



Yomeishu

# PRESS RELEASE

養命酒製造株式会社

2021.11.22

報道関係者 各位

## マスク生活の不調と対策に関する調査 2021

養命酒製造株式会社は、「マスク生活の不調と対策」というテーマで、インターネット調査を2021年10月21日～10月22日の2日間で行ない、外出時にマスクを着用している全国の20歳～69歳の男女1,000名の有効回答を回収しました。(調査協力会社：ネットエイジア株式会社)

新型コロナウイルス感染症対策でマスクを着用する日常生活が長期化しています。マスク生活を余儀なくされていることによって、生活者はどのような健康上の問題を抱えているのでしょうか。養命酒製造株式会社では、マスク生活で感じている不調・変化やそれらへの対策について実態を探りました。

### マスク生活で感じている不調・変化

男性回答1位「マスクの紐による耳痛」、女性回答1位「肌荒れ・吹き出物」  
マスク生活で60代の4人に1人が「口呼吸の増加」を自覚

この冬に行ないたい“のどの乾燥・痛み・咳”対策  
TOP4は「こまめに水分補給」「うがい」「マスク着用」「のど飴をなめる」、  
「のど飴をなめる」は60代男性では1位、60代女性では2位、九州・沖縄では1位

のどの乾燥対策で注目の“のど飴” のど飴のどんな特徴が魅力的？  
37%が「のどが潤う」、40%が「のどの痛みや腫れを緩和する」、  
42%が「風邪の予防になる」に魅力を感じると回答

### マスクを着けたままでも美声が響くと思う声優

TOP5は「花江夏樹さん」「山寺宏一さん」「宮野真守さん」「花澤香菜さん」「野沢雅子さん」

#### 【マスク生活で感じている不調・変化】

##### ◆マスク生活で感じている不調・変化

男性回答1位「マスクの紐による耳痛」、女性回答1位「肌荒れ・吹き出物」

##### ◆マスク生活で60代の4人に1人が「口呼吸の増加」を自覚

#### 【この冬に行ないたい対策】

##### ◆この冬に行ないたい“のどの乾燥・痛み・咳”対策

TOP4は「こまめに水分補給」「うがい」「マスク着用」「のど飴をなめる」

「のど飴をなめる」は60代男性では1位、60代女性では2位、九州・沖縄では1位

##### ◆60代の半数以上が“のどの乾燥・痛み・咳”対策で「のど飴をなめる」を行ないたいと回答

##### ◆この冬に行ないたい“肌荒れ・吹き出物”対策

1位「十分に睡眠をとる」2位「十分に保湿をする」3位「しっかり休養をとる」

##### ◆のどの乾燥・痛み・咳によって困ること 1位「風邪をひきやすくなる」

20代女性では約半数が「声がかれる・声が出にくくなる」と回答

##### ◆のどの乾燥対策で注目の“のど飴” のど飴のどんな特徴が魅力的？

37%が「のどが潤う」、40%が「のどの痛みや腫れを緩和する」、42%が「風邪の予防になる」に魅力を感じると回答

#### 【パートナーのマスク着用】

##### ◆パートナーに幻滅される三大マスクは「鼻出しマスク」「汚れマスク」「顎マスク」

女性の約6割がパートナーの「鼻出しマスク」姿にガッカリ

#### 【マスク着用とエンタメ】

##### ◆マスクコーデもオシャレだと思える女性芸能人 TOP2は「藤田ニコルさん」「米倉涼子さん」

##### ◆マスク姿でもすぐに誰だかわかると思う男性有名人

TOP3は「マツコ・デラックスさん」「木村拓哉さん」「明石家さんまさん」

##### ◆マスクを着けたままでも美声が響くと思う声優

TOP5は「花江夏樹さん」「山寺宏一さん」「宮野真守さん」「花澤香菜さん」「野沢雅子さん」

【マスク生活で感じている不調・変化】

◆マスク生活で感じている不調・変化

男性回答1位「マスクの紐による耳痛」、女性回答1位「肌荒れ・吹き出物」

◆マスク生活で60代の4人に1人が「口呼吸の増加」を自覚

外出時にマスクを着用している全国の20歳～69歳の男女1,000名（全回答者）に、マスクをすることで感じている不調・変化を聞いたところ、「耳痛（マスクの紐による）」（23.8%）が最も高くなりました。マスクの着用を続けることで、耳まわりに痛みを感じている人が多いようです。次いで高くなったのは、「肌荒れ・吹き出物」（20.2%）、「口呼吸の増加」（19.8%）、「ストレスの増加」（15.7%）、「口臭」（14.8%）でした。肌トラブルや口呼吸の習慣化、イライラの増加、口臭に悩む人が多いようです。

