

2025年10月8日（水）

一般社団法人 美意識コンシェルジュ協会

報道関係者各位

【女性1,000人に調査】エイジングサインの実態

40代トップは「ほうれい線」、50代は「髪」と「深いシワ」

美容家が警告！40～50代のざんねんな顔の原因と変える「巡り」美容

10月に入ると、夏に受けた紫外線ダメージの蓄積と秋の乾燥が重なり、エイジングサインが顕在化しやすくなります。そこで今回、『SHOKO美チャンネル【40代50代の為の美容法】』を運営している美容家・SHOKOが代表理事を務める一般社団法人 美意識コンシェルジュ協会は、全国の40以上60歳未満の女性1,000名を対象に「顔や髪のエイジングサイン」に関するアンケート調査を実施しました。その結果、40代は“エイジングの気づき期”、50代は“エイジングの実感期”と段階がわかることが明らかになりました。



■ 調査概要

調査期間：2025年9月29日

調査手法：インターネット調査

調査対象：40歳以上60歳未満の女性全国

サンプル数：1,000名（5歳刻みに各250名）

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「一般社団法人 美意識コンシェルジュ 調べ」と必ずご明記ください。

■ 調査結果サマリー

- ・40代女性は「ほうれい線」が最も多く、シミ・シワも気になり始める
- ・50代女性は「抜け毛・髪のツヤ・コシ不足」が最多で、深いシワやたるみも顕著に
- ・女性の加齢サインは、表面的な悩みから、髪・輪郭の“印象変化”へシフト

