

〈一時的な肌の不調に関する意識調査〉
「疲」「荒」「乱」「劣」…95.8%の働くアラサー女性が
老化とも揺らぎとも違う“肌”の不調を抱えている!?

1年で最もスキンケア意識が高まるのは春 気持ちはウキウキ、でもお肌はボロボロ!?

株式会社マンダム(本社:大阪市 社長執行役員:西村元延)は、首都圏に住む25歳~34歳の働く女性を対象に、一時的な肌不調(※)に関する意識調査を実施いたしました。

30歳前後の女性(以下、アラサー女性)は性成熟期にあり、一番輝ける時期にある一方で、仕事・恋愛・結婚・子育てと、様々な面で悩みも増加。日常的に疲れやストレスを抱えやすく、特に環境変化の大きい新生活期においては、肌にも一時的な不調を感じやすくあるようです。

本調査では、働くアラサー女性の春特有の悩みや一時的な肌不調の実態が浮き彫りになりましたので、ここにご報告いたします。

【調査概要】 調査方法:インターネットリサーチ 調査期間:2017年2月実施 調査対象:25歳~35歳 有職女性500名

【結果要約】

1.「疲肌」「荒肌」「乱肌」「劣肌」…95.8%の人が感じている一時的な肌悩みは、老化とも揺らぎとも違う!?

95.8%のアラサー女性が感じている一時的な肌不調を「●肌」と表すと、「疲肌」(78.2%)、「荒肌」(71.4%)、「乱肌」(54.8%)、「劣肌」(42.6%)と、老化とも揺らぎとも違う肌悩みであることが明らかとなった。

2.理想と現実にギャップ!春の新生活、1年で最も肌の調子を整えたいのに最も不調な現実!

1年で最も肌の調子を整えておきたい時期は「年度始め」(30.0%)。一方、一時的な肌の不調を最も感じるのも「年度始め(新生活)」(19.2%)と、理想と現実のギャップが浮き彫りとなった。

3.出会いの春、身だしなみに気を使うアラサー女性の約9割が「スキンケア」にも気を使う!

春特有の意識の高まりとして、68.4%のアラサー女性が「春には、身だしなみに気を使う」と回答。そのうち、約9割(86%)が「スキンケア」に気を使っており、理由としては、「新しい出会い」(46.3%)、「環境が変わるから」(46.3%)が上位となった。

4.アラサー女性は、自然体で周囲に配慮が出来る、余裕のある女性を演出したい!

新しい環境で他人からどのように見られたいか聞いたところ、「清潔感がある」(69.4%)、「きちんとしている」(58.6%)という、周囲へのマナーや配慮を意識した大人の女性を目指していることがわかった。

5.春の肌は「疲れ」からくるうるおい不足、一時的なボンヤリ不調に要注意!

春はほかの季節と比べて突出した不調は無いものの、一時的な肌不調として「乾燥」(39.2%)、「ざらつき」(13.6%)、「揺らぎ」(10.2%)を感じやすい傾向に。うるおい不足による肌不調の原因としては、春特有の「疲れ」(75.5%)、「忙しさ」(55.6%)、「睡眠不足」(54.3%)と考えられていることが明らかとなった。

※一時的な肌不調…疲れやストレス、季節の変化により一時的に表れるちょっとした肌の不調

【皮膚科医 三輪菜つ美先生 コメント】 ※皮膚科医 三輪菜つ美先生のプロフィールおよびコメント全文は8ページに記載

春特有の気候と生活環境の変化によるストレスが、春の様々な肌不調を引き起こす原因になります。春の肌不調を防ぐには、生活習慣の改善と正しいスキンケアでしっかり保湿をし、肌のバリア機能を正常に保つことが重要です。