男女別にみると、男性では「耳痛（マスクの紐による）」（22.8%）、女性では「肌荒れ・吹き出物」（27.8%）が不調・変化の1位でした。

年代別にみると、60代では「口呼吸の増加」（26.5%）といった不調・変化が全体と比べて高くなりました。

◆マスクをすることで感じている不調・変化【複数回答形式】 ※上位10位までを抜粋



【この冬に行ないたい対策】

◆この冬に行ないたい“のどの乾燥・痛み・咳”対策

TOP4は「こまめに水分補給」「うがい」「マスク着用」「のど飴をなめる」、

「のど飴をなめる」は60代男性では1位、60代女性では2位、九州・沖縄では1位

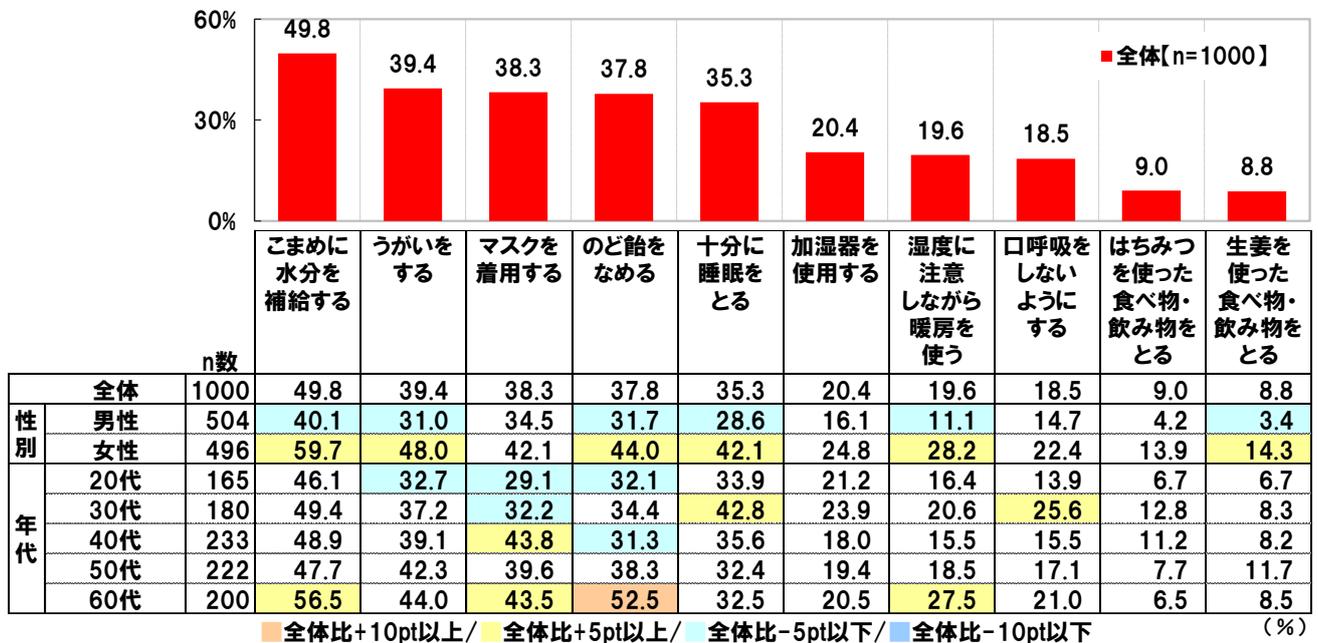
◆60代の半数以上が“のどの乾燥・痛み・咳”対策で「のど飴をなめる」を行ないたいと回答

全回答者（1,000名）に、この冬に行ないたい“のどの乾燥・痛み・咳”対策を聞いたところ、「こまめに水分を補給する」（49.8%）、「うがいをする」（39.4%）、「マスクを着用する」（38.3%）、「のど飴をなめる」（37.8%）が上位でした。

男女別にみると、女性では1位「こまめに水分を補給する」（59.7%）、2位「うがいをする」（48.0%）、3位「のど飴をなめる」（44.0%）となり、のどの潤いを保つためのケアや対策が上位に挙がりました。

年代別にみると、60代では「のど飴をなめる」が52.5%と半数以上が回答し、60代男性では「こまめに水分を補給する」と並んで1位（46.9%）、60代女性では「こまめに水分を補給する」に次いで2位（57.8%）でした。