本リリースに関するお問い合わせ先

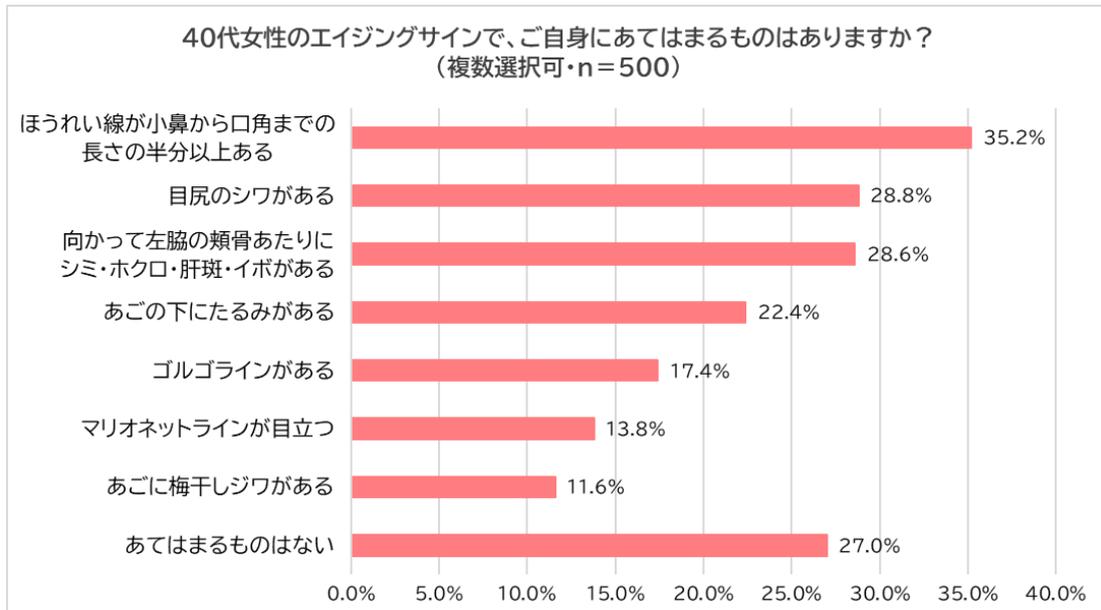
一般社団法人 美意識コンシェルジュ 運営事務局

株式会社VIRTU 担当：小島

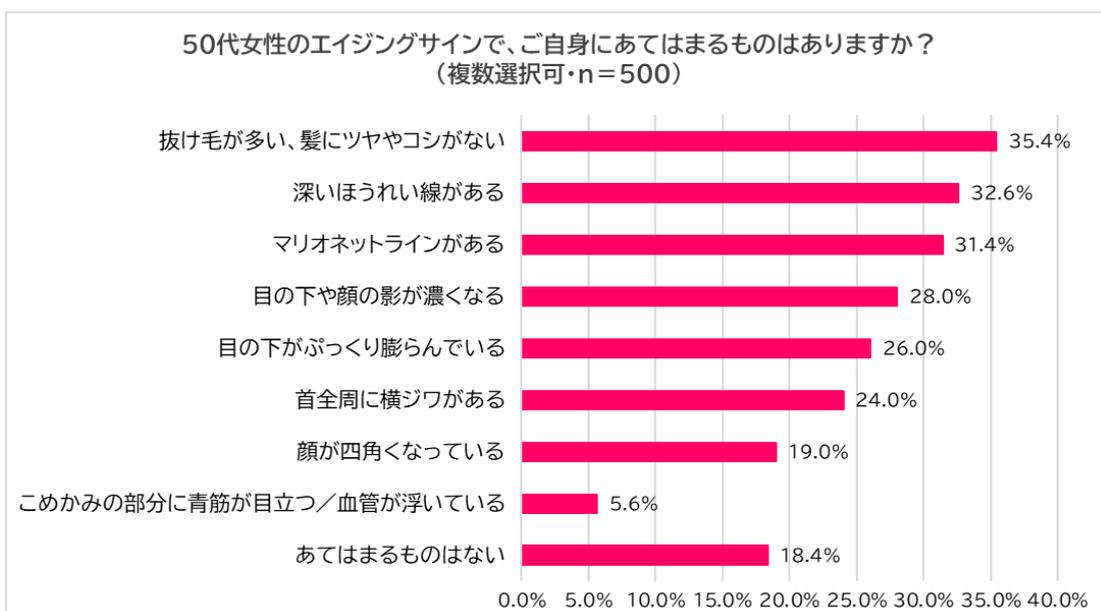
E-mail : info@virtu.jp TEL : 03-6276-7722

■ 調査結果

40代の女性に「40代女性のエイジングの特徴であてはまるものはあるか？」と尋ねたところ、「ほうれい線が小鼻から口角までの長さの半分以上ある」(35.2%) が最多でした。以下、「目尻のシワがある」(28.8%)、「向かって左脇の頬骨あたりにシミ・ホクロ・肝斑・イボがある」(28.6%)と続き、「あごの下のたるみがある」(22.4%)や「ゴルゴラインがある」(17.4%)といった顔の下部に現れる変化が目立ち始める傾向が見られました。一方で、4人に1人以上(27.0%)の女性が「あてはまるものはない」と答えました。



今度は、50代の女性に「50代女性のエイジングの特徴であてはまるものはあるか？」と尋ねたところ、最も多かったのが「抜け毛が多い、髪にツヤやコシがない」(35.4%) でした。さらに、「深いほうれい線」(32.6%)や「マリオネットライン」(31.4%)も高く、40代よりもシワやたるみが「深刻化」していることが分かりました。また、「目の下や顔の影が濃くなる」(28.0%)や「目の下がぷっくり膨らんでいる」(26.0%)、「顔が四角くなっている」(19.0%)など、たるみによる陰影や輪郭の変化を感じている人も増えていることが分かりました。



本リリースに関するお問い合わせ先

一般社団法人 美意識コンシェルジュ 運営事務局

株式会社VIRTU 担当：小島

E-mail : info@virtu.jp TEL : 03-6276-7722

■ ざんねんな顔の原因と変える「巡り」美容

40代の「ほうれい線」や50代の「深いシワ」に対し、外側からの美容液やメイクでカバーしようと試みる女性は少なくありません。しかし、このような「ざんねんな顔」は表面的なケアだけではなかなか解決できません。なぜなら、そのサインは東洋医学的な視点から見た「内臓からのSOS」だからです。

