

爪の悩み、どうケアする？

～若年男性はネイルサロンにも興味津々…！～

国内1,500社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット（所在地：東京都港区、代表取締役社長：坂田政一）は消費財や暮らしにまつわるトピックスをお届けする『Fromプラネット』の第234号として、爪のケアに関する意識調査（対象4,000人）の結果をご紹介します。未掲載のデータ提供や当社担当者が解説を差し上げることもできますので、お気軽にお問い合わせください。

※回答率(%)は小数点第2位以下を四捨五入し同第1位までを表示しています。そのため、内訳の合計と表示値が異なる場合があります。

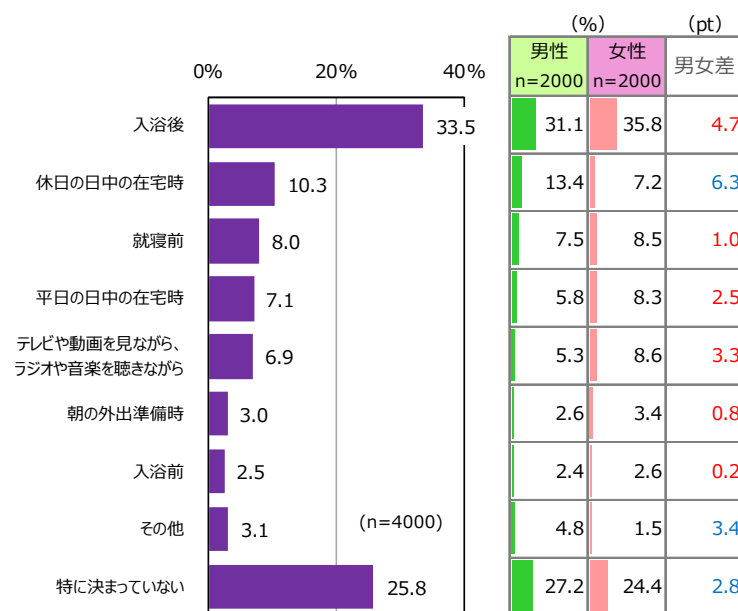
■ 爪切りは“入浴後”、4割が爪に悩み

日常のふとした場面で目が行き、時には人の印象までも左右することもある指先や爪。爪は健康状態や年齢が表れることもあり、入念にケアを行ったり、ネイルアートを施してテンションを上げようとする人もいます。そこで今回は爪のケアについて、いろいろとたずねてみました。（2018年3月公表のVol.81でも同テーマの調査を実施）

まずは、爪のケアの基本とも言える“爪を切る”ことについて、1日のどのタイミングで行うかをたずねてみました（図表1）。33.5%と圧倒的多数だったのが「入浴後」。入浴後に爪を切ると深爪になりやすい一方で、爪が軟らかくなるメリットもあることから、切りやすさのほか、清潔になったところで爪も思うのでしょうか。2位は「休日の日中の在宅時」10.3%。こちらは男性が6.3ポイント上回りました。以下、「就寝前」8.0%、「平日の日中の在宅時」7.1%が続き、「テレビや動画を見ながら、ラジオや音楽を聴きながら」という“ながら派”も6.9%にのぼりました。上位に入った項目から判断するに、爪を夜に切る人が多数派のようです。“夜爪（よづめ）”が“世詰め（世を詰める＝寿命が短くなる）”を連想させるなどの言い伝えから、「夜に爪を切ってはいけない」と言われた人もいるでしょうが、照明が発達し日中の外出も多い現代社会では、夜に爪を切るのは自然なことと言えるでしょう。