◆この冬に行ないたい“のどの乾燥・痛み・咳”対策【複数回答形式】※上位10位までを抜粋

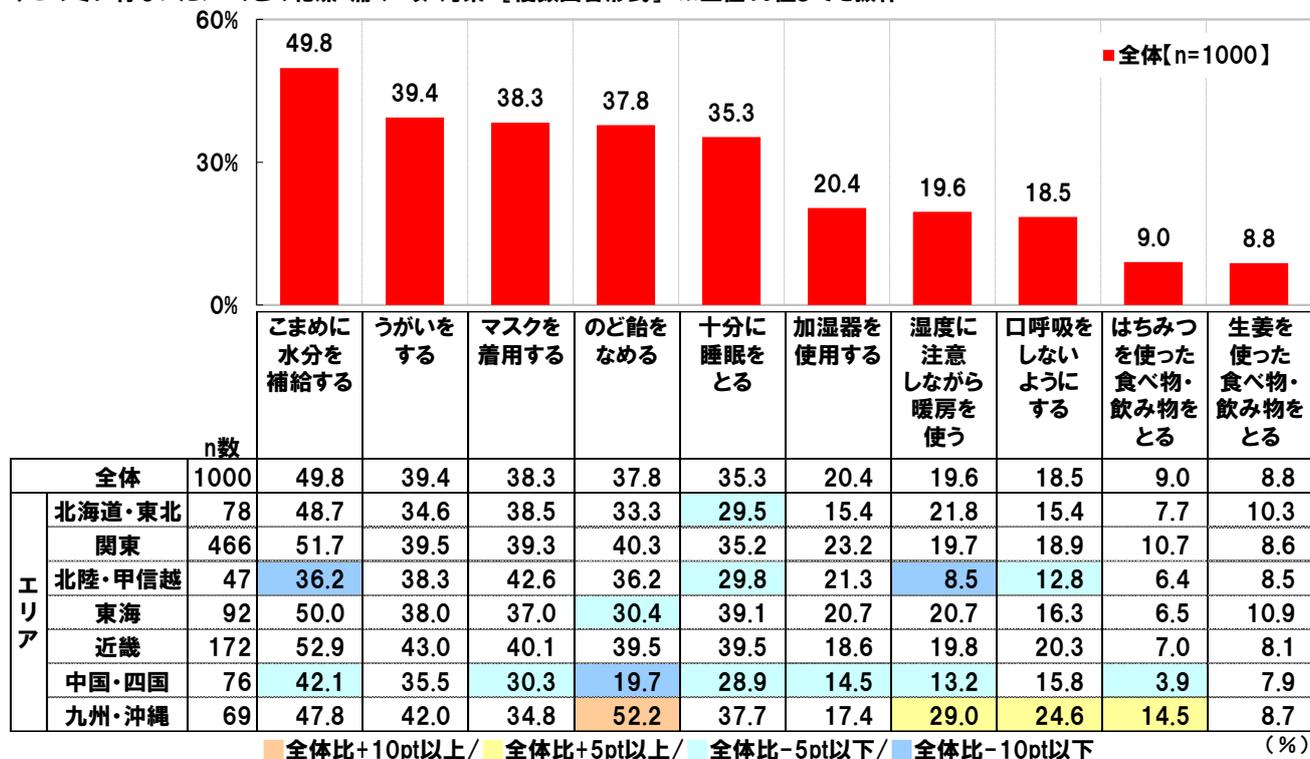


◆この冬に行ないたい“のどの乾燥・痛み・咳”対策【複数回答形式】※上位3位までを抜粋

性別	年代	順位	対策	割合 (%)
男性	20代男性【n=85】	1位	十分に睡眠をとる	35.3
		2位	こまめに水分を補給する	34.1
		3位	うがいをする	28.2
	30代男性【n=92】	1位	こまめに水分を補給する	35.9
		2位	のど飴をなめる	33.7
		3位	十分に睡眠をとる	32.6
	40代男性【n=118】	1位	こまめに水分を補給する	42.4
		2位	マスクを着用する	39.8
		3位	うがいをする	33.1
	50代男性【n=111】	1位	こまめに水分を補給する	39.6
		2位	マスクを着用する	38.7
		3位	のど飴をなめる	32.4
	60代男性【n=98】	1位	こまめに水分を補給する	46.9
		2位	のど飴をなめる	46.9
		3位	マスクを着用する	42.9
女性	20代女性【n=80】	1位	こまめに水分を補給する	58.8
		2位	のど飴をなめる	45.0
		3位	うがいをする	37.5
	30代女性【n=88】	1位	こまめに水分を補給する	63.6
		2位	十分に睡眠をとる	53.4
		3位	うがいをする	46.6
	40代女性【n=115】	1位	こまめに水分を補給する	55.7
		2位	マスクを着用する	47.8
		3位	うがいをする	45.2
	50代女性【n=111】	1位	こまめに水分を補給する	55.9
		2位	うがいをする	55.0
		3位	のど飴をなめる	44.1
	60代女性【n=102】	1位	こまめに水分を補給する	65.7
		2位	のど飴をなめる	57.8
		3位	うがいをする	52.9

