

報道関係者各位

2018年2月27日(火)



たる研通信 vol. 55  
～ 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 ～

## 近年話題の黄ぐすみは、実はたるみの一因だった！？ ～透明感とハリをつくり方～

気付けば2月ももう下旬。より一層寒さが厳しくなって肌が乾燥し、くすみを感じる…なんて人も多いのでは？近年話題のくすみの一種に「黄ぐすみ」があります。黄ぐすみとは、肌の表皮や真皮が変色することで肌が黄色くくすんで見える現象のことです。これは、肌内部での「糖化」や「カルボニル化」が原因と考えられています。さらにこの「糖化」と「カルボニル化」は、ハリを司るコラーゲンを有する真皮にも影響することから、実はたるみの原因にも直結する現象。つまり黄ぐすみは、それ自体が肌を黄色く見せて肌の透明感を失わせるだけでなく、たるみを引き起こして老けた印象に見せてしまうものなのです！黄ぐすみのメカニズムを知り、たるまない肌を手に入れましょう！

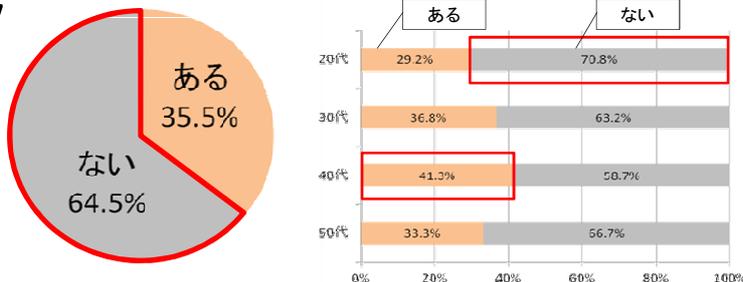
### アンケート調査結果

(調査概要: WEBアンケート調査 / 20～59歳女性 417名 / 調査期間: 2018年2月8日(木)～9日(金))

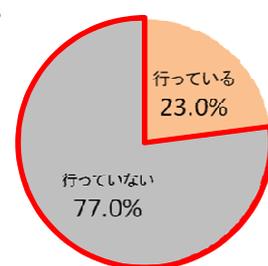
#### ■黄ぐすみを感じても約8割の人が放置していた！？

まず、顔色が黄色くくすんでいると感じたことはあるかを尋ねると、6割以上の方が「ない」と回答。世代別で見ると、その割合が最も多いのは20代で、一方、「ある」と回答した割合が最も多いのは40代という結果に。また、Q1で黄ぐすみを感じたことがあると回答した全年代の人に黄ぐすみ予防のスキンケアを行っているかを聞いたところ、なんと約8割の人が「行っていない」と回答。黄ぐすみが気になってはいるものの、具体的な対策を知らないのかもしれない。黄ぐすみは加齢とともに徐々に現れるもの。早めの対策が必要です。

Q1. 顔が黄色くくすんでいると感じることはありますか？(右図は年代別回答)  
n=417



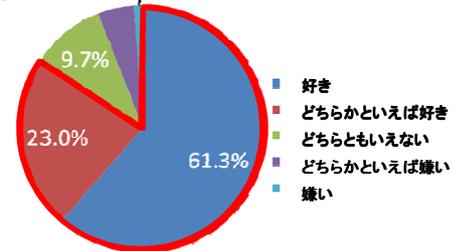
Q2. 黄ぐすみを意識したスキンケアを行っていますか？  
n=148



#### ■全世代の約8割の人が「黄ぐすみ予備軍」だった！？

黄ぐすみは甘いものを過剰に摂取することでも起こるとされているため、Q1で「黄ぐすみを感じていない」と答えた人にスイーツなどの甘いものが好きかを尋ねてみました。その結果、8割以上の方が「好き」「どちらかといえば好き」と回答。実は約8割の人は「黄ぐすみ予備軍」かもしれません。

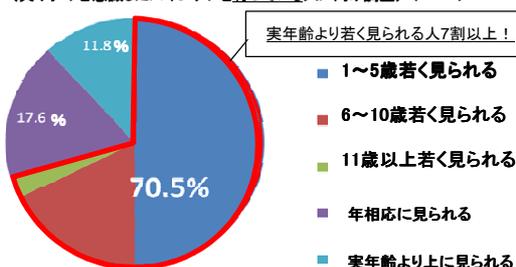
Q3. スイーツなど、甘いものは好きですか？  
n=269



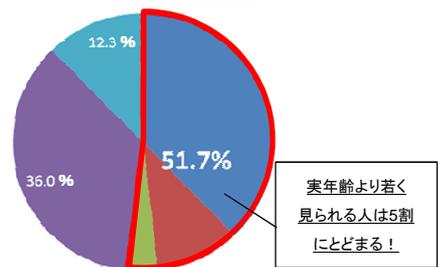
#### ■黄ぐすみを意識的にケアしている人は若く見られる！

Q2の黄ぐすみを意識したスキンケアを「行っている」と答えた2割の人は実際若く見られるのかを調査したところ、約7割の人が若く見られると回答。それに対して、行っていない人は約5割にとどまる結果となりました。黄ぐすみを意識してスキンケアを行っているの方が、実感として若々しく見られていることがわかりました。

