

アンケート調査を実施・アペックスの肌データと比較 長期間のマスク着用により、ニキビなどの肌トラブルが増加 夏のマスク対策アドバイス

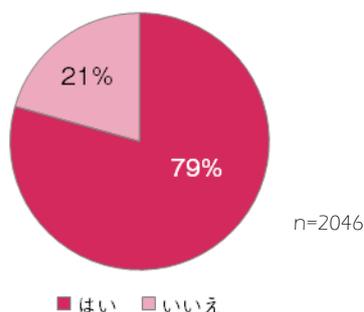
株式会社ポーラ（本社：東京都品川区、社長：及川美紀）は、新しい生活様式における長期間のマスク着用により肌にどのような変化が生じたか、ポーラ公式Instagramと、ポーラのパーソナライズドサービスブランド APEX（アペックス）公式 Twitter を使用しアンケートを行いました。

その結果、いずれも8割前後の方が肌アレなどの不調やトラブルを感じていることがわかりました。不調の内容として「ニキビ・吹き出物」「肌の赤み」「肌の痒み」「その他」の項目のうち、「ニキビ・吹き出物」が最も多い結果となりました。この他に、マスクの摩擦によるごわつきやかぶれ、皮むけ、乾燥、暑さで蒸れることによる毛穴の開き、シミ、くすみ、メイク崩れなども挙がりました。

アペックスの過去の肌データを参照すると、これまで、梅雨明け後の時期は全国的にニキビや肌の赤み、角層状態や敏感の項目が良化傾向にあり、反対に毛穴、シミ・メラニン、シワ・たるみなどの項目は悪化傾向にあります。しかし、今年はマスク着用期間が長引き、梅雨明け後も肌が敏感に傾いている方が多いと予想されるため、肌をやさしくいたわるケアを優先的に行うことを推奨します。以下にアンケート調査結果と、これからの季節におすすめのマスク対策のスキンケア、メイクアドバイスを紹介いたします。

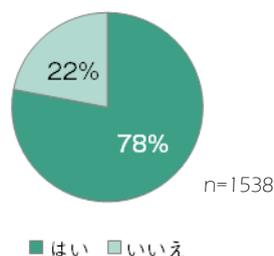
マスク着用時間が長くなったことにより、肌の敏感や肌アレなどの不調やトラブルを感じたことはありますか？

ポーラ公式 Instagram と
アペックス公式 Twitter の合計

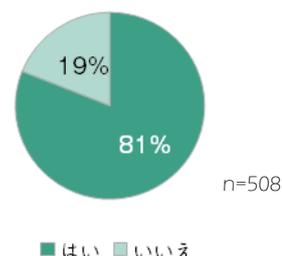


(内訳)

ポーラ公式 Instagram

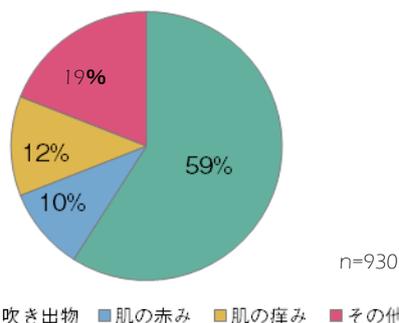


アペックス公式 Twitter



実際にマスクをしたことでどんな肌の不調やトラブルを感じましたか？

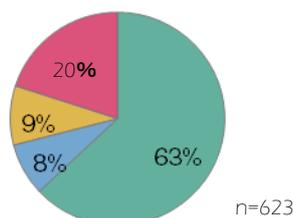
ポーラ公式 Instagram と
アペックス公式 Twitter の合計



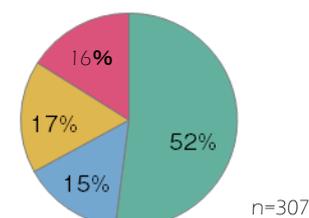
マスクによる肌の不調で最も多いのは、「ニキビ・吹き出物」という結果に。

(内訳)

ポーラ公式 Instagram



アペックス公式 Twitter



■調査：2020年6月2日～5日

■調査方法：ポーラ公式 Instagramのストーリーズ、アペックス公式Twitterにてアンケート調査を実施。

【ポーラ公式Instagram】

- ①マスクを着用する時間が長くなったことにより、肌の敏感や肌アレなどの不調やトラブルを感じたことはありますか？
- ②実際にどのような不調があったのか、フリーコメントで回答を募集し、「ニキビ・吹き出物」「肌の赤み」「肌の痒み」「その他」に分けて割合を示しました。