そこで、SHOKOが世代ごとに異なる悩みの根本原因と顔の印象を変える「巡り」美容の重要性を解説します。

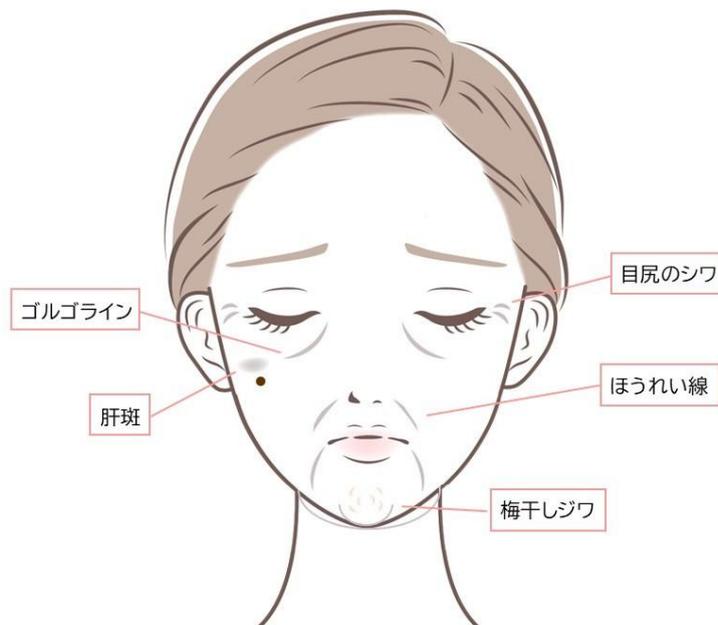
● 40代のざんねんな顔は、たるみ始めの「下がり顔」

40代に入ると、肌や表情に“エイジングサイン”が本格的に現れ始めます。フェイスラインのもたつき、まぶたの重さ、口角の下がり…。これらは見た目年齢を大きく左右し、不機嫌そうに見えたり、実年齢以上に老けた印象を与えたりすることも少なくありません。

ポイントは「リフトアップ」。表情筋トレーニングや骨格を意識したケアで、若々しい印象を取り戻すことが大切です。

東洋医学では、“たるみ”や“深く刻まれる線”は、腎や脾（消化吸収をつかさどる臓腑）のエネルギー不足のサインと考えられます。

- ほうれい線：胃腸の弱り、腸内環境の停滞
- ゴルゴラインや目尻のシワ：肝血不足、目の酷使による影響
- 頬の肝斑：肝の血流障害
- 梅干しジワ（あご）：腎虚・ホルモン低下



深まるシワや線は、腎や胃腸の力が落ち始めたサインです。今こそ“内側からの巡り”を意識しましょう。

また、東洋医学では、両親から受け継いだ生命力は腎に蓄えられ、加齢とともに自然と減少していくと考えられています。そのため、40歳以降からは食事や飲み物でエネルギーを補っていくことになります。だからこそ、口にするもの選びが美容と健康のカギになってくるのです。

● 50代ざんねんな顔は、メリハリ不足の「ぼやけ顔」

50代になると、肌のハリやボリュームが減少し、顔全体が“のっぺり”した印象になりがちです。シミや首・デコルテのシワが増えることで、実年齢より上に見られてしまうこともあります。また、髪のパフォーマンスダウンが顔立ちの印象を弱める要因にもなります。

