まされた経験は、男性 6 割以上・女性 8 割以上

おしりやデリケートゾーンの悩みを感じたことがあるか質問したところ、「かゆみ」「ニオイ」「ムレ」などの何らかのトラブルに悩まされた経験がある人は多く、「特にない」と回答した人を除き、男性では 6 割以上、女性では 8 割以上に達しました。

＜おしりやデリケートゾーンの悩みの経験＞

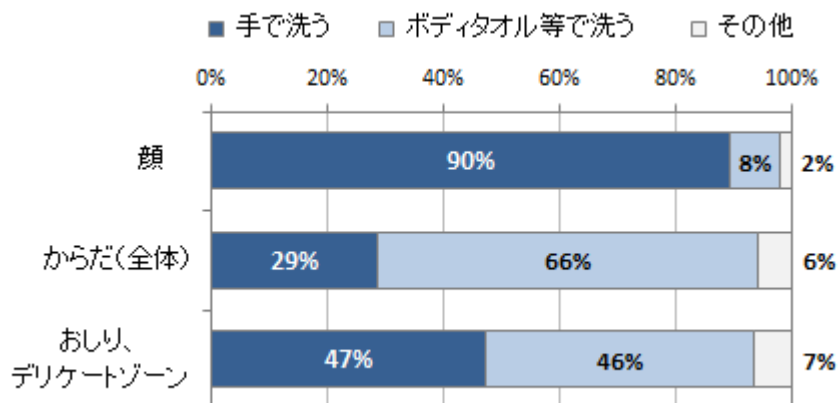


## “顔の皮膚よりも敏感な” おしりやデリケートゾーンを入浴時に「手で洗う」人は半数以下

普段のからだの洗い方について聞いたところ、顔を手で洗う人は全体の 9 割を占めましたが、おしりやデリケートゾーンを手で洗う人は半数以下にとどまりました。

おしりやデリケートゾーンは“顔の皮膚よりも敏感”と言われていますが、からだ全体と同じ扱いで洗っている人が多いと見られ、おしりやデリケートゾーンを特に優しくケアするという意識はまだ広まっていない状況です。

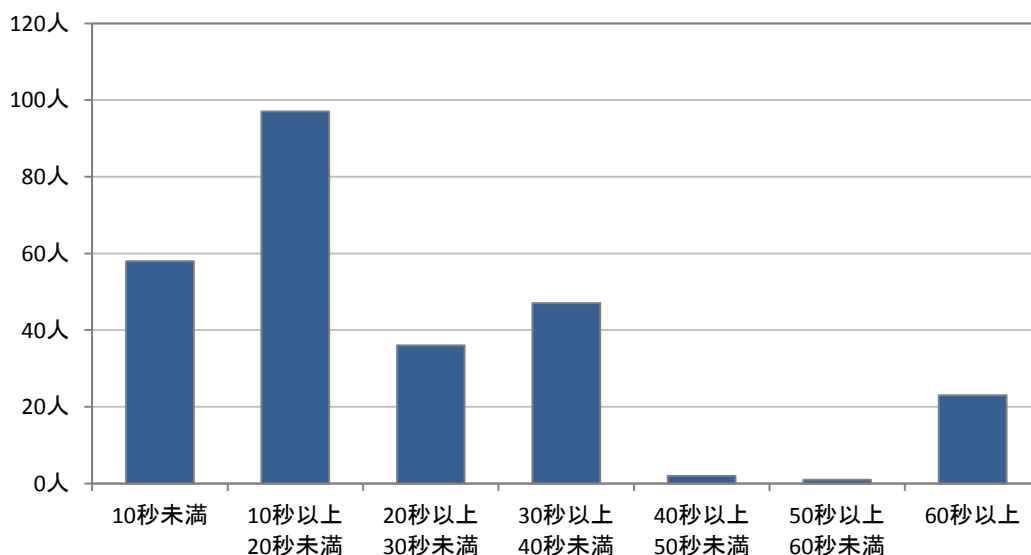
＜からだの洗い方＞ (N=600)



## 温水洗浄トイレの使用時間は平均 23 秒！ 使用者の約 8 割が 10 秒以上と「洗いすぎ」が蔓延

おしりやデリケートゾーンのケアとして温水洗浄トイレで洗っていると回答した人は 264 名（44%）で、そのうちの約 8 割（206 名）は 1 回あたりの使用時間が 10 秒以上と「洗いすぎ」が一般的になっている傾向が明らかになりました。使用時間の平均は 23 秒に上り、なかには洗浄用途を大きく逸脱した 60 秒以上の使用も約 1 割（23 名）見られました。

