

健康・美容の悩みランキング

男性の現実 は甘くない。

男性たちは健康や美容にどんな悩みを持っているのでしょうか？ 20～50代の男性に聞いてみると、全年代がさまざまな悩みを抱え、年代別の特徴もあることがわかりました。



男性たちの悩みランキング

20代男性

- 1位 目の疲れ (60%)
- 2位 疲れ・だるさ (55%)
- 3位 姿勢の悪さ (51%)
- 4位 体臭・口臭 (38%)
- 5位 アレルギー (37%)



意外にも他の年代よりも「目の疲れ」「疲労・だるさ」に悩む人の割合が多い20代。「アレルギー」(5位)や「肌荒れ」(7位)がTOP10圏内にあるのも現代の20代の特徴です。

30代男性

- 1位 目の疲れ (52%)
- 2位 疲れ・だるさ (47%)
- 3位 肩こり (46%)
- 3位 姿勢の悪さ (46%)
- 5位 肥満 (38%)



20代ではTOP10圏外だった「肥満」が4位に。基礎代謝量が下がる30代では20代と同じように食べると太ります。疲労の蓄積で「肩こり」の悩みも急上昇しています。

40代男性

- 1位 目の疲れ (55%)
- 2位 疲れ・だるさ (48%)
- 3位 腰痛 (47%)
- 4位 肩こり (46%)
- 4位 メタボ (46%)



30代の体重増加の結果か、「メタボ」が4位に。TOP10圏内には「生活習慣病」「憂鬱な状態」(同率10位)が入り、40代は心身ともに不健康になりやすいことがうかがえます。

50代男性

- 1位 目の疲れ (57%)
- 2位 肩こり (53%)
- 3位 腰痛 (51%)
- 4位 疲れ・だるさ (43%)
- 4位 生活習慣病 (43%)



40代で意識され始めた「生活習慣病」が4位に上昇。また、「肩こり」や「腰痛」など、疲労の蓄積が慢性化し、「関節痛」(8位)などの老化の始まりが気になるようです。

東京ガス都市生活研究所調べ(2009年) / N=400 (男性・20～50代・複数回答)

これらの悩みをお風呂で解決する入浴法が「健美浴」です。その効果の秘密を学び、健康とともに外見的な魅力を磨いていきましょう。

