

【動画リリース】

調査結果に基づき50代女性の心に迫ったリアル・ドキュメンタリー動画を公開
動画タイトル『もうまだ調査 ～肌と心は関係するのか～』

【調査】

50代女性の肌年齢に何が影響するのか？を解析する調査を実施

結果、スキンケアにかかるお金、商品の数、ともに肌年齢に影響しないことが判明

一方、自分の年齢をどう受け止めるか、という年齢意識が肌年齢に影響することが明らかに

「もう50代…」と思うか「まだ50代！」と思うかで**7.1歳**も肌年齢に差が！

あなたはこれから自分の年齢をどう受け止めますか？

株式会社グライド・エンタープライズが運営する女性の肌を研究している「フェイスマスク研究所」は、40代・50代向けフェイスマスクを開発するに当たり、自分の年齢をどう受け止めているかという「年齢意識」に注目した調査を実施いたしました。

その結果、スキンケアにかかるお金や使う商品の数では肌年齢にさほど違いはないという驚きの結果が判明。ところが、自分の年齢を「もう50代…」とネガティブに受け止める女性の肌年齢と、「まだ50代！」とポジティブに受け止める女性の肌年齢は7.1歳も違うことが明らかになりました。

この結果を知った50代の女性は、自分の年齢をこれからどうとらえようとするのか？ 調査対象者となった30人の50代女性の自分の年齢に対する気持ち、調査結果を知った際の驚き、最後に自分の年齢を告白するときの表情などを、彼女たちに寄り添って撮影し、動画『もうまだ調査 ～肌と心は関係するのか～』としてまとめました。

本動画は、11月24日（火）0時から、「フェイスマスク研究所」内で公開します。

動画URL : <https://youtu.be/0HFWZT5-VPk>

この動画を見たあなたは、これからご自分の年齢をどう受け止めるのでしょうか。



動画『もうまだ調査 ～肌と心は関係するのか～』概要

■ 動画タイトル: 『もうまだ調査 ～肌と心は関係するのか～』

■ 公開日: 2015年11月24日(火) 0:00

■ URL : (動画) <https://youtu.be/0HFWZT5-VPk>

: (サイト) <http://lululun.com/labo/precious/>

■ 動画ストーリーボード

	あなたは何歳ですか？「まだ」か「もう」をつけるとしたら…		「やりたいこと、やれること、まだまだあると思ったんです」		肌年齢と実年齢の差 (平均) 「もう」と答えた人 -0.9歳 「まだ」と答えた人 -8歳
	「『もう』54歳です」		「人生これから。やれることがまだまだあると思ったので」		「まだ」と思う人は、若い。
	「『もう』56歳です」		「もう」と「まだ」2つのグループの女性に、肌年齢診断を実施。		「気持ちだけでこんなに違ってしまうんですか… まずいですね」
	「『もう』51歳です」		「考え方変えようと思います」		「考え方変えようと思います」
	測定結果を見てもらいました。		「まだ」と宣言してみませんか。		
	「もう折り返し地点(はとくに過ぎてるんだなって)」		+5.4歳 「ま、しょうがないですね…」 (失笑)		「まだ」「まだ」「『まだ』56歳です」
	「『まだ』って言いたいんですけど、『もう』って浮かびました」		+2.8歳 「ちょっと何か、ケアが足りなかったのかな。気持ちかな。」		「やっぱりそう思っていれば肌も若くなるんですね」
	「『まだ』58」		-6.6歳 「ちょっと若いですね」 -13.2歳 「思ったよりも、若いです。」		年齢なんて、ただの数字だ。あなたの肌は、あなたが決める。
	「『まだ』56歳です」		-7.6歳 「意外と若かった」		LuLuLun Precious for -Aging Care

肌年齢測定調査 結果サマリと調査概要

<調査結果サマリ>

50代女性は「もう50代」（73.5%）と自分の年齢をネガティブにとらえている人が多数派。

- 自分の年齢を「まだ50代」とポジティブに受け止める女性は26.5%。「もう50代」とネガティブに受け止める50代女性が73.5%。
- その理由として、「まだ」の人はこれからも可能性が残されていること、「もう」の人は加齢による衰えや残された時間の短さをあげる。

「もう50代…」とネガな人、「まだ50代！」とポジな人、気持ち次第で肌年齢には7.1歳もの差が！

- 肌年齢を測定すると、「もう50代」と思う人の肌年齢は実年齢-0.9歳、「まだ50代」という人の肌年齢は実年齢-8.0歳で、その差は7.1歳にも。
- 「まだ50代」と思う人は「将来が楽しみ」など他の面でも前向きな傾向。