この件に関するお問い合わせ先

株式会社マンダム
PR担当

●大阪本社 奥田
●東京オフィス 下川(しもかわ) / 萩原(はぎわら) / 奥
●プレスメール: press@mandom.co.jp

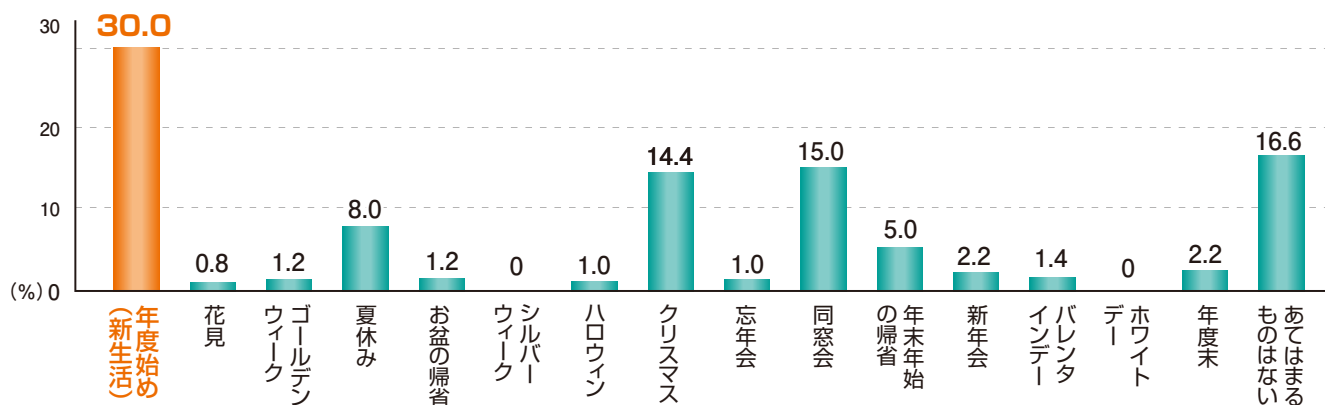
TEL.06-6767-5021 FAX.06-6767-5041
TEL.03-5766-2485 FAX.03-5766-2486

2.理想と現実にギャップ!春の新生活、1年で最も肌の調子を整えたいのに最も不調な現実!

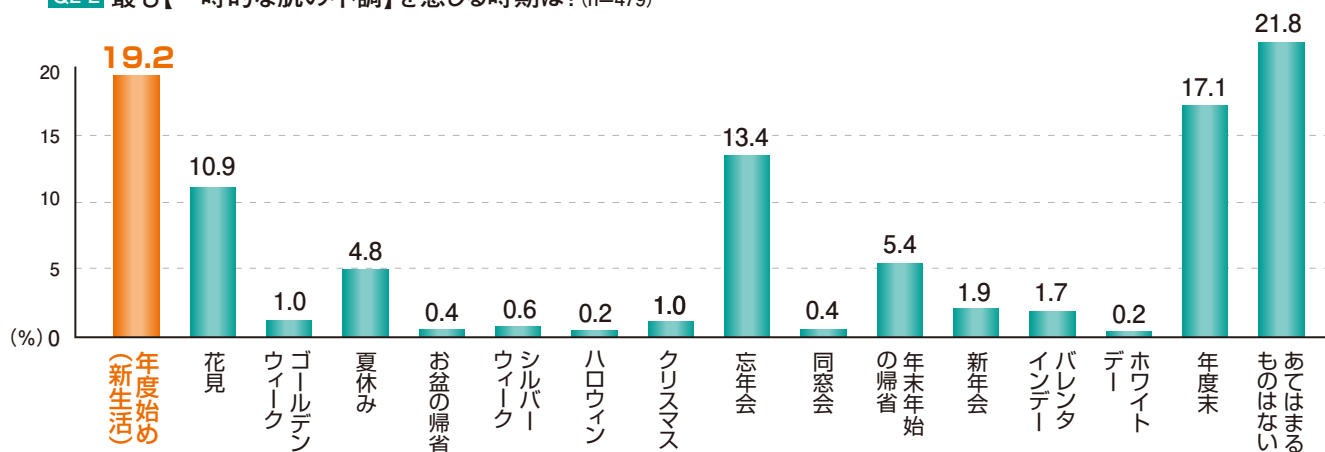
一年で最も肌の調子を整えておきたい時期を聞いたところ、1位が「年度始め(新生活)」(30.0%)となった。また、普段一時的な肌不調を感じていると回答した人に、1年間で最も不調を感じやすい時期を聞いたところ、こちらも「年度始め(新生活)」(19.2%)が1位となり、次に「年度末」(17.1%)、「忘年会」(13.4%)と、期末や年末などの仕事が忙しく、疲れやストレスの溜まりやすい時期に、一時的な肌不調を感じやすいことが明らかとなった。