また、エリア別にみると、北陸・甲信越と九州・沖縄を除く全てのエリアでは「こまめに水分を補給する」（北海道・東北 48.7%、関東 51.7%、東海 50.0%、近畿 52.9%、中国・四国 42.1%）が1位でしたが、北陸・甲信越では「マスクを着用する」（42.6%）が1位、九州・沖縄では「のど飴をなめる」（52.2%）が半数を超え1位でした。

◆この冬に行ないたい“のどの乾燥・痛み・咳”対策【複数回答形式】※上位10位までを抜粋



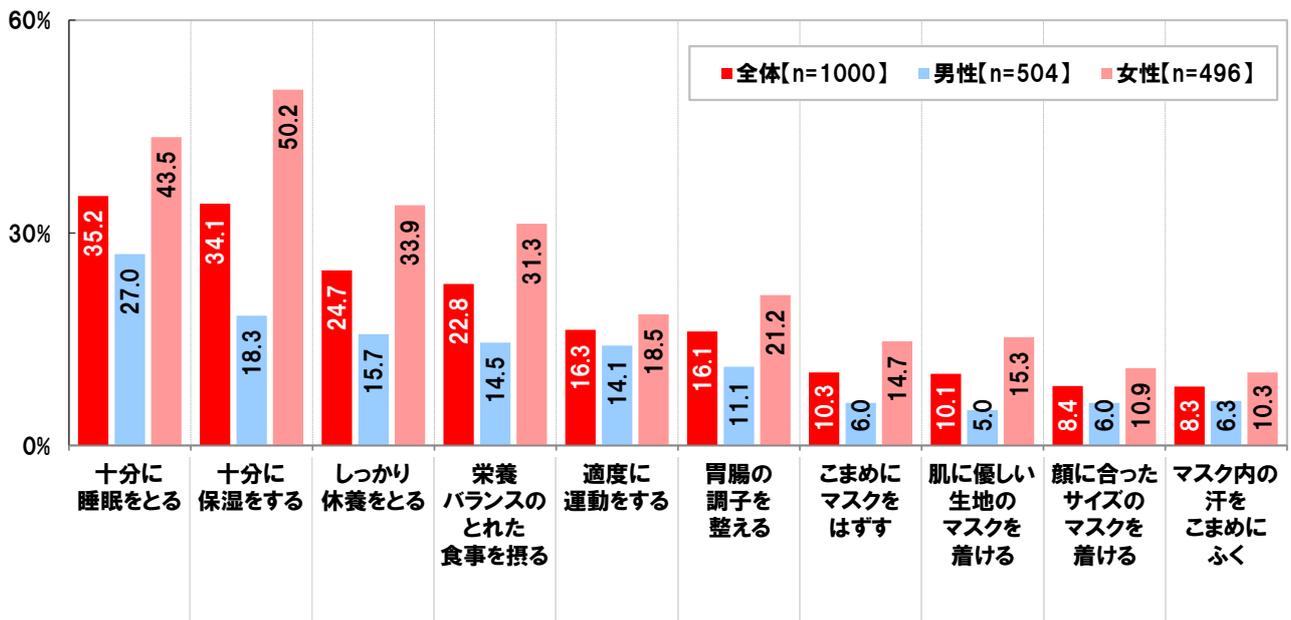
## ◆この冬に行ないたい“肌荒れ・吹き出物”対策

1位「十分に睡眠をとる」2位「十分に保湿をする」3位「しっかり休養をとる」

また、この冬に行ないたい“肌荒れ・吹き出物”対策を聞いたところ、「十分に睡眠をとる」(35.2%)と「十分に保湿をする」(34.1%)が特に高くなりました。肌トラブルに対しては、十分な睡眠の確保とスキンケアが大切だと感じている人が多いようです。次いで高くなったのは、「しっかり休養をとる」(24.7%)、「栄養バランスのとれた食事を摂る」(22.8%)、「適度に運動をする」(16.3%)でした。