一方で、スキンケアにかけるお金も商品の多さも、肌年齢に影響しない。気持ちこそが大事。

- スキンケアにかけるお金で肌年齢にあまり差は出ないという驚きの結果が。
- スキンケアに使う商品の個数で見ても、平均以下（-4.4歳）、平均以上（-4.5歳）と肌年齢はほぼ同じ。

<調査概要>

今回の動画『もうまだ調査 ～肌と心は関係するのか～』は、一般の50代女性を対象に行った調査結果の様子をまとめたものです。この動画を作成するベースとなった、女性の年齢意識と肌年齢についての調査結果についてご紹介します。

<事前調査概要>

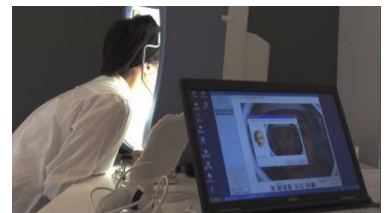
- ◆調査実施日 2015年10月2日（金）～13日（火）
- ◆調査対象者 東京近郊に住む50代女性 539人
- ◆調査手法 インターネット調査

<肌年齢測定調査概要>

- ◆調査実施日 2015年10月17日（土）
- ◆調査対象者
 - まだ50代だと思ふ女性（15人）…50歳～59歳
 - もう50代だと思ふ女性（15人）…50歳～59歳
- ◆調査手法 会場調査
- ◆調査会場 都内某所
- ◆肌年齢測定方法 ロボスキンアナライザー（皮膚科で使用されている医療用の肌解析システム）による肌年齢測定
評価10項目の中から「水分値」「油分値」「毛穴数」「きめ」「色素沈着総面積（大）」の5つの項目を対象とし、その平均値を被験者の肌年齢として採用



ロボスキンアナライザー-CS50



肌年齢測定の様子

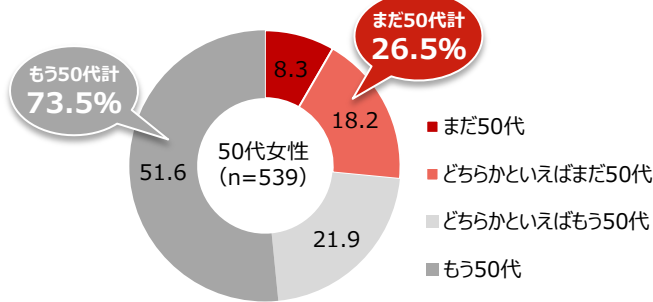
「もう50代」「まだ50代」、同じ年代でも気持ち次第で肌年齢は7.1歳も差が！

「もう50代」と自分の年齢をネガティブにとらえる50代女性が多数派なのが現状。

まず、事前調査として50代の女性539人を対象に、自分の年齢について「まだ50代だと思う」か、「もう50代だと思う」か自己申告してもらったところ、「まだ50代だと思う（どちらかといえば含む）」という回答は26.5%、「もう50代だと思う（どちらかといえば含む）」という回答は73.5%という結果になりました[図1]。その理由として、「まだ」の人はこれからも可能性が残されていること、「もう」の人は加齢による衰えや残された時間の短さをあげています。

【図1】 50代女性の年齢意識

Q.自分の年齢をどう受け止めますか？



「まだ」の理由（自由回答）

- まだまだやりたいことが沢山あり、今から資格を取りたいと勉強していることもあるので、これからだと思っている。（54歳）

「もう」の理由（自由回答）

- 定年が近くなって、体の調子もあまりよくないので、年取ったなあと感じているので。（56歳）
- 最近ほんとにあつというまに毎日がすぎていく。何かをしなくてはとあせる気持ちがどんどん膨らむ。（54歳）

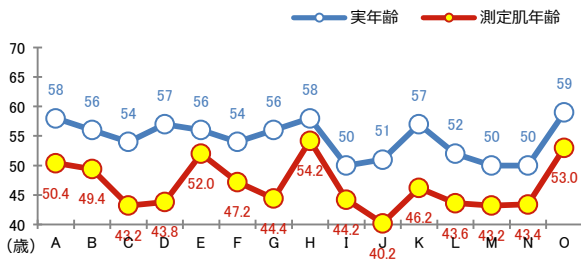
「もう50代」と「まだ50代」、気もちようだけで測定肌年齢に7.1歳もの差があることが判明。