【アペックス公式Twitter】

- ①同上
- ②「はい」と回答した方へ。実際にマスクをしたことでどんな肌のトラブルや不調を感じましたか？
1.ニキビ・吹き出物 2.肌の赤み 3.肌の痒み 4.その他 4択で選択式とし、割合を示しました。

アペックス肌データによる、梅雨入り前1か月と梅雨明け後1ヶ月の肌状態の比較

パーソナライズドサービスブランド「アペックス」の、2018年の北海道を除く全国の肌データを使用し、梅雨入り前⇒梅雨期間中⇒梅雨明け後の順に肌状態が良くなるのか、または悪くなるのかを調べました。梅雨明け後の時期は全国的にニキビや肌の赤み、角層状態や敏感の項目が良化傾向にあり、反対に毛穴、シミ・メラニン、シワ・たるみなどの項目は悪化傾向にあることがわかりました。

項目	梅雨明け後、良くなる	梅雨明け後、悪くなる
ニキビ	○	
毛穴		○
シミ・メラニン		○
赤み	○	
キメ		○
シワ・たるみ		○
真皮		○
角層・敏感	○	
うるおいバランス	○	

調査方法：全国の各地域の梅雨入り前と梅雨明け後のアペックスでの肌データ、各項目を比較。
2018年の梅雨入り・梅雨明けは、気象庁HPを参照。梅雨入り・梅雨明けの記載がない北海道は本調査から除いた。
n=107,565名

しかし、今回のアンケート調査結果の通り、今年はマスク着用期間が長引き、梅雨明け後も肌が敏感に傾いている方が多いと予想されるため、肌のバリア機能をサポートするために肌をやさしくいたわるケアを優先的に行うことを推奨します。

【スキンケア】

新しい生活様式では、「家に帰ったら、まず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーをあびる」ことが推奨されています。

◆帰宅後、うがいや手洗い、洗顔をするときの美容法

- ①まずはしっかりと手を洗い、手の水分を拭きとった後、クレンジング、その後、洗顔をする。
皮脂が多く汚れが付着しやすいTゾーン（額、鼻筋）から洗うことを基本とし、それに加え、マスクで覆われていない目の周辺も最初に洗うことを意識しましょう。 そのあとに乾燥しやすいUゾーンを洗いましょう。
- ②洗顔後のスキンケア
ローション、ミルクを塗布しましょう。肌の状態やお部屋の環境にあわせて、朝は日中用クリームや日ヤケ止め、夜は夜用クリームを塗布しましょう。
- ③入浴あるいはシャワー時
帰宅後に1度洗顔する場合など、1日に数回洗顔をする場合は、洗顔料は必要最低限のみとし、丁寧に32～33℃のお湯で洗顔しましょう。シャンプーやトリートメントが顔に付着していることがあるので、必ず洗い流しましょう。
※皮脂が多い方は、ウォッシュを使い、よく泡立てた後、Tゾーンからやさしく洗いましょう。
※日ヤケ止め、またはメイクをしていたときは、クレンジング、ウォッシュで洗顔しましょう。
- ④夜のスキンケアは、力をいれずにやさしく。
洗顔時、タオルで拭く時、スキンケアの塗布時、すべてにおいて力をいれずに優しいタッチで行いましょう。また、ローションでうるおいをしっかりと与えた後は、肌の保護力を高めるようにミルク、クリームなどお肌を保護するアイテムをお使いいただくことで肌のバリア機能をサポートしましょう。
- ⑤マスクの摩擦によるシミの予防には美白ケアを。
8月以降は紫外線量は徐々に減っていくため美白ケアをやめてしまう方も多いのですが、マスクによるこすれや摩擦が刺激となり、それが続くと部分的にメラノサイトが活性化し、シミにつながることも考えられます。マスク着用を継続する場合は美白ケアもとりいれましょう。
刺激に負けない健康なお肌を育てるためにも、十分睡眠をとり、ストレスをためないよう規則正しい生活を。
- ⑥マスクの摩擦により、肌アレが起きてしまったら
肌の最も外側の角層の保護力が落ちているということなので、角層をしっかり保護する保湿効果の高い乳液やクリームがおすすめ。敏感用、として発売されているものはバリア機能サポート効果が高い。
- ⑦栄養バランスの良い食事を。
健やかな肌のための栄養素として ビタミンB群、ビオチン（玉ねぎなど）、ミネラル（亜鉛）、青魚に多く含まれるα-リノレン酸などを食生活に取り入れるなどバランスの良い食事を心がけましょう。