男女別にみると、女性では「十分に保湿をする」が50.2%と、男性(18.3%)と比べて30ポイント以上高くなりました。

◆この冬に行ないたい“肌荒れ・吹き出物”対策 [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋



◆のどの乾燥・痛み・咳によって困ること 1位「風邪をひきやすくなる」  
20代女性では約半数が「声がかれる・声が出にくくなる」と回答

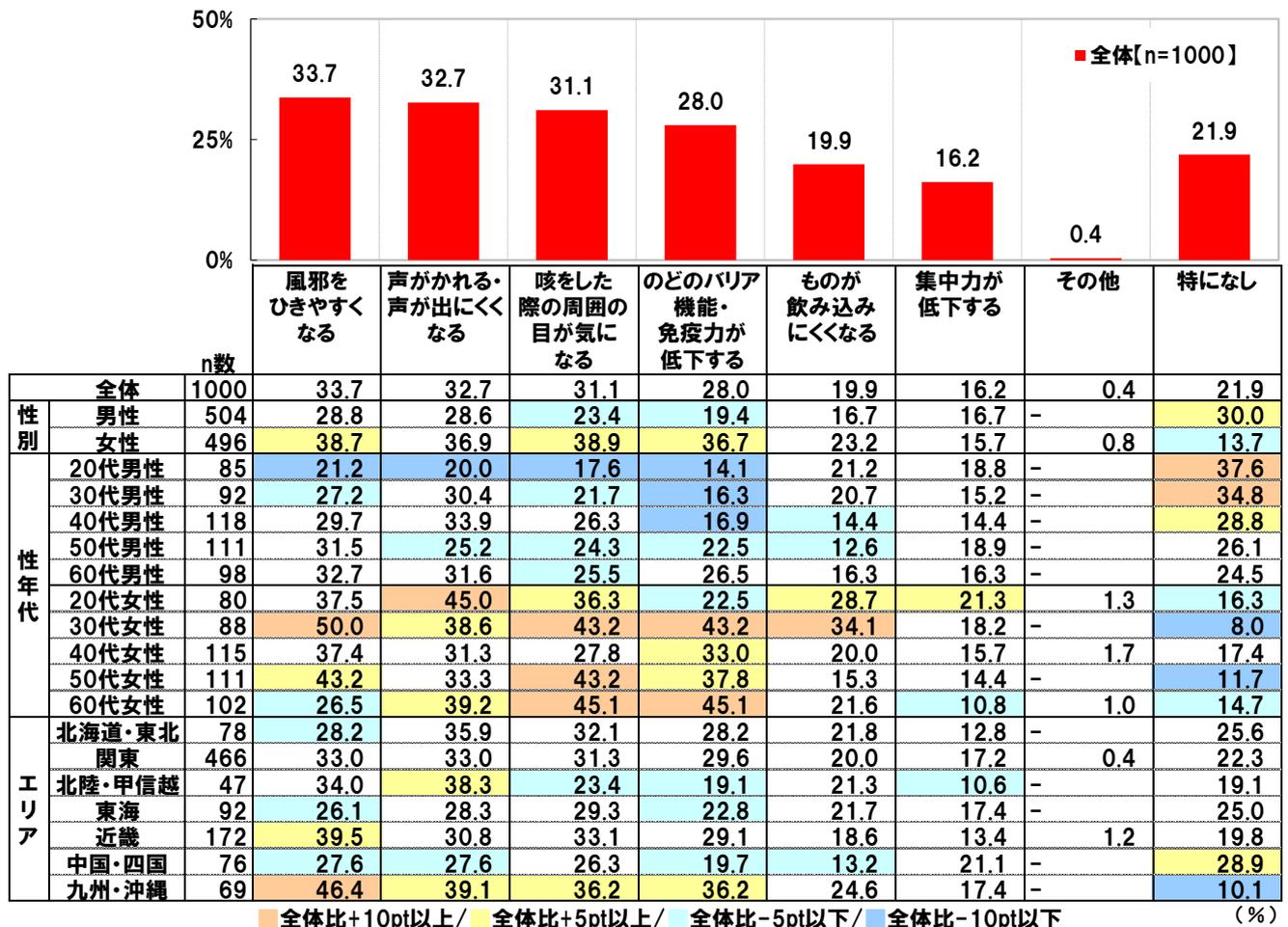
全回答者(1,000名)に、のどの乾燥・痛み・咳によって困ることを聞いたところ、「風邪をひきやすくなる」(33.7%)が最も高くなりました。のどの粘膜が乾燥すると、ウイルスや細菌に対するのどの防御機能が低下し、風邪をひきやすくなることを実感・理解している人が多いのではないのでしょうか。次いで高くなったのは、「声がかれる・声が出にくくなる」(32.7%)、「咳をした際の周囲の目が気になる」(31.1%)でした。

男女別にみると、多くの回答で男性と比べて女性のほうが高くなっており、のど症状に対する女性の意識の高さがうかがえる結果となりました。

性年代別にみると、20代女性では「声がかれる・声が出にくくなる」(45.0%)が1位、30代女性と40代女性では「風邪をひきやすくなる」(順に50.0%、37.4%)が1位、50代女性では「風邪をひきやすくなる」(43.2%)と「咳をした際の周囲の目が気になる」(43.2%)が同率1位、60代女性では「咳をした際の周囲の目が気になる」(45.1%)と「のどのバリア機能・免疫力が低下する」(45.1%)が同率1位となりました。