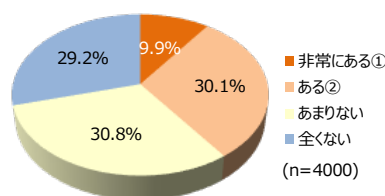
爪に悩みや気になることがあるかについては、「非常にある」9.9%、「ある」30.1%と、合わせて4割が悩みなどを持っていると回答（図表2）。「あまりない」も30.8%であることから、程度の差はあれ7割の人が爪をきにしているようです。さらに、「非常にある」と「ある」の合計を「悩みあり」として男女別にみると、男性33.1%に対して女性46.9%と、女性が13.8ポイント上回っています。性年代別では、女性は20代で56.1%と半数以上が悩みを持っていますが、年齢が上がるにつれて比率が下がり70代以上では39.9%にまで低下。一方、男性で最低となったのは30代29.6%で、年齢とともに比率が上がるという女性とは逆の傾向を示しました。これは、女性は爪に対して美容の観点から、一方で男性は加齢に伴う変化やトラブルから悩みや気になることが出てくる、ということもあるのかもしれませんが、なお、男性で36.4%と最高値だったのが20代というのは興味あるところですね。ジェンダーレス化がいわれる昨今では、自分の爪が気になる若い男性が多いようです。

図表1 「1日のどのタイミングで爪を切ることが多いですか」への回答



男女差青字・・・男性の方が数値が高い
男女差赤字・・・女性の方が数値が高い

図表2 「爪に悩みや気になることがありますか」への回答



■ 爪に悩みを持つ人の比率 (性別、性年代別)

	n	悩みあり ①+② (%)
全体	4000	40.0
性別 男性	2000	33.1
性別 女性	2000	46.9
性年代 20代	165	36.4
性年代 30代	81	29.6
性年代 40代	216	31.0
性年代 50代	464	32.1
性年代 60代	603	33.2
性年代 70代以上	471	34.4
性年代 20代	171	56.1
性年代 30代	262	49.2
性年代 40代	420	46.4
性年代 50代	514	47.1
性年代 60代	405	45.7
性年代 70代以上	228	39.9

全体より、
■ +10ポイント以上 ■ +5ポイント以上
■ -5ポイント以上 ■ -10ポイント以上

■ 手と足で爪の“気になる” 点に違い

では、具体的に爪のどういったことが気になるのか、手足の爪それぞれについてたずねた結果が図表3です。手の爪のトップ3は「割れやすい、欠けやすい」20.8%、「爪に筋ができている」17.6%、「さかむけ、ささくれがある」15.6%に。「割れやすい、欠けやすい」と「さかむけ、ささくれがある」が女性の40・50代を中心に高値となっており、水仕事など家事の影響もありそうです。加齢も一因という「爪に筋ができる」は50代以上で女性では4分の1が挙げている一方で男性は10%台にとどまるように、全般に30代以上を中心に女性の方が高値となりました。そのなかで、「爪がでこぼこしている」では20代女性が19.3%と比較的高値に。爪が波打ったような状態になるのは栄養不足も影響するので、ダイエットなども一因かもしれません。一方、足の爪のトップ3は「巻き爪」20.1%、「爪が厚い」16.8%、「爪がでこぼこしている」14.2%に。「巻き爪」や「爪が厚い」は足に合わない靴も一因となるので、靴選びの工夫などで改善する可能性もありそうです。手・足ともに「特にない」とした人は4割強にのぼり、特に男性では手が70代以上以外の全世代、足も20・40代で各5割超となりました。「特にない」から逆算すると、何かしら気になることがある人は男性が手46.5%・足53.5%、女性が手63.7%・足60.5%と、男性は足、女性は手の爪で気になることが多いようです。

図表 3 「手足の爪で気になっていること」への回答 (手の爪・足の爪別、全体が5%以上の項目、複数回答)