本リリースに関するお問い合わせ先

一般社団法人 美意識コンシェルジュ 運営事務局

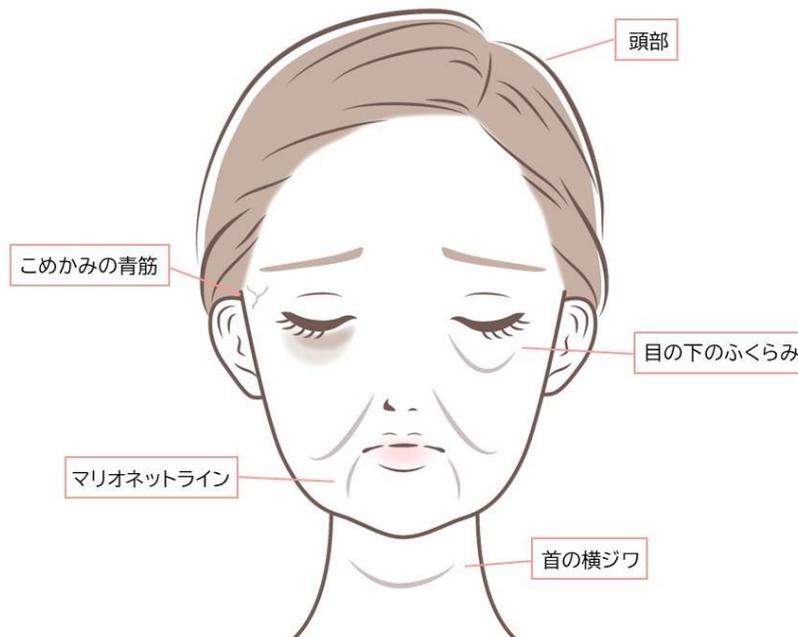
株式会社VIRTU 担当：小島

E-mail : info@virtu.jp TEL : 03-6276-7722

ポイントは「立体感」。光を味方につけたメイクや、髪の毛のツヤ感を意識することで、一気に格上げされた印象へと導けます。

東洋医学的には、ホルモンの変化や筋肉量の低下によって「支える力」が弱まる年代です。血や水分の巡りが衰えることで、顔のぼやけや下がりが目立つようになります。

- 頭部（髪の毛）：腎・膀胱に負担
- マリオネットライン：胃腸・大腸の弱り
- 目の下のふくらみ：腎虚、水分代謝の低下
- 首の深い横ジワ：気血不足、肺や呼吸機能の低下
- こめかみの青筋：血虚、血流不足



水分と血の巡りの衰えが、“下がり顔”や筋肉の支え不足として現れる時期なので、内外から巡らせるケアを心がけましょう。

また、アンケートで最も回答が多かった抜け毛が多い、髪にツヤやコシがないの他、おでこの生え際を中心から頭頂部にかけての白髪があるのは、腎・膀胱に負担がかかっているサインです。この特徴は、体が冷えている人に多く見られ、頻尿や膀胱炎、加齢に伴う尿漏れなどの症状が出てくることもあります。冷たいものや甘いもの、コーヒーや緑茶など利尿作用の強いもの、肉や魚・大豆などのタンパク質の摂り過ぎに注意しましょう。

■SHOKOプロフィール

株式会社VIRTU 代表 兼 一般社団法人 美意識コンシェルジュ協会 代表理事。

ヘアメイクアップアーティストとして、雑誌・CM・舞台・テレビなど第一線で活躍。女優やモデルをはじめ、これまでに1万人以上の美を手がける。

50歳でスタートしたYouTubeチャンネル『SHOKO美チャンネル』では、自らの顔を使い、年齢に寄り添った美容法を発信。そのリアルなアプローチが共感を呼び、登録者数は41万人を突破。SNSの総フォロワー数は50万人超。

著書に『1秒で惹きつける人になる 読むだけで「最高の自分」！大人の美容BOOK』（KADOKAWA）がある。

美容の枠を超え、ライフスタイルやマインドセットを通じて、年齢を価値に変え、輝きながら活躍し続ける女性の輪を広げる活動に取り組む、明るい高齢化社会の実現にも貢献している。

本リリースに関するお問い合わせ先
 一般社団法人 美意識コンシェルジュ 運営事務局
 株式会社VIRTU 担当：小島

E-mail : info@virtu.jp TEL : 03-6276-7722

SHOKO美チャンネル : <https://www.youtube.com/c/shokobeauty>



■ 一般社団法人 美意識コンシェルジュ

SHOKOが開発した「美美メソッド®」を基盤とし、美容と自立力を同時に育てる実践型スクールを運営しています。

「歳を重ねた顔を美しく、心躍る人生へ導く」をMissionに掲げ、年齢を重ねるたびに美しさと自信を深め、生涯現役で輝き続ける女性を世に送り出すことをVisionとしています。

年齢を“価値”に変える学びを通じて、女性が人生の次のステージへと踏み出し、自分らしく輝き続けられるようサポートしています。

URL : <https://vivi-bic.com/>

■ 協会概要

商号：一般社団法人 美意識コンシェルジュ協会

所在地：東京都渋谷区本町2-40-6 茶静山園ビル 3F

代表理事：SHOKO（MAKEUPプロデューサー）

設立：2022年7月19日

事業内容：スクール運営他

本リリースに関するお問い合わせ先

一般社団法人 美意識コンシェルジュ 運営事務局

株式会社VIRTU 担当：小島

E-mail : info@virtu.jp TEL : 03-6276-7722