Q4. 普段、実年齢より何歳くらい若く見られますか？ n=417  
(黄ぐすみを意識したスキンケアを行っている人向け調査) (n=34)



Q4. 普段、実年齢より何歳くらい若く見られますか？ n=417  
(黄ぐすみを意識したスキンケアを行っていない人向け調査) (n=114)



たるみも黄ぐすみも一度にケアしたい！欲張りなあなたにおすすめな対策法は、次頁へ▼

## 黄ぐすみとたるみの関係性

### 黄ぐすみとは

黄ぐすみとは文字通り、肌が黄色くくすんでみえる現象のこと。**加齢や紫外線、食生活などが原因でお肌の透明感が損なわれるうえに、肌のハリも失われるため元気のない老けた印象に。**右の図は、30代女性の健康的な肌と、50代女性の黄ぐすみが進行した肌の画像です。30代女性の肌と比べて50代女性の肌は全体的に黄みがかかり、透明感やハリが損なわれていることがわかります。**※ひとつでも当てはまれば、「黄ぐすみ予備軍」の可能性が！！**



30代女性:健康的な肌

50代女性:黄ぐすみ肌

あなたは  
大丈夫?

#### <簡単チェックリスト>

- 皮膚が硬くなってきた
- ジャンクフードや甘いものが好き
- 紫外線対策はあまりしない
- 野菜をあまり食べない
- 口紅やチークはオレンジ系がなじむ

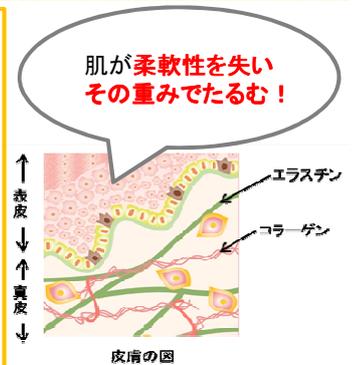
## たるみを引き起こすメカニズム～糖化とカルボニル化～

### 糖化

糖化とは、ハリを司るコラーゲンやエラスチンなどのタンパク質が糖と結びつくこと。糖と結合するため、白米や麺、砂糖などの過剰摂取が大きな原因といわれています。体内で糖化が起きると、「AGEs(Advanced Glycation Endproducts)」と呼ばれる物質が生成されます。このAGEsが体内に蓄積すると肌を黄色くくすませてしまうだけでなく肌のハリや弾力を失わせてしまい、たるみやほうれい線などの原因になり老化を進めてしまうのです。

### カルボニル化

カルボニル化とは、コラーゲンやエラスチンが、酸化した脂質の代謝物と結びつくこと。活性酸素を発生させる紫外線に加え、脂質の過剰摂取が大きな原因といわれています。体内でカルボニル化が起きると「ALEs(Advanced Lipoxidation Endproducts)」と呼ばれる物質が生成されます。このALEsが体内に蓄積するとコラーゲンやエラスチンそのものが変性し黄色くなります。冬の乾燥した肌はカルボニル化したタンパク質が増加しやすいとされ、表皮の角層では水分の蒸発量が増え、更に乾燥肌を招く場合も。



## たるみも黄ぐすみも両方ケア!

### スキンケア

#### 保湿

肌が十分にうるおうことで、化粧品の成分も行き渡りやすくなり透明感が高まるだけでなく、バリア機能も向上し、うるおいを留めて肌を柔らかく保ちます。肌のうるおいを司るセラミド、ヒアルロン酸などを取り入れることがおすすめです。

#### 黄ぐすみ抑制成分入りアイテム

黄ぐすみを抑制するには「糖化」「カルボニル化」の観点から、①糖とたんぱく質の結合を防ぐ抗糖化成分、②脂質の酸化を抑制する抗酸化成分配合アイテムを用いることが重要です。

抗糖化成分	抗酸化成分
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダイズ芽エキス</li> <li>・ローズ花エキス</li> <li>・ウメ果実エキス 等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フラーレン</li> <li>・ビタミンC誘導体</li> <li>・プラセンタ 等</li> </ul>

### 食生活

#### 食事について

甘いものに目がないあなたは、黄ぐすみ予備軍の可能性ががあります。厚生労働省によると、成人女性の1日の推定エネルギー必要量の目安は1650～2200kcalとされています。朝・昼・晩の3食で主食・主菜・副菜をそろえると、約1500～2000kcalに達してしまうそう。これらを考慮すると嗜好品の摂取は1日200kcal以下が目安となっています。甘いものにはカロリーが高いものが多いため、特に注意が必要です。また、血糖値を急にあげないように食事をするのも予防策のひとつ。【野菜】⇒【肉・魚】⇒【ご飯・パン】の順番で食べることで血糖値の急激な上昇を抑えることができます。糖化・カルボニル化による黄ぐすみに抗い、透明感あふれる美肌を手に入れましょう!

※こちらの特集詳細は、「顔のたるみ研究所」へ!  
<http://www.tarumi-labo.com/special/3285/>

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(たかえす)・伊尾知(いおち)