肌をきれいにしたいという意識とは裏腹に、年度始めに最も肌不調が起こりやすいという、理想と現実のギャップが浮き彫りとなった。

Q2-1 最も肌の調子を整えておきたい時期は?(n=500)



Q2-2 最も【一時的な肌の不調】を感じる時期は?(n=479)

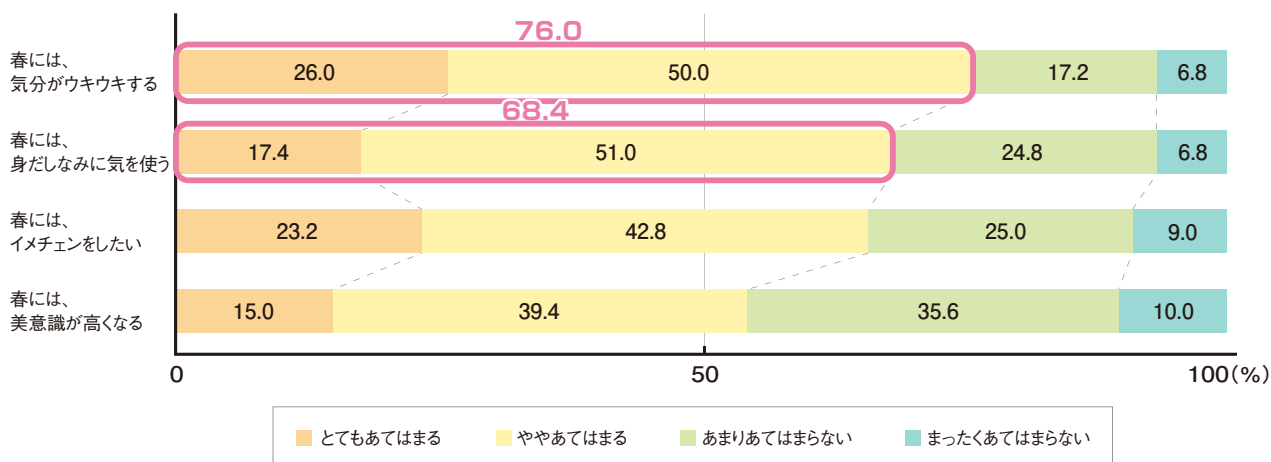


《アラサー女性の【一時的な肌の不調^(※)】に関する調査》

3. 出会いの春、身だしなみに気を使うアラサー女性の約9割が「スキンケア」にも気を使う!

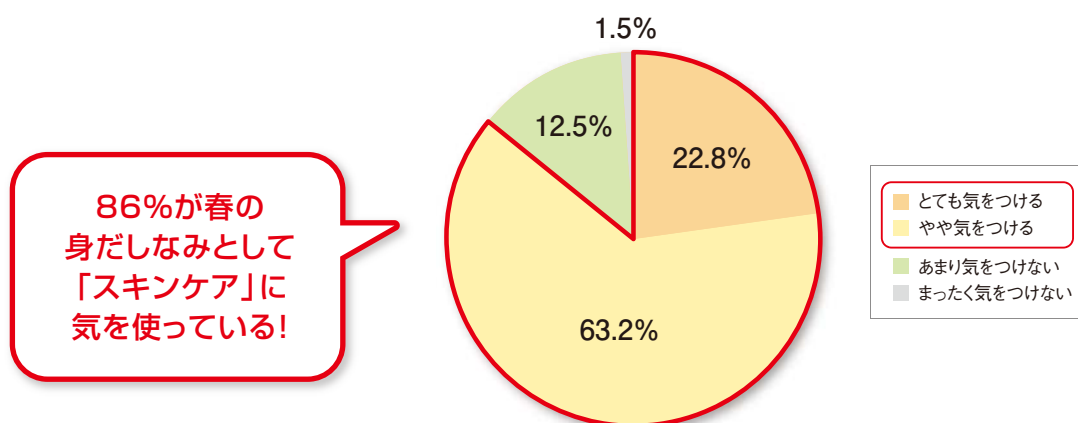
春は気温も暖かくなり穏やかな気候で過ごしやすく、また年度の変わり目で人事異動なども多く生活環境も新しくなることが多い季節。そこでアラサー女性達に、春特有の気持ちについて聞いたところ、「春には、気分がウキウキする」(76.0%)と気持ちが高まり、さらに「春には、身だしなみに気を使う」(68.4%)と、見た目への意識の高まりが明らかとなった。