【メイク】

◆夏は皮脂量も増え、気温が上がるため汗もかき、気温差があるとカサつきを感じます。そのためマスクで覆われている部分（鼻、小鼻の周辺、頬、口のまわり）は水分と皮脂のバランスが崩れやすくなるかもしれません。日中、ずっとマスクを使っている場合は、朝のスキンケアにおいて、Tゾーン、特にマスクの中に覆われる鼻や小鼻の横は、ミルクや日中用クリーム、アンダーメイクの使用量を少なめに調整してみてください。

一方で、マスク上部と顔との間に隙間が生じないように、しっかりと密着させて使用するため、鼻や頬上部がずれてしまい肌アレを起こす人が増えています。

まずは、摩擦を小さくするために、パウダーなどで肌表面をサラサラな状態にすることをおすすめします。

◆マスクをしていても、日ヤケ止めは必須

UVカット機能などのついていない一般的な使い捨ての不織布マスクは、不織布の厚みが薄いため、あまりUV遮蔽はできないと考えられます。

また、布マスクについては、衣料品全般に共通する特性でもありますが、生地が厚ければ物理的にUV遮蔽率は高くなりますが、薄ければ低くなります。生地の色が濃い方が、色の薄いものより若干ですが遮蔽率が高くなります。

つまり、紫外線が気になる方は、日ヤケ止めとの併用がおすすめです。

サンスクリーン剤は皮脂や汗で崩れやすいので、こまめにティッシュオフして塗りなおすことが必要です。

◆ファンデーションは崩れにくく、持ちの良いものを

リキッドやクリーム・パウダー・クッションなど様々なタイプがありますが、マスク着用時はパウダータイプを使うか、仕上げはパウダーを使うことがおすすめです。

肌表面を、パウダーを使ってさらさらにしておくことで、肌にマスクがあたってもヨレにくく、マスクにファンデーションがつくことも防止してくれます。

また、マスクの白との対比で目の下のクマが目立ってしまうこともあるので、クマが気になる方はコンシーラーでカバーし、再度上からパウダーを塗布しさらさらにしておきましょう。

◆マスクに合わせた印象メイク

アイブロー：色と形がポイント。

ブラウンなどのやわらかい色で、形はストレートかアーチ眉がおすすめです。

眉尻を美しく描き、横顔まで美しく。眉頭・眉山・眉尻を左右揃えましょう。

マスカラ：きつく見えがちなアイラインより、マスカラ使いで、目元をくっきり際立たせましょう。

丁寧に目もとから塗布して、下瞼にもボリュームを出します。中間から毛先に弾くように重ねづけでより長さボリュームをアップさせます。

リップ：なかなかリップメイクをしない今こそ、唇のコンディションを整えましょう。リップケア用のリップバームなどがおすすめです。

アイカラー：やわらかいピンクやコーラル系の色を取り入れましょう。マスクメイクで唯一色を出せるパーツなので、アイメイクで全体の印象が決まります。やわらかい色を使うと好印象になります。

ポーラ公式InstagramのIGTVにて、「マスクでもヨレにくい！ベースメイク」や「マスクでも美人顔！好印象メイク」などをご紹介します。是非ご覧ください。



ベースメイク

<https://www.instagram.com/tv/CCJBuPff9cT/?igshid=1moebxifbrse1>

好印象メイク

<https://www.instagram.com/tv/CCLTUZajajd/?igshid=1o0az90rnk0bl>

●ポーラのパーソナライズドサービスブランド「APEX（アペックス）」

1989年に誕生。ひとりひとりが思い描く未来に自分らしい肌でいるために、ポーラが分析・プロダクト・パートナーで伴走者となり、様々なパーソナライズドサービスをお届けするブランド。ポーラでは、30年間にわたり女性の肌を見続けてきたことで約1,870万件（2020年1月現在）の肌ビッグデータを蓄積し日々の研究、製品開発に活かしています。

【特徴】

- ①業界初・動画で肌表面を撮影し、肌のポテンシャルを分析。わずか3分で肌の未来の可能性を分析。
- ②約1,870万件の女性の肌のビッグデータから得たノウハウとAI技術を活用し、今と近い未来に現れやすい肌状態を分析。
- ③862万通りのフィッティングパターンから、お客さま一人ひとりとアイテムを選ぶパーソナライズドサービスを実現。

<https://www.pola.co.jp/brand/apex/>



ポーラは、新体操ナショナル選抜団体チーム・新体操個人日本代表「フェアリー ジャパン POLA」のオフィシャルパートナーです。

POLA