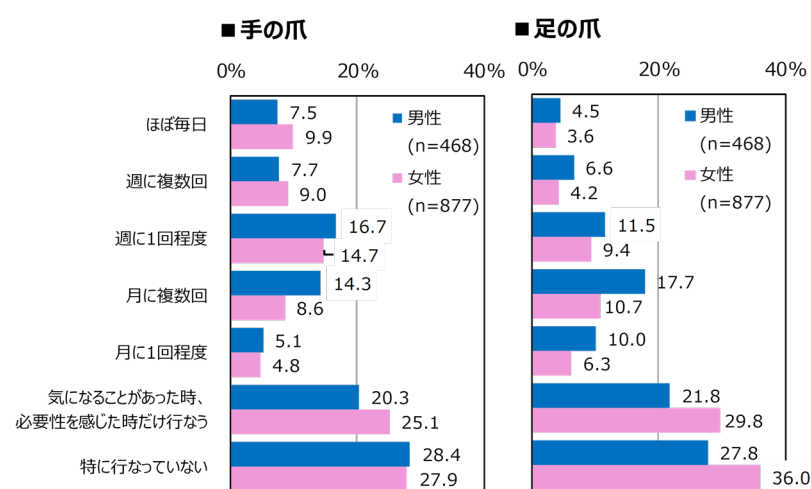
		手の爪										足の爪							(%)
	n=	割れやすい、欠けやすい	爪に筋ができている	さかむけ、ささくれがある	爪がでこぼこしている	爪が薄い	爪が乾燥している	深爪	甘皮の処理など	巻き爪	特にない	巻き爪	爪が厚い	爪がでこぼこしている	爪に筋ができている	割れやすい、欠けやすい	爪の色が悪い	特にない	
全体	4000	20.8	17.6	15.6	11.7	7.3	6.0	5.7	5.4	5.2	44.9	20.1	16.8	14.2	9.2	9.1	7.4	43.0	
性別	男性	2000	13.9	13.5	11.8	8.7	3.4	2.6	5.9	2.7	5.2	53.5	19.6	15.4	12.7	8.9	8.4	6.1	46.5
	女性	2000	27.7	21.8	19.5	14.7	11.3	9.3	5.5	8.2	5.3	36.3	20.7	18.3	15.8	9.5	9.9	8.7	39.5
年代	20代	165	10.3	4.2	6.7	7.3	3.0	4.8	5.5	3.6	6.1	55.8	14.5	6.7	8.5	6.7	7.3	4.2	53.9
	30代	81	8.6	13.6	4.9	7.4	3.7	3.7	4.9	4.9	59.3	14.8	8.6	7.4	9.9	7.4	4.9	49.4	
	40代	216	11.6	10.6	14.8	8.8	5.6	5.1	6.0	2.8	4.6	58.3	19.4	9.3	10.6	11.1	11.1	3.2	51.4
	50代	464	13.8	11.6	16.2	6.9	2.2	1.7	6.5	3.7	6.7	52.8	19.8	15.1	10.8	6.7	7.5	6.7	46.6
	60代	603	13.9	16.1	10.8	9.5	3.8	1.7	5.1	2.2	4.1	53.7	20.1	17.2	13.4	11.8	10.1	7.3	43.9
	70代以上	471	17.2	16.6	10.2	10.0	3.0	2.5	6.4	1.5	5.1	49.9	21.2	20.2	16.8	7.0	6.4	6.2	44.2
女性	20代	171	18.7	13.5	17.5	19.3	9.9	9.4	9.4	9.9	5.8	42.1	15.2	10.5	15.2	7.6	8.8	7.6	42.1
	30代	262	25.6	13.0	21.4	11.8	13.0	11.1	6.9	10.3	6.5	34.7	18.7	12.6	14.5	8.4	8.8	6.5	42.4
	40代	420	31.4	18.6	23.8	15.0	13.3	11.4	7.1	10.5	3.8	31.9	19.5	15.2	14.0	9.8	12.1	6.0	38.3
	50代	514	32.3	26.1	24.5	17.5	13.4	9.9	4.7	11.1	6.2	32.9	23.0	21.4	18.9	11.9	11.7	9.1	36.6
	60代	405	28.4	26.9	14.8	14.1	8.9	7.7	4.4	4.0	4.4	39.3	23.5	21.5	14.3	9.1	6.9	11.1	39.3
	70代以上	228	18.0	25.0	7.5	8.8	6.1	4.8	1.8	1.3	5.3	44.3	18.9	23.2	16.2	7.0	8.8	11.8	43.0
全体より、 ■ +10ポイント以上 ■ +5ポイント以上 ■ -5ポイント以上 ■ -10ポイント以上																			