Q3-1 春の気持ちにあてはまるものは?(n=500)

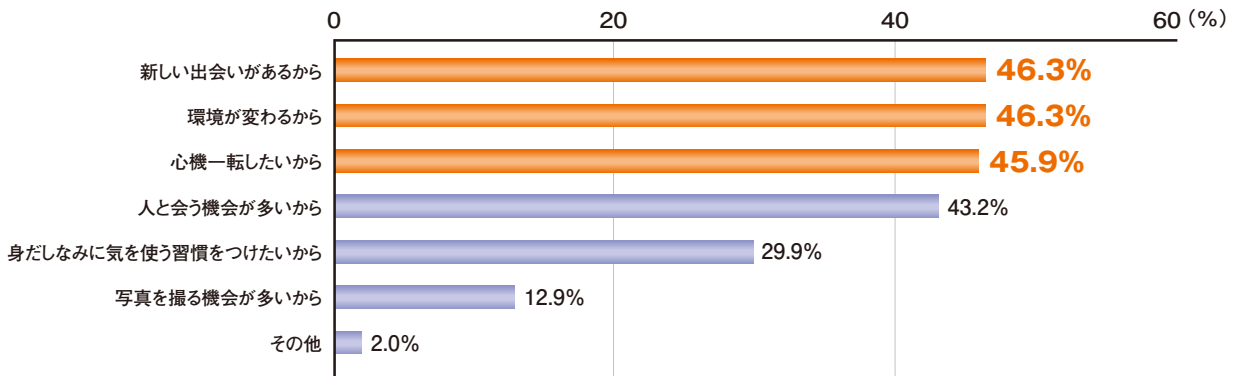


「春には、身だしなみに気を使う」と回答した人に、身だしなみで気を使う点を聞いたところ、「スキンケア」をあげる人が86%も存在することがわかった。また、「スキンケア」に気を使う理由を聞いたところ、「新しい出会い」(46.3%)、「環境が変わるから」(46.3%)、「心機一転したいから」(45.9%)と、春の新しい出会いや環境変化を意識しているほか、スキンケアで心機一転したいという意外な心情が浮き彫りとなった。

Q3-2 春の身だしなみで「スキンケア」に気をつけますか?(n=342)



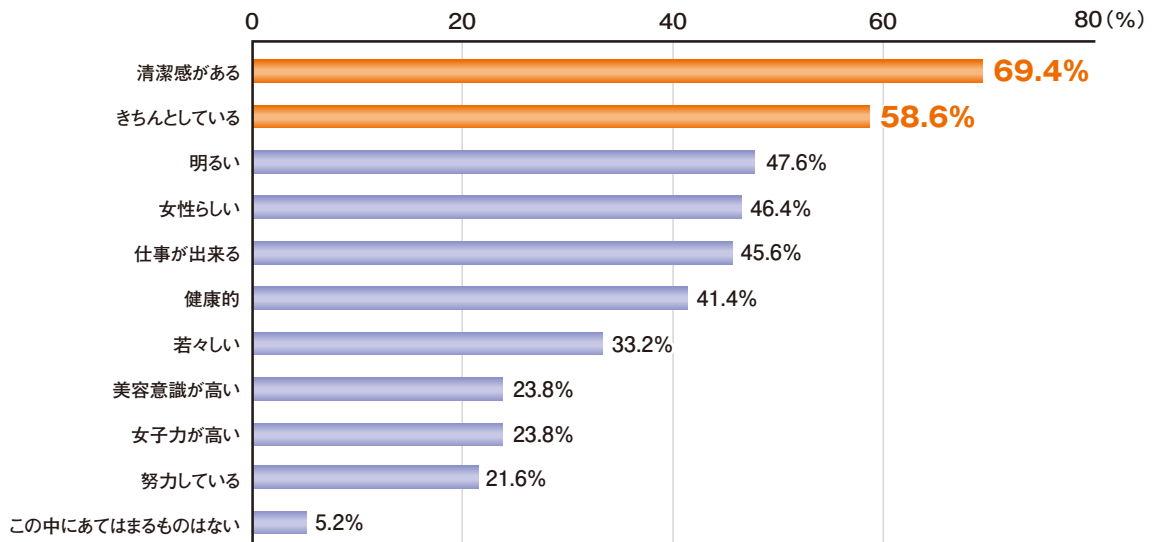
Q3-3 春に「スキンケア」に気を使う理由は?(n=288)



4.アラサー女性は、自然体で周囲に配慮が出来る、余裕のある女性を演出したい!

