

## 秋は“肌疲れ”シーズン。マスク蒸れで肌は例年以上に乾燥している？

3人にひとりが今年の秋は例年以上に肌トラブルが多いと回答！  
肌疲れのケアは「水分補給」が「食事」や「睡眠」を上回る結果に。

## BRITAのボトル型浄水器で肌の潤い対策を

## マスクの着用により肌トラブルがあった人は4割も。正しい肌の潤い対策は？

新型コロナウイルスの蔓延によりマスクの着用が日常となった2020年の夏。今年はマスクの着用によって例年以上に肌トラブルを受けやすい傾向にありました。ただでさえ、秋は1年で最も肌疲れするシーズンであると言われていたため、今年は例年以上にケアが必要となりそうです。肌の潤い対策に対するアンケート調査を行った上で、テレビや雑誌などでも活躍されている医師・工藤孝文氏に正しい肌の潤い対策を伺いました。

【調査概要】 調査対象：全国の20代～60代の男女計575人  
調査方法：インターネット調査 調査期間：2020年9月23日(水)～9月24日(木)  
※調査結果の数値は小数点以下を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。  
※調査結果をご紹介いただく際は、「BRITA Japan調べ」と注釈をご記載ください。

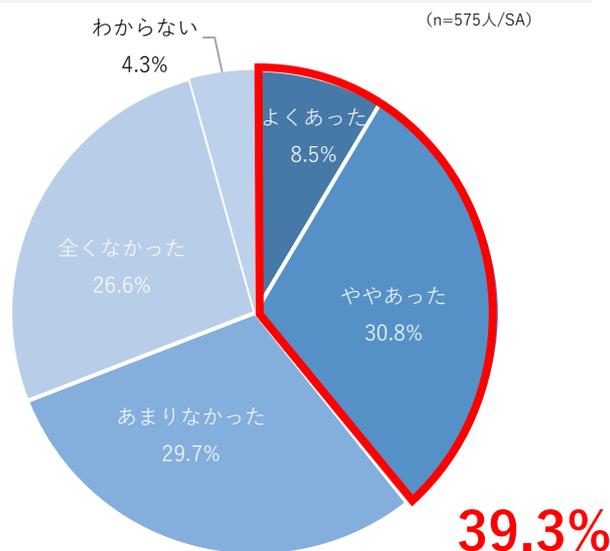
## &lt;&lt;調査サマリー&gt;&gt;

- ・今年、マスクの着用で肌トラブルがあったと回答したのは**約4割**。
- ・例年、秋に乾燥を感じると答えた人は**54.8%**。
- また例年の9月より肌トラブルが多かったと回答した人は**32.0%**も。
- ・具体的な肌トラブルの内容は1位「吹き出物・ニキビ」、2位「肌の乾燥」、3位「マスクの擦れで肌が傷つく」。
- ・肌疲れに対する対策は、1位「スキンケアをしっかりとる」に続き、「こまめに水分補給をする」が2位という結果に。

## ■マスク着用による悩みや肌トラブル

- ・今年、マスクの着用で肌トラブルがあったのは約4割。

今年、マスクの着用で肌トラブルがありましたか？





マスク蒸れで顔は例年以上に乾燥している？  
肌の潤いを保つためには体重1kgあたり30～40mlの水分補給が必要

マスク着用によって肌疲れ対策が例年以上に必要な今年の秋。肌の潤いを保つためには、一日でどれだけ水分を摂取する必要があるのでしょうか。テレビや雑誌などでも活躍されている医師・工藤孝文氏に伺いました。

## 工藤先生からのコメント

### ■肌の潤いを保つために必要な、一日あたりの水分摂取量について

一日あたりの必要水分摂取量は、体重1kgあたり30ml～40mlを推奨しています。  
体重50kgの女性だと1.5L～2L、70kgの男性であれば2.1L～2.8Lの水分摂取が必要です。  
今年の夏はマスクをすることで、汗荒れした結果、むしろ乾燥している傾向にあります。  
肌事態は肌の潤いを考慮すると、必要量である体重1kgあたり30～40mLをこまめに毎日しっかり摂取することが大事だと思います。併せて化粧水などで十分な保湿を心がけてください。

### ■夏の肌疲れを残してしまうと、肌年齢が低下したり、シワが増えて老けて見られる可能性も。

肌疲れを残してしまうと乾燥肌が進むことで肌年齢が低下したり、シワが増えて老けてみられる可能性があります。  
また、マスクによる肌トラブルには、乾燥肌、ニキビ、肌荒れがあります。  
乾燥肌は、マスクを外すと肌表面の温度による気化熱により水分が蒸発するので、乾燥が進行してしまうのが原因です。  
ニキビは、マスクを着けていると皮脂の分泌が亢進することでアクネ菌の繁殖が活発になるのが原因です。また、マスク蒸れた状態は雑菌が繁殖しやすく、ニキビを悪化させる原因にもなります。  
肌荒れは、長時間マスクが肌に触れることによる接触性皮膚炎（かぶれ）が原因です。

水は肌の生まれ変わりをサポートし、みずみずしく若々しい肌を保つのに役立ちます。

また外出先での水分補給はもちろんですが、家にいる間の水分補給も不可欠です。こまめに水分補給をするようにしましょう。

## ▼工藤孝文先生 プロフィール



工藤 孝文

内科医。統合医療医。福岡大学医学部卒業後、アイルランド、オーストラリアへ留学。  
現在は、自身のクリニック：  
福岡県みやま市の工藤内科で地域医療を担っている。専門は、糖尿病・高血圧・脂質異常症・肥満症などの生活習慣病で、また、西洋医学と東洋医学合わせたハイブリッド治療に定評がある。NHK「ガッテン!」日本テレビ「世界一受けたい授業」フジテレビ「ホンマでっか!?TV」などテレビ出演多数。厚労省が推進している『健康のため水を飲もう』をスローガンに水と健康の基本情報の啓発活動にも力を注いでいる。日本内科学会、日本糖尿病学会、日本肥満学会、日本東洋医学会、日本抗加齢医学会、日本女性医学学会、日本高血圧学会、日本甲状腺学会、小児慢性疾患指定医。

