

報道関係者各位

2017年10月31日(火)

たる研通信 vol. 49

～ 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 ～

油断してない？

秋のスキンケア、本当にそれでいいの？

冬に後悔しないための保湿の鍵は●●●だった！



木の葉も色づき秋らしくなってきて、ぐっと冷え込む日も多くなってきたこの頃。肌の乾燥に悩み始める人も多いのでは？インターネットの検索ワードで「乾燥肌」と調べる人の数は、9月から10月でなんと約2.5倍に増えるというデータもあるそうです。皆さんが肌の乾燥を実感し、気になりはじめるのが10月ということなんですね。

この時季に乾燥を放っておくと、寒さが一層厳しくなる冬にはますます状況が悪化。この時季のスキンケア次第で冬の肌が決まるといっても過言ではありません！後悔しないために、今、肌の保湿を見直しましょう！

アンケート調査結果

(調査概要: WEBアンケート調査 / 25～59歳女性432名 / 調査期間: 2017年10月18日(水)～19日(木))

■8割以上の人が秋に顔の乾燥を感じている！

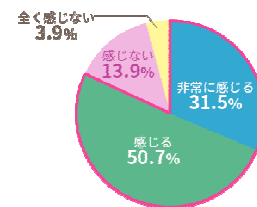
まず、秋の乾燥について調査したところ、8割以上の人が秋に顔の乾燥を感じているという結果に。やはり気温や湿度が下がるこの時季は、大多数の人が肌の乾燥を感じているようです。

続いて、Q1で秋の乾燥を「非常に感じる」「感じる」と答えた人へ向けて、何らかの保湿ケアをしているかを調査したところ17.7%の人が「していない」と回答しました。大多数の人が意識的に保湿ケアを行っている一方で、乾燥を感じていながら、特に保湿ケアをしていない人が2割近くもいるという結果に。Q2で、乾燥を感じていながら保湿ケアをしていないという人に向けて、なぜ乾燥対策をしないのかを聞いたところ、「面倒だから」という回答が半数以上(54.0%)とダントツで、次いで「秋のケア方法がわからないから」という回答が上位に上がりました。乾燥対策は手間がかかり、季節に沿ったケア方法を知らないという人が多いようです。

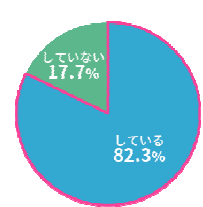
■保湿ケアには●●●が必須！しかし、使用率は2割未満！

一方、Q2でこの時季に保湿ケアをしていると答えた人(82.3%)に対策内容を聞くと「化粧水をたっぷり使う(72.3%)」という回答が圧倒的に多いという結果に。普段から使っている化粧水の量を増やすことは、取り入れやすいケア方法なのかもしれません。一方で、オイルを使用した保湿ケアを行っている人はわずか16.1%という結果に。保湿ケアは補給した水分にフタをしてくれるお水を逃がさないことが重要ですが、表面に膜を張る役割のあるオイルを取り入れている人はかなり少ないようです。そこで、オイルを使わない人にその理由を聞いてみたところ「べたつくことが嫌だから」と感じる人が6割以上だということが判明。オイルに対してべたつくという印象を持ち、使うことが億劫になっている人が非常に多いようです。

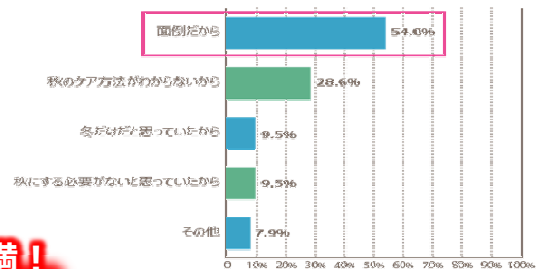
Q1. 秋に、顔が乾燥すると感じますか？ (n=480)



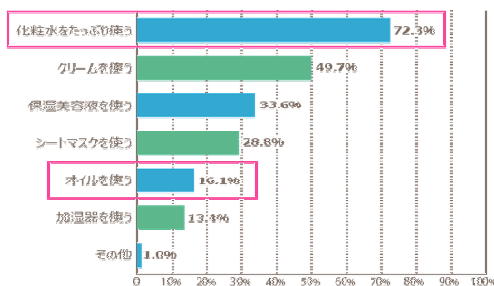
Q2. この時季、何らかの保湿ケアをしていますか？ (n=355)



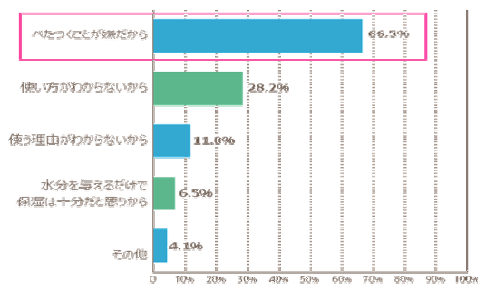
Q3. なぜ乾燥対策をしないのですか？ (n=63)



Q4. 対策内容を教えてください。 (n=292)