春の新しい環境で、周りの人に見られたい印象として、「清潔感がある」(69.4%)、「きちんとしている」(58.6%)が、5割を超える結果となり、「美意識が高い」(23.8%)、「女子力が高い」(23.8%)、「努力している」(21.6%)は2割程度と、低い割合となった。自分を美しく見せようと、頑張ったり背伸びをするよりも、周囲へのマナーや配慮に気を配れる余裕のある大人の女性を目指していることがわかった。

Q4 周りの人に見られたい印象は?(n=500)



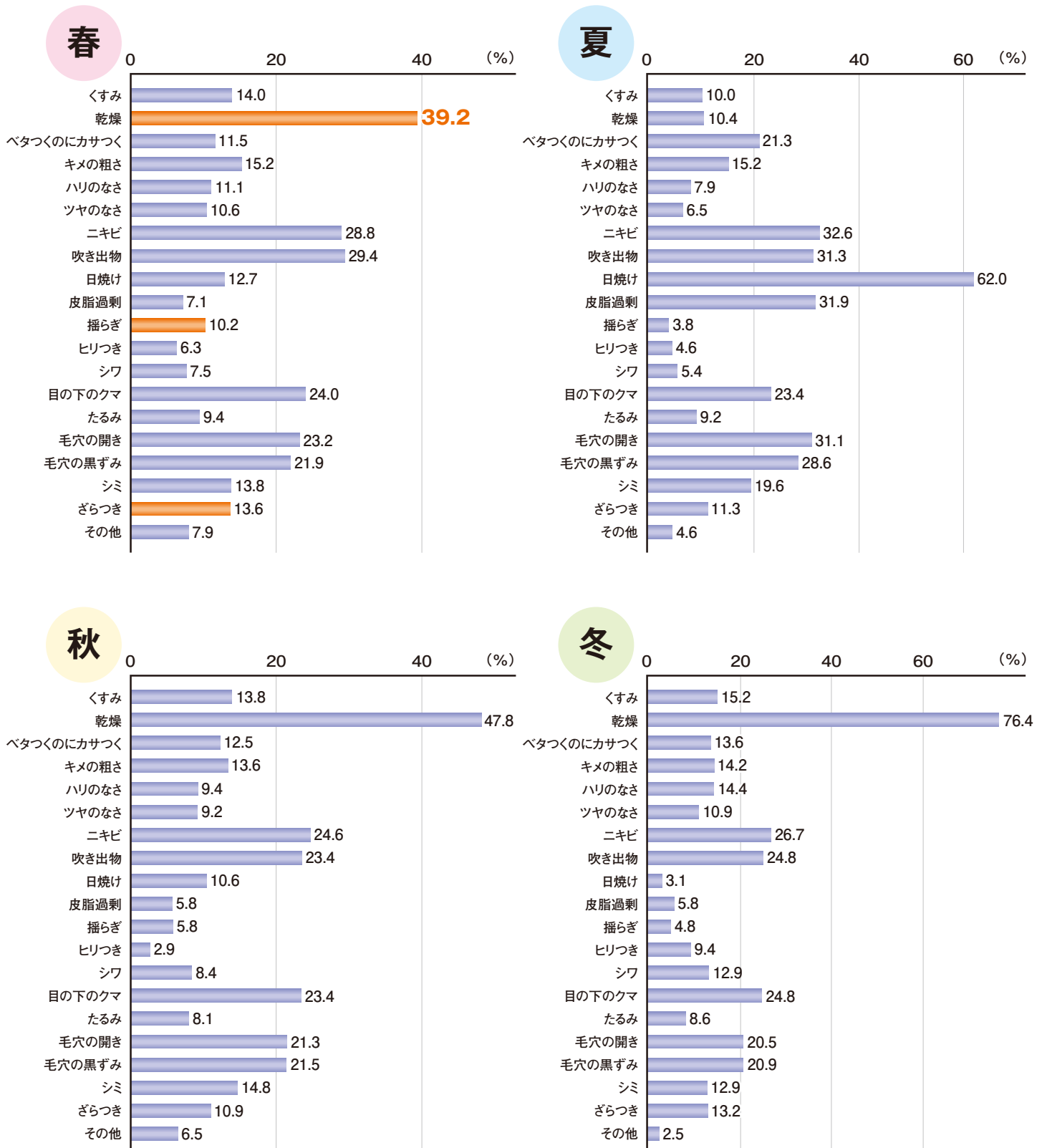
《アラサー女性の春の【一時的な肌の不調】に関する調査》

5. 春の肌は「疲れ」からくるうるおい不足、一時的なボンヤリ不調に要注意!

