

報道関係者各位

2017年9月15日(金)

たる研通信 vol.46

～ ドクターシーラボ『顔のたるみ研究所』がお届けするニュースレターです ～



# “夏バテ肌”の次は、“秋枯れ肌”？ いま打つべき対策とは？

9月になり、日に日に秋らしい風を感じるようになりました。蒸し暑い夏もやっと去り、過ごしやすい季節の訪れを感じさせてくれますね。しかし、そんないまの季節を侮ってはいけません！実は夏に受けたダメージは、これから徐々に肌に現れてくるのです・・・！！それはまさに、トラブルを招く“秋枯れ肌”。そして、それを放置すると未来のあなたの肌に大きなダメージが！今回はドクターシーラボ『顔のたるみ研究所』が、この時に肌トラブルが起きてしまった人とその傾向を調査しました。“秋枯れ肌”にならないよう、初秋のいまから適切なケアで対策をしましょう！

## アンケート調査結果

(調査概要：WEBアンケート調査／20～59歳女性360名／調査期間：2017年9月6日(水)～7日(木))

### ■夏の終わりや秋に肌トラブルが起きてしまった人は約半数！

まず、夏の終わりや秋に肌トラブルが起きた経験はあるか(Q1)という調査をしたところ、「ある」と回答した人は44.7%。約半数の人が、夏から秋への季節の変わり目に何かしらの肌トラブルを感じていることが分かりました。

次に、夏の終わりや秋に化粧品が肌に浸透しにくいと感じたことがあるか(Q2)を調査したところ、「ある」と答えた人は41.9%。秋口は空気が乾燥しているため肌の皮脂量が減少し肌は乾燥してごわつきがちになります。そのため、化粧水や美容液などが「入りにくい」と感じてしまう方もいるのかもしれない。また、「ない」と答えた58.1%の人も、実感が無いだけでもしかすると秋のトラブル肌予備軍の可能性があります。

### ■2人に1人はこの時季の肌トラブルが冬まで続いた経験がある！

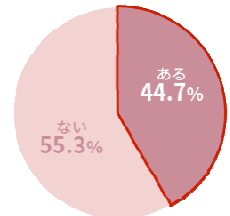
Q1で夏の終わりや秋に肌トラブルが起きた経験があると回答した、44.7%の方に向けた質問(Q3)では夏の終わり～秋の肌トラブルが冬まで続いた経験のある人は、5割を超えるということが判明。なんと2人に1人が秋口に感じた何らかの肌トラブルを季節を越えても引きずっていることが分かります。

それでは、実際にどのような肌トラブルが起きてしまったのか(Q4)を調査したところ、「肌あれ」が63.1%、「吹き出物、ニキビ」が46.4%、「毛穴の開き、黒ずみ」が35.7%という結果になりました。夏の終わりから冬にかけて肌がゆらぎがちになり、半数以上の方が肌あれを感じています。また、ニキビが出来てしまう人は、肌の水分保持力低下や、乾燥を防ごうと皮脂が過剰に分泌されていることが考えられます。

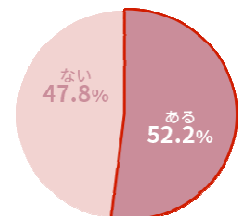
そして、夏の終わりや秋に起きて冬まで続いた肌トラブルに、具体的にどのような対策を行ったか(Q5)を聞いてみると、圧倒的に「保湿ケア(76.2%)」が多く、ついで「睡眠時間を増やす(31.0%)」ことがあがりました。「保湿ケア」や「睡眠時間を増やす」ことなどはベーシックな対策ですが、スペシャルケアである「角質ケア」や「美白ケア」などを取り入れている人はあまり多くないようです。

乾燥を防ぐうえで保湿は何よりも大切なケア。しかし、時季によっては保湿以外のケアもプラスすることで、より健やかな肌状態を作ることができ、結果的にたるみ予防になるのです！