上記の回答から、「まだ50代だと思う」と答えた50代女性15人、「もう50代だと思う」と答えた50代女性15人の合計30人の肌年齢を測定、比較してみました。

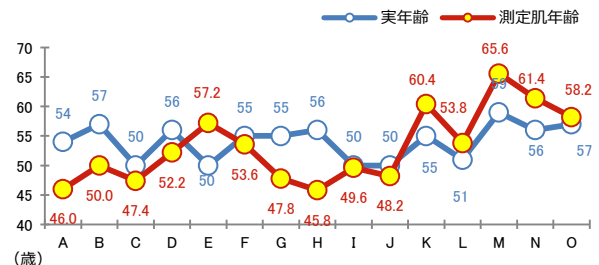
その結果、「まだ50代」と思う女性の肌年齢は平均で46.6歳となり、実年齢よりも平均8.0歳も若いことがわかりました。[図2-1]。一方、「もう50代」と思う女性の肌年齢は平均で53.1歳となり、平均で実年齢-0.9歳にとどまり、実年齢よりも7.2歳も老けた肌年齢の女性もいました [図2-2]。「まだ」と思うか「もう」と思うか、その意識の差だけで肌年齢が7.1歳も違ってきます。

女性の肌年齢は、メンタル面に大きく影響される可能性があることが明らかになりました。

【図2-1】 「まだ50代」と思う女性の肌年齢



【図2-2】 「もう50代」と思う女性の肌年齢



「まだ50代」と思う女性

平均で54.5歳

平均で46.6歳

-8.0歳 (平均で8歳若い)

実年齢

測定肌年齢

実年齢との差

「もう50代」と思う女性

平均で54.1歳

平均で53.1歳

-0.9歳 (平均で0.9歳若い)

「まだ50代」は年齢の受け止め方以外も前向き。前向きさが肌を若くする。

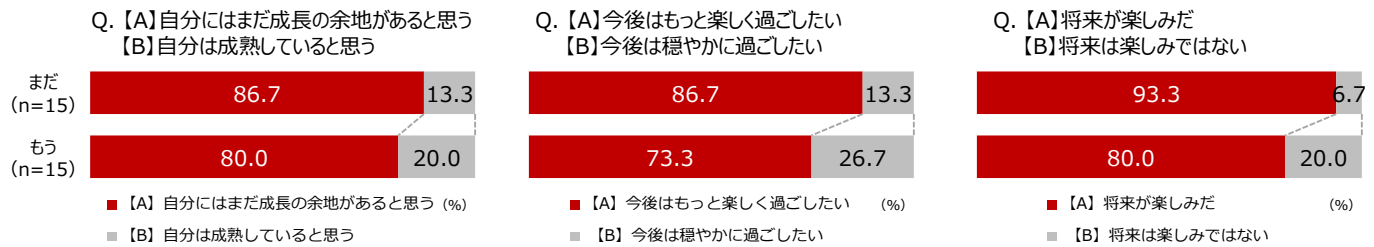
「まだ50代」の層は「将来が楽しみ」など未来志向が強い。

前向きさが肌年齢を若くすることがここでも判明。

普段の意識について聞いてみると、「まだ50代」女性は、自分のことを「まだ成長の余地がある」(86.7%)と捉え、「今後はもっと楽しく過ごしたい」(86.7%)とアクティブで、9割以上が「将来が楽しみだ」(93.3%)と未来志向がより強いことがわかりました[図3]。

今回の肌年齢の測定では、「まだ50代」と思う女性の肌は実年齢よりも7.1歳も若いという結果が出ていますが、日頃の前向きな気の持ちようも肌年齢の若さと関係しているようです。