エリア別にみると、「風邪をひきやすくなる」と回答した人の割合は九州・沖縄(46.4%)が最も高くなりました。また、九州・沖縄では「咳をした際の周囲の目が気になる」(36.2%)が他のエリアと比べて高くなっており、風邪症状への意識の高さがうかがえました。九州・沖縄では、この冬に行ないたい「のどの乾燥・痛み・咳」対策で「のど飴をなめる」が1位でした。風邪予防のために、「のど飴をなめる」ことがよいと認識している人が多いのではないのでしょうか。

◆のどの乾燥・痛み・咳によって困ること [複数回答形式]



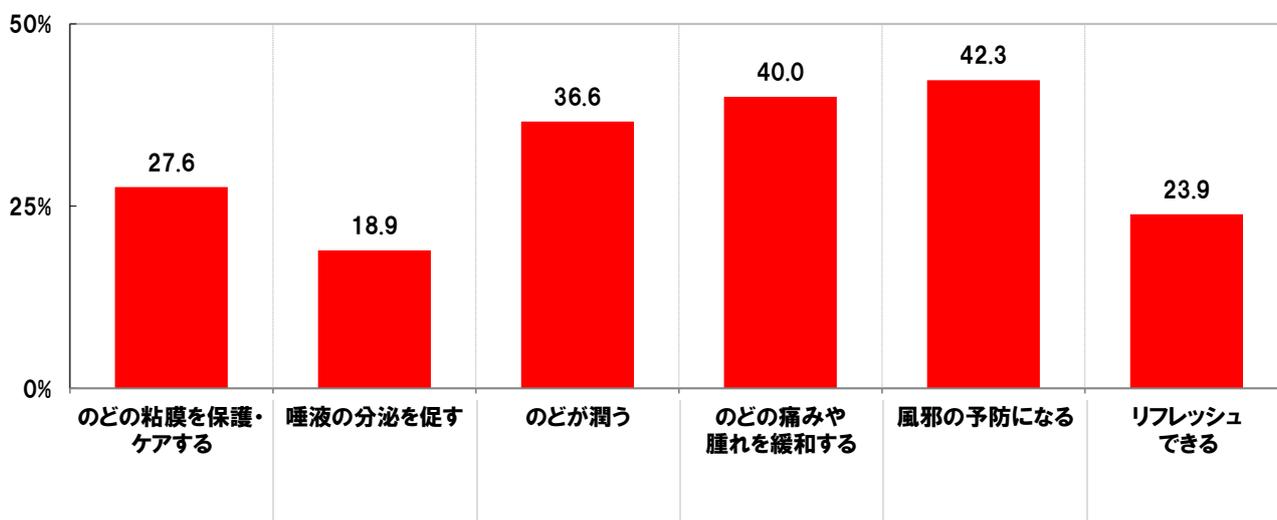
◆のどの乾燥対策で注目の“のど飴” のど飴のどんな特徴が魅力的？  
37%が「のどが潤う」、40%が「のどの痛みや腫れを緩和する」、  
42%が「風邪の予防になる」に魅力を感じると回答

全回答者（1,000名）に、のど飴に関する特徴を提示し、各特徴に対し魅力を感じるか聞いたところ、非常に魅力を感じる人の割合は、「のどの粘膜を保護・ケアする」では27.6%、「唾液の分泌を促す」では18.9%、「のどが潤う」では36.6%となりました。のどの潤いを保ち乾燥を防ぐことに魅力を感じている人が少なくないようです。

また、「のどの痛みや腫れを緩和する」では40.0%、「風邪の予防になる」では42.3%となりました。のど飴をのどの炎症緩和や風邪予防の助けとなると評価している人が多いようです。その他、「リフレッシュできる」では23.9%となりました。

◆のど飴の各特徴に対して非常に魅力を感じる人の割合 [各単一回答形式]

全体[n=1000]