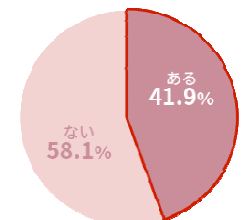
Q1.夏の終わりや秋に肌トラブルが起きた経験がありますか？



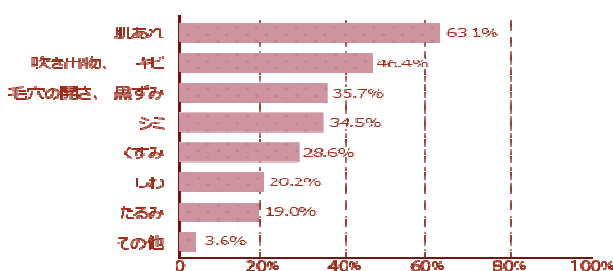
Q2.夏の終わりや秋に化粧品が入りにくいと感じたことはありますか？



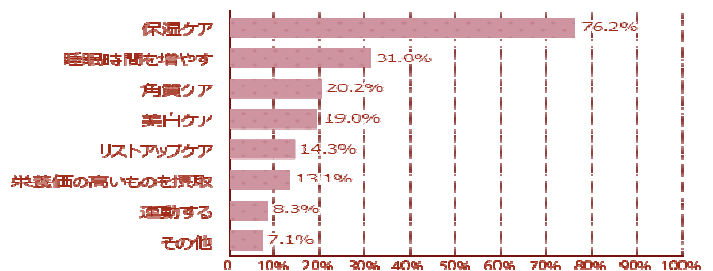
Q3.夏の終わりや秋の肌トラブルが冬まで続いた経験がありますか？



Q4.どのような肌トラブルが起きたかを教えてください。



Q5.どのような対策を行いましたか？



ゆらぎがちな秋の肌。

**トラブルの原因とそのメカニズム、対策についてお伝えします！ 詳細は次頁へ▼**

## “秋枯れ肌”とは？

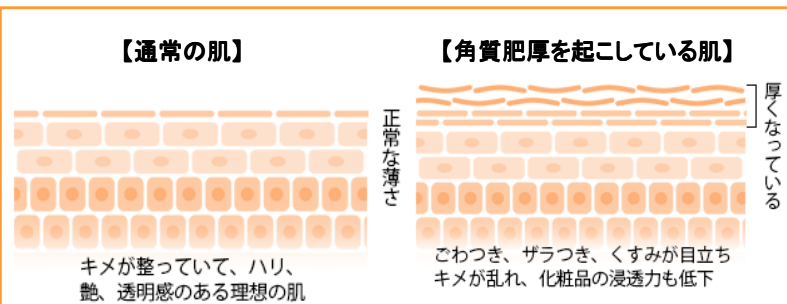


“秋枯れ肌”とは、夏のダメージが原因で秋に出てきてしまう肌トラブルのこと。肌のごわつき、かさつき、たるむ、化粧ノリが悪い、小ジワが気になるなど、“秋枯れ肌”のトラブルは数多くありますが、その中でも特に注意したいのは肌の「ごわつき」。放っておくと悪循環に陥って冬までその肌状態を引きずることもあります。

さらに、実は肌の老化リスクは一年を通して秋がピーク。秋のスキンケア次第で今後1年間の美肌が決まるといっても過言ではありません。つまり、1年で最も徹底したケアが必要なのが、まさに今なのです。

## “秋枯れ肌”とたるみの関係

秋口に肌の調子の悪さを感じるのは、夏にダメージを受けた細胞が時間をかけてターンオーバーを繰り返し、ちょうど秋ごろから表面化してくるからといわれています。その秋の肌トラブルの原因は、なんと言っても夏に受けた紫外線。紫外線を浴びると肌表面の角層が直接的に乾燥するだけでなく、肌内部のコラーゲンやエラスチンがダメージを受け、うるおいと弾力が減ってしまいます。さらに、肌の水分が不足することで、バリア機能が弱まり、外的刺激を受けやすくなります。



そして、それらの刺激から肌は自らを守るために肌表面の角質を厚くし、刺激をブロックするように働きます。この状態を「角質肥厚」といい、これが肌のごわつきの原因になってしまうのです。そのような状態になるといくら保湿ケアをしても美容成分の浸透が妨げられ、肌の水分補給が十分に出来なくなります。そして、乾燥が進むことで肌の弾力やハリが損なわれ、やがてたるみへとつながってしまうのです。

## いま必要な“秋枯れ肌”対策はコレ！

### ①角質ケア

アンケートで多くの人が入力していた保湿ケアも、まず角質を取り除いて美容成分を入れ込む準備を整えてあげなければ効果が半減。

まずは厚くなってしまった余分な角質を取り除きましょう。マッサージをしながらぼろぼろと洗い流すゲルタイプのものや、塗るだけで洗い流し不要な美容液タイプなどがあります。洗い流してスッキリしたい時はゲルタイプ、肌が敏感な時は塗るだけで簡単にケアできる美容液タイプなどがおすすめ。肌悩みや目的に合わせて選択してみてください。

### ②保湿ケア

角質を整えたら、肌の水分補給として、保湿ケアをして美容成分を取り込みましょう。乾燥はお肌の敵です。

コラーゲンやヒアルロン酸、セラミドなどの保湿成分を含む化粧水やゲルの目安量をきちんと使い、効果的にうるおいを補給しましょう。また、化粧水の前に、次に使う化粧品の浸透を高める役割の導入美容液などを使用するのもおすすめです。ワンステップ加えるだけで、化粧品の入り方の違いや翌朝の肌状態の違いを実感するはずですよ。

### ③日焼け止め

紫外線は年中降り注いでいます。夏は意識的に日焼け止めをつけていたけれども、秋になって涼しくなると対策を疎かにしてしまっている方も多いのでは？紫外線は肌の乾燥を招くだけでなく、“秋枯れ肌”の原因のひとつである角質肥厚を起こし、結果的にたるみを引き起こします。日焼け止めは年中つけて、たるみケアを万全にしましょう！



※こちらの特集詳細は、「顔のたるみ研究所」へ！  
<http://www.tarumi-labo.com/special/2775/>

顔のたるみ研究所

検索

お問い合わせ先：(株)ドクターシーラボ 宣伝部 広報グループ  
TEL:03-6419-2508(直通) FAX:03-6419-2550 [info@tarumi-labo.com](mailto:info@tarumi-labo.com)  
顔のたるみ研究所担当：高江洲(タカエス)・伊尾知(イオチ)