【図3】日頃の意識・考え方



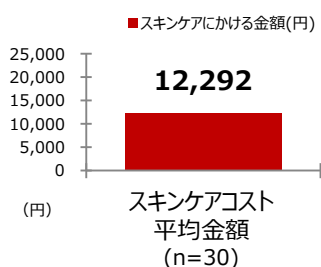
スキンケアにかかるお金、使う商品の数、どれもエイジングケアに効果なし！？

一方、スキンケアにお金をかけても、たくさんの商品を使っても、肌年齢にそこまでの影響はないことが判明。

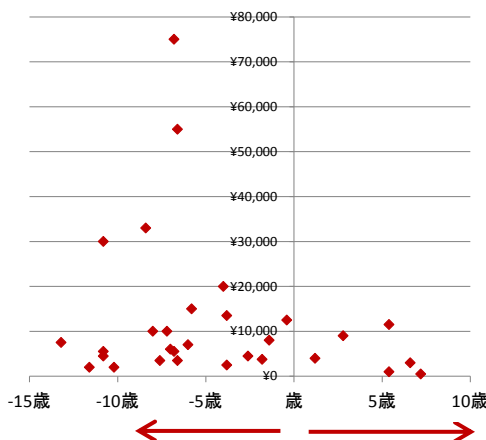
さらに、スキンケアに対する熱意が肌年齢に影響するのを見てみました。

まず、スキンケアにかかるお金について聞くと、平均で月間12,292円となりました[図4]。肌年齢との関係性を見ると、肌年齢が実年齢より若い人でも、老けている人でも、ほぼ2万円以内に収まり、それほど差は見られません[図5]

【図4】 スキンケアにかかるお金（月間）



【図5】 スキンケアにかかるお金（月間） 散布図



肌年齢が実年齢より若い 肌年齢が実年齢より老けている

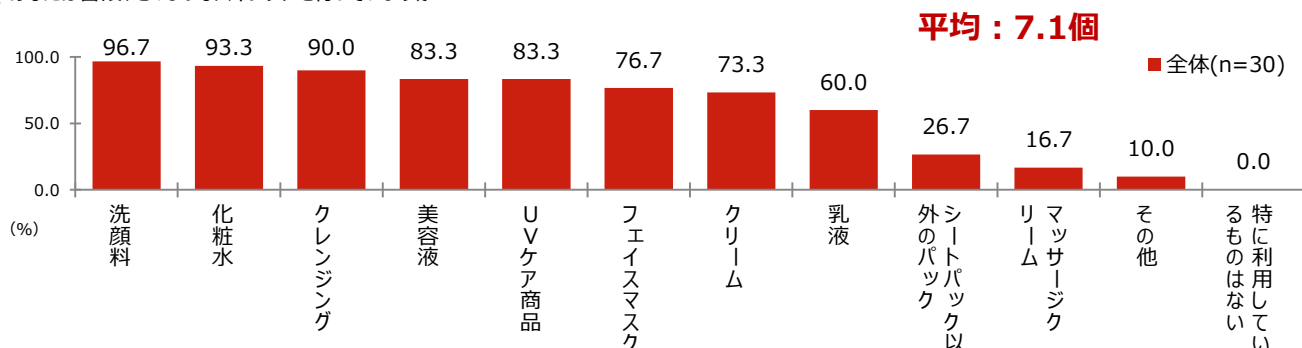
次にスキンケアとして何をしているかを聞いたところ、「洗顔料」（96.7%）、「化粧水」（93.3%）、「クレンジング」（90.0%）などがあげられました[図6]。平均で7.1個ものスキンケア商品を利用しており、50代女性のスキンケア意識は高いといえます。

また、スキンケア商品を平均以上（8個以上）使う層の肌年齢は実年齢より平均-4.5歳若く、一方でスキンケア商品を平均以下（7個以下）しか使わない層の肌年齢は平均より-4.4歳若いという結果となりました[図7]。使うスキンケア商品の個数は、肌年齢に影響しないことがわかりました。

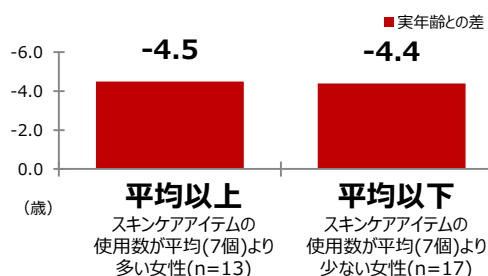
スキンケアにかかるお金も、使うスキンケア商品の数も、肌年齢にあまり影響しないという驚きの傾向が明らかになりました。

【図6】 スキンケア実態

Q.あなたは普段、どのようなスキンケアを行っていますか？



【図7】 スキンケアで使用するアイテム数と肌年齢



スキンケアにたくさん商品を使っても肌年齢は変わらない

エイジングケアの専門家 宇山恵子さんコメント

エイジングケアについてご研究されている、京都市立医科大学特任教授、東京医科歯科大学非常勤講師の宇山恵子先生に、今回の調査結果について見解をいただきました。

最新の研究でも心が若さと美しさに影響することは明らか。それを改めて示した調査といえる。

「もう50代…」と自分の年齢をネガティブに受け止めてしまうと、「まだ50代！」とポジティブに受け止めた人よりも、7.1歳も肌年齢に差が出てしまうという結果を見て、「正しい結果が出たな！」という感想を持ちました。**医学や心理学の世界では、「心と見た目」が若さと健康と美しさを維持するためのとても重要なファクターだということが、最近の研究でどんどん解明されています。**