Q5. 乾燥対策として美容オイルを使わない理由を教えてください。 (n=245)



この時季、気になりだす肌の乾燥。
冬に後悔しないためのスキンケア方法は次頁へ▼

秋の乾燥とたるみ

秋の乾燥の原因

夏の紫外線ダメージ

夏に受けた紫外線ダメージは、実は秋になって表面化します。これは、紫外線ダメージの蓄積によってバリア機能が低下し、肌が刺激を感じやすくなっていることが考えられます。また、バリア機能が弱まるとさらに乾燥を招くため、秋の気温低下によるものとのダブルパンチを受けることになります。

気温・湿度の低下

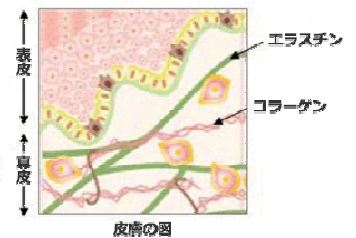
夏から秋にかけて気温はゆるやかに低下しますが、気象庁によると、10月は1年の中でも湿度がガクンと下がる月です。一般的に、気温と湿度が低下すると肌の水分量は減少し、乾燥肌の原因になります。肌がうるおい不足になると表面の角質がめくれ、そこからさらに水分は蒸散、肌はカサカサになってしまいます。

皮脂量の低下

秋の乾燥した気候のもとでは皮脂量が低下しやすく、肌にうるおいを閉じ込められなくなってしまうのです。過剰に分泌された皮脂はニキビなどを生み出す原因となりますが、適量の場合は美肌に必要不可欠です。

乾燥が引き起こすたるみのメカニズム

肌が乾燥すると角層の水分量が低下します。表皮の水分が減ると肌のハリや弾力を司るコラーゲンやエラスチンは生成されにくくなります。そして皮膚が支えられずたるみへと進行してしまうのです。さらに、肌に十分なうるおいが保たれていないと紫外線などの外的ダメージを防ぐバリア機能が弱まり、いくら化粧品で美容成分を取り込もうとしても肌が受け入れられず、ますます乾燥を招くという悪循環に陥ってしまうのです。



正しい保湿とは、取り込み、「とどめる」こと

乾燥を防ぐには、化粧水などの水性アイテムで水分を「取り込む」ことも大切ですが、油性のアイテムで上からフタをしてうるおいを「とどめる」ことが重要です。そこでおすす
めなのが美容オイル。

肌のうるおいには、「細胞間脂質」という脂質が大きく関係しています。オイルは脂質との相性が良く、細胞間脂質のすみずみまでなじんで細胞の乱れを整えることで、うる
おいをとどめることのできる「皮脂膜」のような働きをして水分をキープすることができます。つまり、多くの人が悩んでいる秋の乾燥の対策としてオイルでケアすることも大切なのです。

— 細胞間脂質とは？ —

細胞間脂質は肌の角層細胞の間を埋める脂質で健やかな層構造を保ち、乾燥を防いで肌内部に水分を抱え込む働きを持っています。

そのため、うるおいをとどめるためには細胞間脂質の機能を最大限に引き出してあげることが重要です。

秋の乾燥対策

クレンジング・洗顔

乾燥を防ぐには化粧水などの水分を「入れ込む」ことや、それらが蒸散しないように「とどめる」こと以外に、大切なステップがあります。それは「落とす」こと。クレンジングや洗顔を正しく行い、化粧水などがしっかり入る肌へと整えることも大切です。

クレンジング

うるおいを守るためにセラミドやヒアルロン酸などの保湿成分が配合されたクレンジング料を使用することがおすすめです。

洗顔

洗顔後に「つっぱる感じがする」「乾燥が気になる」という方は、すすぎの温度と回数を見直してみてください。洗う際の適温は33～35度で、回数は20～30回。洗い残しも洗いすぎも肌の乾燥を招いてしまうため、是非意識してみてくださいね。

オイルを取り入れたスキンケア

乾燥が気になる秋には、美容オイルがおすすめ。そのなかでも「スクワランオイル」は皮脂膜を構成するうるおい成分のひとつで、保湿や肌のもとも持っているバリア機能の回復はもちろん、キメの改善にも働きかける、優秀なオイルです。

導入液として

スキンケアの最初に塗布することで肌をやわらかく整え、次に使うスキンケアアイテムの美容成分の浸透力を高めることができます。

日頃のアイテムと併用

乳液やクリームなどのアイテムに混ぜて使うことで保湿力アップが期待できます。今使っているスキンケアアイテムに混ぜるだけなので手軽にプラスの保湿ケアができます。

乳液等の代わりに

スキンケアの仕上げとしてオイルで肌を包み込むこともおすすめ。オイルが乳液やクリームなどの油分を含んだアイテムの代わりとなり保湿成分をとどめることができます。

※こちらの特集詳細は、「顔のたるみ研究所」へ！
<http://www.tarumi-labo.com/special/2920/>

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
顔のたるみ研究所担当：高江洲(たかえす)・伊尾知(いおち)