■ 女性は“手”、男性は“足”の爪を入念にケア

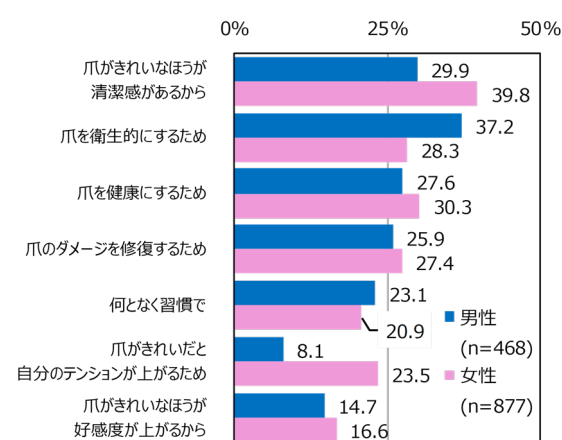
図表4で何かしらの爪ケアを行っていると感じた人に、爪のケア(ネイルサロンなどでのケアを含む)の頻度をたずねた結果を男女別にみてみましょう(図表6)。「ほぼ毎日」「週に複数回」と比較的にケアをしている人の比率は、女性では手は9%台に対し足は4%前後にとどまっています。片や男性をみると、手は8%弱に対し、足は4.5%・6.6%と女性を上回りました。ケアの点からも、“女性は手”“男性は足”の傾向がみられました。なお、「週に1回程度」より低頻度になると、手足ともに男性が上回りますが、「気になることがあった時、必要性を感じた時だけ行なう」では女性のほうが高値を示すというのは興味あるところです。

爪をケアする理由については(図表7)、女性が男性を上回る項目が多いなか、男性トップ(全体2位)の「爪を衛生的にするため」では女性を8.9ポイント上回りました。図表2・4で示されたように、手より足の爪が気になる男性にとってはケアでは衛生面を重視するのかもしれませんが。一方で女性のトップは「清潔感があるから」で4割近くが挙げています。「爪がきれいだと自分のテンションが上がる」は女性23.5%に対し男性8.1%と15ポイント以上の大差がついたのは納得できますね。

図表 6 「爪のケアの頻度」への回答(手・足の爪別、男女別)



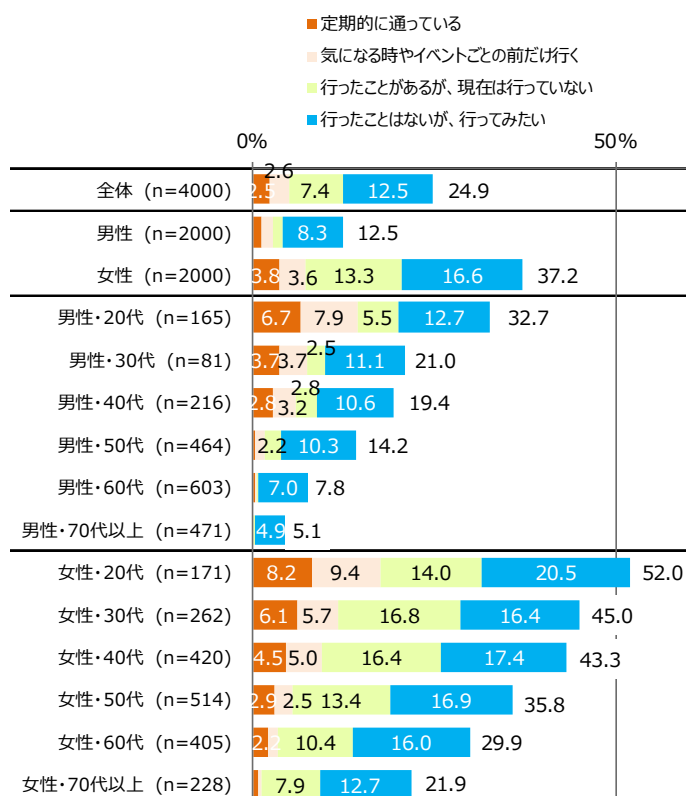
図表 7 「爪のケアをする理由」への回答(複数回答、男女別、全体の上位7項目)