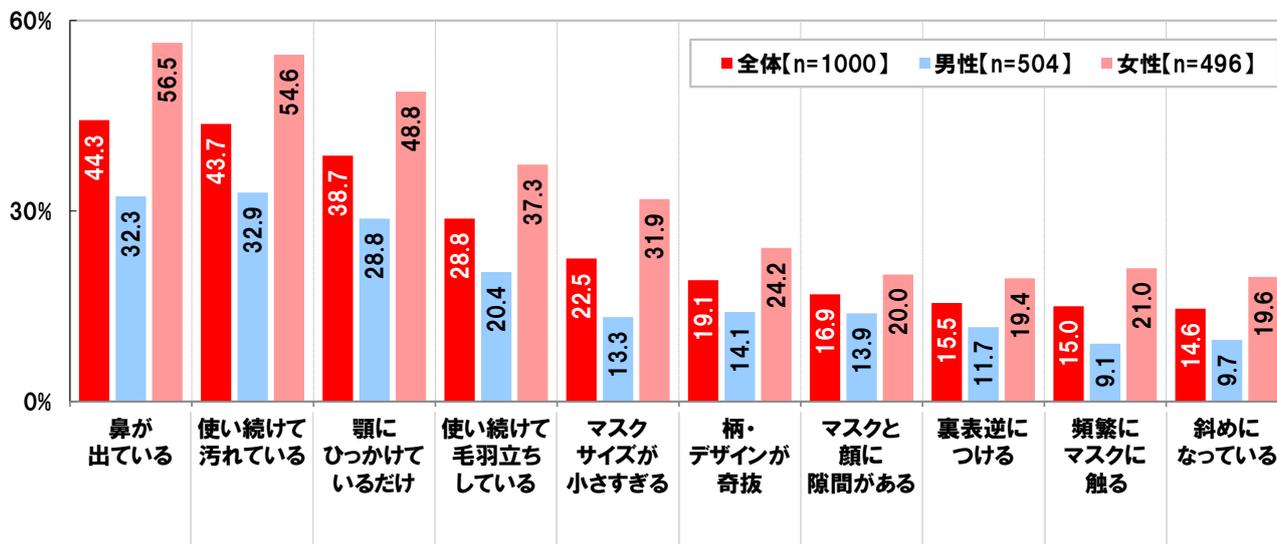
## 【パートナーのマスク着用】

### ◆パートナーに幻滅される三大マスクは「鼻出しマスク」「汚れマスク」「顎マスク」 女性の約6割がパートナーの「鼻出しマスク」姿にガッカリ

全回答者（1,000名）に、マスク着用について、パートナー（恋人や配偶者）がやっていると感じてしまうことを聞いたところ、「鼻が出ている」（44.3%）と「使い続けて汚れている」（43.7%）が特に高くなり、「顎にひっかけているだけ」（38.7%）がこれらに続きました。いわゆる“鼻出しマスク”や“顎マスク”といった着用方法を習慣化しているパートナーや、不衛生な汚れたマスクを着用しているパートナーに対しては、幻滅する人が多いようです。その他、「使い続けて毛羽立ちしている」（28.8%）や「マスクサイズが小さすぎる」（22.5%）、「マスクと顔に隙間がある」（16.9%）などが上位に挙がりました。使い古したマスクを着用しているパートナーや、マスクを適切な方法で着用していないパートナーにガッカリする人がみられました。

男女別にみると、男性では「使い続けて汚れている」（32.9%）が1位、女性では「鼻が出ている」（56.5%）が1位でした。

◆マスク着用について、パートナー（恋人や配偶者）がやっていると感じてしまうこと〔複数回答形式〕 ※上位10位までを抜粋



【マスク着用とエンタメ】

◆マスクコーデもオシャレだと思う女性芸能人 TOP2は「藤田ニコールさん」「米倉涼子さん」

◆マスク姿でもすぐに誰かわかると思う男性有名人

TOP3は「マツコ・デラックスさん」「木村拓哉さん」「明石家さんまさん」

最後に、“マスク着用”をテーマに、イメージに合う有名人について質問しました。

全回答者（1,000名）に、マスクコーデもオシャレだと思う芸能人を聞いたところ、男性芸能人ではInstagramで340万人以上のフォロワーを有する「木村拓哉さん」がダントツ、2位「福山雅治さん」、3位「佐藤健さん」となりました。

他方、女性芸能人ではファッションモデルとして活躍している「藤田ニコールさん」が1位となり、2位「米倉涼子さん」、3位「綾瀬はるかさん」「池田美優さん」となりました。

◆マスクコーデもオシャレだと思う芸能人 [自由回答形式] ※各上位10位までを抜粋  
全体[n=1000]

男性芸能人			女性芸能人		
	名			名	
1位	木村拓哉	32	1位	藤田ニコール	15
2位	福山雅治	7	2位	米倉涼子	14
3位	佐藤健	6	3位	綾瀬はるか	13
4位	GACKT	5		池田美優	13
5位	綾野剛	4	5位	石原さとみ	10
	岸優太	4	6位	新垣結衣	9
	菅田将暉	4	7位	ローラ	7
8位	松本人志	3	8位	広瀬すず	6
	星野源	3	9位	杏 / 中条あやみ / 菜々緒	5
	竹野内豊	3			

また、マスク姿でもすぐに誰かわかると思う有名人を聞いたところ、男性有名人では1位「マツコ・デラックスさん」、2位「木村拓哉さん」、3位「明石家さんまさん」、女性有名人では1位「小池百合子さん」、2位「米倉涼子さん」、3位「綾瀬はるかさん」となりました。