普段一時的な肌不調を感じていると回答した人が、春に最も感じる肌不調は「乾燥」(39.2%)で、また他の季節と比べると「ざらつき」(13.6%)、「揺らぎ」(10.2%)を感じやすい傾向にあり、うるおいが不足したり、肌バリアが不安定な状態であることがわかった。

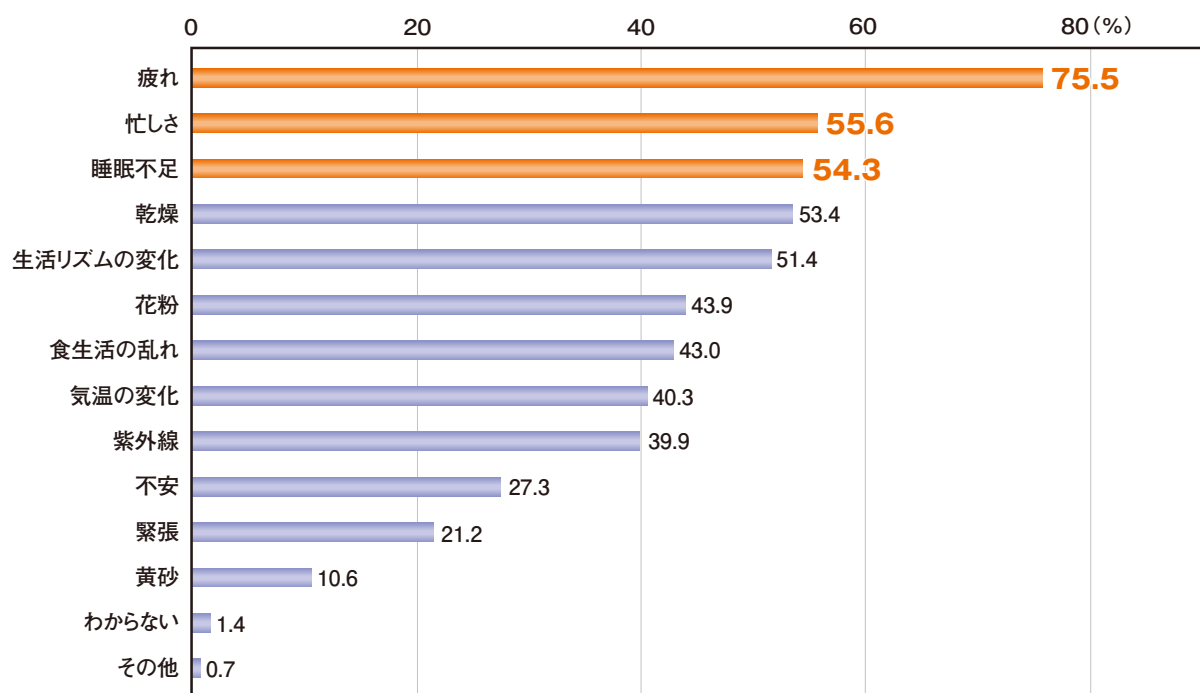
先の結果からも、春の新生活時期は1年の中で最も肌不調を感じるのに、突出した具体的な肌不調がわからない、ボンヤリ肌不調時期であるようだ。

Q5-1 それぞれの季節で感じる【一時的な肌不調】は?(n=479)



また、春の一時的な肌不調の原因を聞いたところ、最も多かったのが「疲れ」(75.5%)となり、次に「忙しさ」(55.6%)、「睡眠不足」(54.3%)という結果となった。春特有の気候による気温の変化や花粉などの外的要因よりも、仕事の忙しさや睡眠不足による内面的な疲労が、春の一時的な肌不調の原因と考えられていることが明らかとなった。

Q5-2 春の【一時的な肌の不調】の原因は? (n=444)