■ 20代は男性もサロン通いに興味

爪のケアという、ネイルサロンなどでの専門的なケアを思い浮かべる人もいるでしょう。そこで、ネイルサロンなどに行ったことがあるかをきいてみました(図表8)。施術経験ありを示す「定期的に通っている」「気になるときやイベント事の前だけ行く」「行ったことがあるが、現在は行っていない」と、未経験だが興味ありを示す「行ったことはないが、行ってみたい」の合計は、全体24.9%、男性12.5%、女性37.2%となりました。性年代別では男女とも20代を頂点に年代が上がるほどに比率が低下しており、若年層の爪に対する美意識の高さがうかがわれます。特に20代男性では「定期的」と「気になるときやイベント前」に行く人は計14.6%と、意外と高い印象もあります。また「行ってみたい」と興味がある人は、女性では20代20.5%、30~60代16~17%台、70代以上12.7%に。シニア層では美容面に加え、爪のトラブルに対処したいという意向もありそうです。同比率は男性では20代12.7%を筆頭に50代までは1割強にのぼり、身だしなみの一環として専門的なケアに興味を持つ人も一定数いるようです。

図表 8 「ネイルサロンなどに行ったことがありますか」への回答(性別・性年代別)



■ 爪ケアは自分で？サロンに通う？

最後に、爪のケアについて効果があったことや、思うことなどを自由に書いてもらいました。各年代、手足でさまざまな爪の悩みがあるなか、壮年層以降では加齢に伴うトラブルや悩みの声が多く寄せられました。これらを解消するために、いろんなアイテムや手法を使い、ネイルサロンにも通いケアをしていることがわかりました。ネイルサロンについても、男性で興味を示す声も。爪のケアで気分とともに好感度もアップしたいものですね。

《 爪のケアで効果があったこと・試したいと思っていること、爪のケアについて思うことなど 》

【爪の悩み、あれこれ】

- 爪が弱くてすぐにひびが入ってしまうのを治したい。(女性・30代)
- 爪を噛む癖があり、イライラするといじったり噛んだりしてしまう。(女性・30代)
- 加齢に伴い家事で爪が欠ける事が増えたので、爪のケアも必要だと感じる様になった。(女性・60代)
- 元々爪は薄くてよくもげたりしていましたが、加齢による乾燥なのか、最近二枚爪がひどくなり保湿クリームを毎日使用しています。(女性・70代以上)
- 加齢で爪の筋が増え、割れやすくなった。やすりをかけると余計に割れるので、ケア用のマニキュアも試したが効果がない。特に冬場の乾燥時期が辛い。(男性・50代)
- サッカーの練習での蹴り損ないで爪が割れることがあり、だんだん爪が変形して来た。(男性・60代)
- 足の爪が厚く、爪切りが入らないので困っている。(男性・60代)

【こんなケアを実践しています】

- きつい靴を履いているころは爪の色が変わったりしていたので、できるだけゆったりする靴を履くようにしている。(女性・20代)
- 爪は皮膚の一部の為、クリームやハンドクリームを塗る時に爪まで揉み込んでいる。また、栄養が足りないと足の親指の爪の成長が止まるので、食生活はなるべくバランス良く取り、サプリでも補っている。(女性・40代)
- 若かった頃は爪のおしゃれにこだわっていましたが、年をとってからは清潔で健康的な爪であれば良しと考えるようになりました。最後に指を引っ張るようにしてハンドクリームをつけると爪に成分が行き渡るのか、ほぼ何もしていないのに「綺麗な爪だね」と言われる事があります。(女性・50代)
- 爪に筋があるのは毛細血管が行き届いていないからだという記事を読んだので、爪の両側を強く押すという対策をしている。(女性・60代)
- 爪磨きセットでお手入れすると、マニキュアを塗らなくてもそこそこ綺麗になるので、こちらの方が清潔感があるかなと思う。(女性・70代以上)
- 足の爪をぶつけて割ることが多いので、爪への衝撃を受け流せるようなケア商品を買いたい。(男性・30代)
- 乾燥している時期は爪が欠けたり割れたりすることがあるので、風呂上がりにハンドクリームを塗っている。そうすると爪も潤って欠けたりすることが少なくなる。(男性・40代)
- 20年近く前に爪水虫になったが、ティーツリーオイルを毎日塗っていたら治った。(男性・50代)