◆マスク姿でもすぐに誰かわかると思う有名人 [自由回答形式]  
※各上位10位までを抜粋  
全体[n=1000]

男性有名人			女性有名人		
	名			名	
1位	マツコ・デラックス	33	1位	小池百合子	15
2位	木村拓哉	29	2位	米倉涼子	12
3位	明石家さんま	19	3位	綾瀬はるか	10
4位	松本人志	14	4位	橋本環奈	6
5位	松本潤	13		広瀬すず	5
6位	阿部寛	12	5位	天海祐希	5
7位	タモリ	9		渡辺直美	5
	出川哲朗	9	8位	デヴィ・スカルノ / 深田恭子 / フワちゃん / 石原さとみ / ローラ / 叶姉妹 / 北川景子	4
9位	IKKO / 市川海老蔵 / 大谷翔平	6			

## ◆マスクを着けたままでも美声が響くと思う声優

TOP5 は「花江夏樹さん」「山寺宏一さん」「宮野真守さん」「花澤香菜さん」「野沢雅子さん」

マスクを着けたままでも美声が響くと思う声優を聞いたところ、『鬼滅の刃』の竈門炭治郎役など多くの人気アニメに出演している「花江夏樹さん」、「七色の声を持つ男」と称され幅広いジャンル・役柄の声をこなしている「山寺宏一さん」が同数で1位となり、「イケボ」の声優として人気を集める「宮野真守さん」が3位、美しく澄んだ癒し系の声質が魅力の「花澤香菜さん」が4位、『ドラゴンボール』の孫悟空役でおなじみの「野沢雅子さん」が5位となりました。

### ◆マスクを着けたままでも美声が響くと思う声優 [自由回答形式]

※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

	声優	名
1位	花江夏樹	19
	山寺宏一	19
3位	宮野真守	12
4位	花澤香菜	10
5位	野沢雅子	9
6位	梶裕貴	6
	大塚明夫	6
8位	神谷浩史	5
	水樹奈々	5
10位	高山みなみ / 石田彰 / 水瀬いのり / 木村昴 / 林原めぐみ / 田中真弓	4

## ◆『監修コメント』◆

医療現場でも、「マスク」の紐による耳痛、肌荒れを訴える人がたくさんいらっしゃいます。マスクは正しい知識を持ってつけてください。あまり息苦しく感じない場合は、ウイルスを通過させる素材かフィットिंगが甘い可能性があります。風邪やインフルエンザなどの感染症対策には、ウイルスや細菌を通さない不織布マスクで、しっかり鼻と口を覆うことが大切です。マスクの使い回しはせず、1回ごとに使い捨ててください。

のど対策として、うがいは一過性ですし、水分をとれない場合もありますので、「のど飴」をなめることをお勧めしています。特に冬場はマスクをしていても口腔内が乾燥しやすいものです。のど飴をなめて唾液を出し、さらにマスクをすることで口腔内の湿度を保つことが大切です。唾液にはIgAという、体の中に入ろうとするウイルスや細菌と戦う抗体が含まれています。また口腔内の湿度を保つことで、粘膜はウイルスや細菌を排出しやすくなります。



のど飴が、『風邪の予防になる(TOP1、42%)』ということが、広く周知されているのは大変よいことだと思います。

のど飴は噛まずになめることが大切。

舌の下に置いておくと自然に溶けて長持ちさせることができますのでお勧めします。

### 【監修医師】

入谷栄一先生

いりたに内科クリニック院長

東京女子医科大学呼吸器内科非常勤講師。総合内科専門医、呼吸器専門医、アレルギー専門医。長年の在宅診療の経験より、内科系に留まらずオールマイティーな診療が可能。著書は『病気が消える習慣』（経済界）など。

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : マスク生活の不調と対策に関する調査2021
- ◆調査対象 : ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする  
外出時にマスクを着用している全国の20歳～69歳の男女
- ◆調査期間 : 2021年10月21日～10月22日
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 全国
- ◆有効回答数 : 1,000サンプル  
(有効回答から、人口構成比に合わせ1,000サンプルを抽出)

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	85s	92s	118s	111s	98s
女性	80s	88s	115s	111s	102s

- ◆実施機関 : ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、  
「養命酒製造株式会社調べ」と付記のうえ  
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

■■本調査に関するお問合せ窓口■■

養命酒製造株式会社 マーケティング部  
〒150-8563 東京都渋谷区南平台町 16-25  
TEL : 03-3462-8338

■■会社概要■■

代表者名 : 代表取締役社長 塩澤太朗  
設立 : 大正 12 (1923) 年 6 月 20 日  
所在地 : 東京都渋谷区南平台町 16-25  
業務内容 : 養命酒の製造販売等

- ◆ 会社および製品の詳細は <https://www.yomeishu.co.jp/> をご覧ください。