《【インタビュー取材】現役皮膚科医が教える、春の肌不調の原因と対策》

春に感じやすい一時的な肌不調の原因や具体的な対策を、皮膚科医の三輪菜つ美先生に、お話をお伺いした。

■春特有の気候と生活環境の変化が、春の様々な肌不調を引き起こす原因に。

春是一年の中で、もっとも肌不調を感じやすく、実際に肌の調子が悪くなりやすい時期です。三寒四温などと言われる季節で、自律神経も乱れやすくなり、その気温の変化に肌が合わせようとして、肌の皮脂量が増えたり減ったりを繰り返します。そのため、肌の皮脂量が一定に保たれないため、春先は肌が不安定でトラブルが起きやすくなります。また春の新生活で環境が変わることで、睡眠不足や不規則な食生活になり、ストレスが溜まりやすく、肌のバリア機能も低下しやすくなります。春は花粉の影響も大きく、特に最近増えているのは、花粉が原因でおこる花粉症皮膚炎です。花粉症皮膚炎とは花粉が肌に付着することで皮膚のアレルギー反応を起こし、肌のかゆみ・赤み・乾燥といった症状が出現します。肌のバリア機能が低下していると、外部からの刺激をブロックする機能が低いため、花粉などの異物が侵入しやすくなり、水分も蒸発しやすく、ドライスキンの状態になってしまいます。

■当たり前のシンプルな生活習慣が、肌トラブル改善には最も重要。

春の肌不調を防ぐには、毎日の生活習慣の改善と正しいスキンケアで、肌のバリア機能を正常に保つことが重要です。大きく3つのポイントがあります。①規則的なバランスの良い食事②身体を冷やさない③夜の23時頃までに寝る。

食事は旬の野菜を使ったメニューを、出来たての温かいうちにいただきたいですね。特にかぼちゃ、にんじん、ピーマンなどの緑黄色野菜を積極的に摂取しましょう。緑黄色野菜には肌にとって必要なβカロテンが多く含まれます。βカロテンは低下すると、新陳代謝が衰えて肌荒れを起こしやすくなると言われています。

身体を冷やさないために試していただきたいのは毎日寝る前一杯の白湯を飲む習慣です。寝る前に白湯を飲んで寝ると、体が温まり、睡眠も深くなります。また白湯には消化促進効果もあるので、次の日に胃もたれもなくなり、便秘解消にもなります。総じて美容、健康に良いのは早寝早起きですね。いわゆる肌のゴールデンタイムは入眠から3～4時間と言われていています。入眠してから、3～4時間の間に肌の新陳代謝を促進するホルモンが分泌されます。夜残業などをして遅くなってしまう方も、23時頃までには寝られるとベストですね。その上で、入浴などで身体を温め、白湯を飲んで睡眠に入るのがおすすめです。

■たっぷりの保湿で肌のバリア機能を回復させる。

スキンケアの最大のポイントはシンプルなお手入れです。皮膚の表面には10種類以上の皮膚常在菌が存在し、私たちの肌を守ってくれています。普段は肌を守ってくれる常在菌ですが、肌の新陳代謝が乱れると、その働きやバランスも崩れます。とくに洗顔時に「洗いすぎ」してしまうと、肌にとって必要な常在菌も根こそぎ洗い流してしまい、肌がむき出しの無防備な状態となり、ドライスキンの原因になります。

気候の変化や乾燥、様々な刺激から肌を守ってくれる肌バリアを意識し「洗いすぎ」を止め、必要な皮脂を残した状態で保湿をすると浸透性がアップし、肌本来の力が引き出されます。それでも足りない場合は、必要に応じて油水分バランスを整えるスキンケアを加えましょう。

しっとりとしたツヤのある肌は、皮膚常在菌のバランスがきちんと保たれた、肌のバリア機能が正常な証拠です。春はバランスの良い肌のために、シンプルなお手入れと保湿で、トラブル知らずのお肌を手に入れましょう。

<三輪菜つ美先生 プロフィール>



2013年北里大学医学部卒業。現在は都内クリニックにて、1日平均100名以上の内科・皮膚科の診察を行っている。

自身の、20代前半の生活の乱れによる肌荒れの経験から、独自の食事療法にて、美肌と体質改善を達成。

その経験をまとめた書籍を、2017年9月に出版予定。