



2026年2月25日

<大正健康ナビ> メンズスキンケアのやり方は？

「男性も30代からシミ・シワ・たるみ対策を始めよう」を新着公開！

大正製薬株式会社が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ(<https://www.taisho-kenko.com>)」では、健康・美容に関する最新情報を生活者の皆さまに分かりやすく届けるため、日々さまざまな記事を掲載しています。

2月25日、新たに『メンズスキンケアのやり方は？男性も30代からシミ・シワ・たるみ対策を始めよう』を公開しました。



近年、男性のスキンケア意識は高まりつつある一方、「何をどうすればよいか分からない」「正しいケアが難しい」という声も多く聞かれます。そこで今回の記事では、男性が特に気になりやすい“老け見えの三大要因（シミ・シワ・たるみ）”に焦点を当て、皮膚科専門医が分かりやすく解説しています。

■記事のポイント

1. 男性の“老け見え”の大半は「光老化」が原因

紫外線によるダメージは、シミ・シワ・たるみの原因の約8割を占めると言われます。男性は日常的なUVケアを怠りがちなため、早い段階から対策が必須であることを説明しています。

2. 男性に多い“摩擦ダメージ”を防ぐスキンケア方法

ゴシゴシ洗顔や無防備なひげそりは、バリア機能を低下させ肌トラブルの原因に。記事では、「洗顔の正しい泡洗い」「ひげそりの摩擦を減らす工夫」など、今日から実践できるテクニックを紹介しています。

3. 基本のスキンケア+レチノールの活用法

初心者でも取り入れやすいスキンケア手順を丁寧に解説。

特に、光老化に有効とされる「レチノール」や「ナイアシンアミド」の特徴、使用時の注意点も掲載しています。

4. UV ケアの“本当に大切なポイント”を紹介

SPF だけでなく「汗で落ちにくい耐水性」の重要性、見落としがちな首元のケア方法など、男性が実践しやすい具体的なポイントを解説しています。

■2月25日 新着記事情報

メンズスキンケアのやり方は？

男性も 30 代からシミ・シワ・たるみ対策を始めよう

https://www.taisho-kenko.com/special2/tips-wellaging/09/?utm_source=newsletter&utm_medium=post&utm_campaign=20260225kennavi

上記の記事「メンズスキンケアのやり方は？男性も 30 代からシミ・シワ・たるみ対策を始めよう」は、特集「ウェルエイジングのヒント」にて公開しております。

<https://www.taisho-kenko.com/special2/tips-wellaging/>



ウェルエイジングとは、しなやかに前向きに、自分らしく年を重ねること。

でも、年齢と共に、髪や肌、ボディのお悩みは増えてくるものです。

そんなお悩みを解決する簡単テクニックを、ヘア・メイク・ボディの美容のプロが伝授！忙しくてもキレイをあきらめないミドル世代に役立つ“ウェルエイジング”なヒントを、ここではたくさんご紹介しています。

■記事監修は皮膚科専門医・小林智子先生

こばとも皮膚科 院長

小林 智子（こばやし・ともこ）先生

日本医科大学医学部を卒業後、名古屋大学皮膚科に入局。その後、同大学大学院博士課程を修了。

2015年よりアメリカのNorthwestern大学でポストマスターフェローとして皮膚科の臨床研究に従事し、帰国後は同志社大学アンチエイジングセンターにて糖化についての研究を行う。これらの経験を活かし「ドクターレシピ」というプロジェクトの監修も務め、医学的な立場から食事と健康に関する

レシピや情報を発信している。著書に『皮膚科専門医が教える メンズスキンケア パーフェクトガイド』（法研）、『すっぴん肌が好きになる 肌トラブル大全』（WAVE 出版）など。

大正健康ナビ： <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

★「大正健康ナビ X」 https://x.com/selfcare_taisho

「いつまでも健康で美しく過ごしたい！」そんなあなたへ、健康お役立ち情報を楽しくお届けする大正製薬の公式アカウントです。「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、季節やトレンドに合わせた、あなたのお役に立つ健康情報を随時ご提供しています。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100 年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

< 本件に関する報道機関からのお問い合わせ先 >

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304

梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp

田中 秀治 shuj-tanaka@taisho.co.jp