【ネイルサロンに通う？通わない？】

- 足の爪が割れて剥がれてしまってから脆くなったように感じる。ネイルサロンで定期的にケアを受けて丈夫な爪を育てたい。(女性・20代)
- サロンに行ってプロのケアを受けるのが一番安全で綺麗に仕上がる。(女性・40代)
- 以前10年くらいジェルネイルをしていたが、爪が薄くなってしまい、自爪を健康にしたいと思いサロン通いをやめた。(女性・50代)
- 手指に関してはネイルサロンで月1回ネイルの施術をうけ、オイルなどの情報をもらい爪の健康のために実践している。足指は巻き爪のため、皮膚科で爪切りをお願いしている。(女性・70代以上)
- 男性用ネイルサロンにお試しがあれば。(男性・50代)

《「爪のケア」に関する意識調査 質問一覧》

- Q1. あなたは1日のどのタイミングで爪を切ることが多いですか。最も当てはまるものをお答えください。
(お答えはひとつ)
- Q2. あなたが自分の爪について、以下のなかで気になっていることはありますか。手と足の爪についてそれぞれお答えください。【手の爪】【足の爪】(お答えはいくつでも)
- Q3. あなたは手足の爪のケアとして、爪を切る以外に実施していることはありますか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q4. あなたは爪切り以外で爪のケア(サロンや医療機関でのケア・施術を含む)をどの程度行なっていますか。手と足の爪について、それぞれ最も当てはまるものをお答えください。【手の爪】【足の爪】(お答えはひとつ)
- Q5. あなたが爪切り以外の爪のケアをする理由はなんですか。当てはまるものをすべてお答えください。
(お答えはいくつでも)
- Q6. あなたが自宅で爪切り以外のケアを行う際に使う爪ケア用品をどこで購入しますか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q7. あなたが爪切り以外のケアをする際に使用する、爪ケア用品の購入に際して何を参考にしますか。当てはまるものを全てお答えください。※ご自身のケアで使用するもののみにについてお答えください。
(お答えはいくつでも)
- Q8. あなたはネイルサロンやネイルケア専用サロンに施術を受けに行ったことがありますか。また、受けてみたいと思いますか。最も当てはまるものをお答えください。(お答えはひとつ)
- Q9. あなたは人に会ったときに、相手の手の爪が気になりますか。当てはまるものをすべてお答えください。
(お答えはいくつでも)
- Q10. あなたが爪のケアで実施して効果があったこと、試したいと思っているケア方法、爪のケアについて思うことなどを自由にお書きください。(自由回答)

調査機関:株式会社プラネットによる調査企画のもとに、株式会社ネオマーケティングにて「爪のケア」に関する意識調査を実施。

期間:2025年5月27日～28日、インターネットで4,000人から回答を得ています。

株式会社プラネットとは <https://www.planet-van.co.jp/>

メ日用品・化粧品業界においてEDIや商品データベースなどの標準化サービスを通じ、企業間取引の効率化と業界全体の持続的な発展を支えている上場企業(証券コード2391)です。中立的な立場から情報発信や環境対応にも取り組んでいます。

From プラネットとは https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html (バックナンバーもご覧になれます)

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。消費財や暮らしに関する旬なトピックスなどをご紹介します。

本件に関するお問い合わせ先

今リリースに掲載していない結果や属性データのご紹介や、当社担当者が解説を差し上げることもできます。

株式会社プラネット 経営管理ユニット

E-mail : koho-pr@planet-van.co.jp