## 外出時や室内でも手軽に水分補給できるBRITAの浄水器

BRITAのボトル型浄水器を使うことでいつでもどこでもおいしい水を飲むことができます。外出時にも、水道水があれば手軽に水分補給をすることができるので、喉が渴いた時やこまめな水分補給に最適です。

### ■外出時の水分補給にぴったりのボトル型浄水器：fill&go Active

製品名 : fill&go Active (フィルアンドゴー アクティブ)  
参考価格 : オープン価格 マイクロディスク カートリッジ1個付き  
本体サイズ : 幅75mm×奥行75mm×高さ235mm  
容量 : 全容量0.6L  
取り扱い店舗 : 全国の主要スーパー、主要ホームセンター、専門店、家電量販店など  
特徴 :



- ① ミネラル分はそのままに、最大4週間おいしい水が楽しめる、革新的なBRITA MicroDiscテクノロジーフィルターカートリッジ。
- ② 高品質のBPAフリープラスチック素材を使用した、水を押し出せるボトル。
- ③ 軽量なので、持ち運びに便利。
- ④ コップとしても利用可能な便利なキャップ付き。
- ⑤ 実用的な持ち運び用ストラップ。



### ■家庭内での水分補給にぴったりのポット型浄水器：Aluna

製品名 : Aluna XL (アルーナ XL)  
参考価格 : オープン価格 マクストラプラス カートリッジ1個付き  
本体サイズ : 幅245mm×奥行145mm×高さ254mm  
容量 : 全容量3.5L  
取り扱い店舗 : 全国の主要スーパー、主要ホームセンター、専門店、家電量販店など  
特徴 :



- ①料理にもたっぷり使える大容量
- ②交換時期がわかる便利で高性能なBRITA液晶メモ付き
- ③食洗機で洗浄可能(ふたは除く)



## 参考：BRITAが工藤先生と共同開発した「水トレ」

BRITA Japanは、健康で美しいカラダづくりを叶えるための“正しい水の飲み方”を、実践しやすいトレーニングとしてまとめた「水トレ」を工藤孝文先生と共同開発しました。モニター調査では、「水トレ」によって「代謝がよかった」「便通がよかった」など、90%が効果を実感したという結果になりました。

### ■ 「水トレ」5つのTips

#### < Tips1 > 一日必要摂取量の目安は体重1kgあたり30ml~40ml !

- 気温や運動量にあわせてプラスしましょう。
- 夏場でも一日3ℓまでに。それ以上飲むと逆に体がむくむので注意！

#### < Tips2 > ちびちび飲みをする！

- 30分おきに75ml(コップの半分程度の量)飲むことが理想です。
- のどの渴きを感じた時には既に水分バランスが崩れています。のどの渴きを感じる前に水を飲む習慣を！

#### < Tips3 > 起床・お風呂・就寝前のタイミングは逃さない！

- 朝は目覚めの1杯、入浴・就寝時は汗をかくために必ず飲みましょう。
- 汗・皮膚蒸発(0.5ℓ)、呼気(0.5ℓ)、尿や便(1.5ℓ)と、少なくとも一日約2.5ℓの水を知らない間に排出しています。

#### < Tips4 > 毎食前や空腹時に、1杯の水を摂ろう！

- 食べる前の1杯は、食べ過ぎや間食を防ぐことに繋がると考えられています。
- 食事前に水を飲むと、体重減少が見られたという研究もあるんですよ！

#### < Tips5 > 常温で飲む！

- 冷水は内臓に負担がかかるため、常温がベター。
- 寝起きなど一部シーンを除き、常温での飲水がおすすめです！

## ■モニター調査実施。「水トレ」で得られた効果

モニター調査では、20-34歳の男女各計38名の方を対象に、4週間にわたって「水トレ」プログラムに挑戦していただきました。「水トレ」を実践した結果、90%の人が何らかの変化を感じたと回答しました。内訳は「便通がよくなった」74%、「代謝がよくなった」74%、「肌の潤いがアップした」63%、「食欲が収まった」55%と、多くの方が健康や美容への効果を感じたようです。

※実施期間：2020年2月6日～3月5日

4つの変化項目のうち、  
1つでも効果があったと回答した人の割合は

(とてもあてはまる、ややあてはまるのいずれかを選んだ割合)

肌の潤いがアップした

食欲が収まった

便通がよくなった

代謝がよくなった



【肌の潤いがアップした】



Doctor's Eye !

体内の水が足りなくなるとヒアルロン酸が減り、肌の乾燥が進む。水は肌の生まれ変わりをサポートし、みずみずしく若々しい肌を保つのに役立ちます。

【便通がよくなった】



Doctor's Eye !

男性よりも女性の方がのどの渇きを感じにくいと言われており、便秘が女性に多いのもそのため。のどが渇いてからではなく、意識的に水を摂ることが大切。

【代謝がよくなった】



Doctor's Eye !

血流が良くなると新陳代謝が活発になり、細胞が活性化されて免疫機能が高まると言われています

【食欲が収まった】



Doctor's Eye !

水を500ml飲むと、飲水後にエネルギー消費量が30%UPします。水を飲むだけで消費エネルギーが増え、脂肪が消費されます。また、空腹時に水を飲むと、食欲が抑えられる効果も研究で示唆されています。