例えば、2009年にデンマークで行われた研究によると、一般人の人に1826人の双子の写真を見せて、より老けて見られた人たちは、若く見られた人よりも7年後の死亡率が、約2倍も高いことが判明しました。また、実際にも見た目が若い人ほど、身体機能、握力、認知機能が高く、細胞の寿命に関係する染色体の「テロメア」が長いことがわかりました。（出典：MJ;339:b5262,2009）

つまり見た目が若い人は、実際に細胞の老化や病的な劣化が少なく、健康で長生きする可能性が高いということなのです。

さらに2015年に男女約6500人（平均年齢65.8歳）のデータを分析したイギリスの研究では、自分は「実年齢よりも1歳以上老けている」と回答した人は、「3歳以上若い」と回答した人よりも死亡リスクが約40%も高いことが明らかになり、**「自分はまだ若い」「実年齢よりも若い」と思うことが、寿命を延ばし、健康維持に役立つことがわかりました。**（出典：JAMA Intern Med. 2015;175(2):307-309.）

この2つの研究結果のように、「**自分も若い**」と思い、さらに周囲からも「**若々しい**」と思われるように生きることが、**実際の健康維持や長生きに、大いに役立つことが科学的にも明らか**になっています。

「もう50代…」という悲観的な気持ちが自分を攻撃し、細胞や見た目の老化につながる。

「もう50代…」 「もう時間がない…」 「もうダメ…」 など、悲観的に考えると、私たちの体の中では、ストレスが生じて「そこから逃げたい」と感じるとともに「ダメな自分」と自分を責めるようになります。自分を責めることは、自分で自分を攻撃することと同じです。こういう状態のとき、体では何が起きているかというと、心的ストレスによる「炎症」、つまり自分の体を本当に自分自身で攻撃してしまう状態に陥ってしまいます。これが、細胞の老化、見た目の老化、心の老化につながってしまうのです。

逆に「まだ50代！」 「まだ時間がある」 「まだ大丈夫！」 とポジティブに考えれば、「自分はできるはず」と奮起してがんばる勇氣とエネルギーが生まれ、実際にいい結果を生み出すことが多いのです。2015年のスウェーデンの研究でも、前向きでポジティブな生き方をする高齢者は、悲観的な人よりも寿命が長いことが明らかになっています。（出典：bit.ly/1JQKP1S） さらに**米国の研究では、ポジティブに考えることで、実際に体内の炎症反応を抑えて、免疫力を維持したり、病気になりにくい体をつくれることが明らか**になっています。（出典：www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26030309）

肌と前向きに向き合うことが、若さと美しさをサポートする。

このように**楽観的に前向きに考えることが食事や運動や睡眠以上に大切**だと、私は考えます。なぜならポジティブに生きることが、前に進むエネルギーを生み出し、毎日の生活を明るく楽しく感じさせてくれるからです。私自身、「今朝もキレイにな～れ！」と言葉にしながらスキンケアを行っています。たとえコンディションが悪くても「大丈夫！ たっぷりうるおいを与えてあげるからきれいになって！」と肌にお祈いしながらスキンケアをします。「昨日飲み過ぎた～」とか「睡眠不足でダメだ…」などと反省しても、元気は生まれません。それよりも「大丈夫、ちゃんと肌に気持ちを込めてスキンケアすれば、元気になってくれるはず！」と**前向きに肌に向き合う気持ちがとても大切で、その気持ちが若さと美しさをサポートする力**になってくれるのです。

笑顔になれない悲しい朝も、鏡を見て、自分の笑顔を見ると、気持ちが明るくなるものです。ぜひ皆さんも、ポジティブ、前向き、楽観的な気持ちで、毎日のスキンケアを楽しんでください。私も「まだ52歳！」まだまだ輝こうと思います。



宇山 恵子（うやま・けいこ）先生プロフィール

京都市立医科大学特任教授、東京医科歯科大学非常勤講師。医療・美容ジャーナリスト、『オールアバウト』アンチエイジングガイド、書道・ヨガ講師。大学では医療スタッフと患者の円滑なコミュニケーション法を指導。著書に『細胞美人』（幻冬舎）などがある。