＜温水洗浄トイレの 1 回あたりの使用時間＞ (N=264)

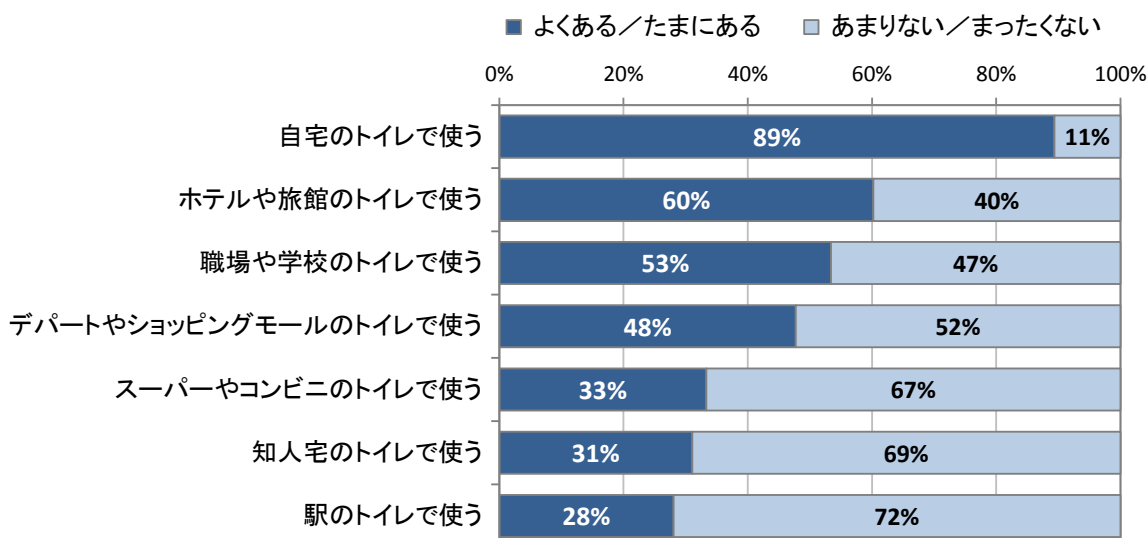


## 自宅以外の温水洗浄トイレでは「洗わない」人も多く、自宅と外出先でケアが両極端に

加えて、温水洗浄トイレの使用者にトイレの場所ごとの使用状況について聞いたところ、自宅での温水洗浄トイレの使用は約 9 割に達するものの、外出先では「ホテルや旅館」「職場や学校」「デパートやショッピングモール」が 5 割前後、「スーパーやコンビニ」「知人宅」「駅」が 3 割前後と、使用率が大幅に下がりました。

外出先での温水洗浄トイレの使用に抵抗感があると考えられ、前項の使用時間の「洗いすぎ」の傾向と比べて、自宅と外出先でおしりやデリケートゾーンのケアが極端に異なる結果となっています。

＜温水洗浄トイレの使用場所＞ (N=264)



## 皮膚科医からのコメント

肛門付近・デリケートゾーンの角質層は、10層程度ある顔よりも薄く、5層程度しかないため、とても敏感です。健康な皮膚には、異物の進入や水分の蒸発を防ぐための「バリア機能」がありますが、必要以上の拭きすぎや洗いすぎにより肌の「バリア機能」は弱くなり、かゆみやニオイなどのトラブルが起こりやすくなります。敏感な肌のケアは、不足していても、過剰でもいけません。

今回の調査結果では、温水洗浄トイレを10秒以上使用している人が多くいることが分かりましたが、洗いすぎの傾向と言えます。温水洗浄トイレを使う際は、水圧を弱く設定し、5秒以内でさっと洗う程度で十分です。洗浄後には、やわらかいトイレットペーパーやウエットタイプのおしり拭きなどを活用した、仕上げのひとつ拭きも大切です。

ただ、敏感なおしり・デリケートゾーンの肌トラブル原因はさまざまです。ケアをしていても気になる場合や悪化してしまった場合は、すぐに皮膚科医に相談しましょう。



しのぶ皮膚科 院長  
蘇原しのぶ 医師

## ネピアの「正しいおしりケア」についての詳細はこちら

<http://oshiricare.jp>