

**日々多くのタスクをこなす多忙な現代女性。
これから始まる夏場は、身体の不調だけではなく『肌不調』も実感。**

<30-40代女性の生活&肌に関する意識調査>

在宅時間が長くなるなど、生活環境が変わり、普段以上に疲れやストレスを感じている女性が多いのではないのでしょうか。これから始まる夏の環境は、ますます疲れやストレスが増えることが予想されます。花王株式会社では、疲れやストレスなど過酷な環境下で、仕事や家事、趣味や子育て等、多くのタスクを抱えながらも前向きに過ごしている女性たちの生活・体調・肌意識を把握する為、30-40代女性を対象に、「夏場の生活・体調・肌に関する意識調査」を実施しました。

【調査結果サマリー】

マルチタスクな現代女性の夏場の生活、体調、肌の意識に関するトピックス：

■「蒸し暑い屋外」と「冷房で冷えた屋内」を行き来する、『温湿度ギャップ』の激しい環境で生活。
“べたつき”や“乾燥”などの肌状態が1日の中でめまぐるしく変化している人も。

■「疲れ」「ストレス」「睡眠の質が悪い」「冷え」など『身体の不調』を実感。
夏場でも“冷え”を感じている人が44%も存在。

■79%の人が“肌が夏バテした”と感じ、くすみや乾燥などの『肌不調』を実感。
夏場でも“肌の乾燥”を感じる人は74%も。
そのような状況で、夏場のスキンケアは面倒と思いつつも時間をかけて取り組んでいる。

【調査概要】

調査時期：調査①②2019年8月 調査③2019年10月

調査方法：調査①③インターネット調査 調査②生活行動調査

調査対象：調査①③30-40代女性①490名③495名（内マルチタスクウーマン①148名③145名）
調査②30-40代のマルチタスクウーマン2名

マルチタスクな現代女性＝「マルチタスクウーマン（MTW）」の定義：

疲れやストレスが肌に出やすく、自由時間が少ない女性。さらに、生活向上意識項目（本物意識が高い、など）の6項目中4項目を選択する人。

【調査結果】

- マルチタスクな現代女性は、夏場、「蒸し暑い屋外」と「冷房で冷えた屋内」を行き来する、『温湿度ギャップ』の激しい環境で生活。
“べたつき”や“乾燥”などの肌状態が1日の中でめまぐるしく変化している人も。

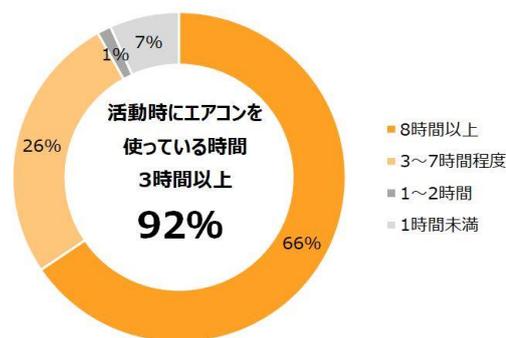
気象庁データによると、100年前に比べて日本の夏場の平均気温は2度、最低気温は2.5度も上昇し、昼も夜も気温が高くなっています。また、不快指数※も75-85と高く、蒸し暑い過酷な環境であるといえます。

一方で、マルチタスクな現代女性＝マルチタスクウーマン（MTW）に、「日中などの活動時および就寝時におけるエアコン使用時間」について聞くと、「3時間以上エアコンを使用」と答える人が活動時で92%、就寝時で70%もあり、屋内では冷えた環境で生活していることがうかがえます（図1-1,2）。実際に、マルチタスクウーマンの普段の生活を調査したところ（2019年8月実施）、屋外と屋内の行き来で激しい『温湿度ギャップ』に晒されていることが分かりました。Aさんは朝・夕の通勤時と日中の屋内生活との間で温度差を体感しています。また、Bさんは1日の中で約10度の温度差、約15%の湿度差を体感していることに加え、繰り返しその温湿度ギャップを体験している様子が見られました。（図2）。そんな過酷な環境下での生活を通して、屋外では「べたつき」を感じる一方、屋内では「乾燥感やつっぱり感」を感じる、あるいは「べたつきと乾燥」を同時に感じるなど、一日の中で肌の状態がめまぐるしく変化することが分かりました。

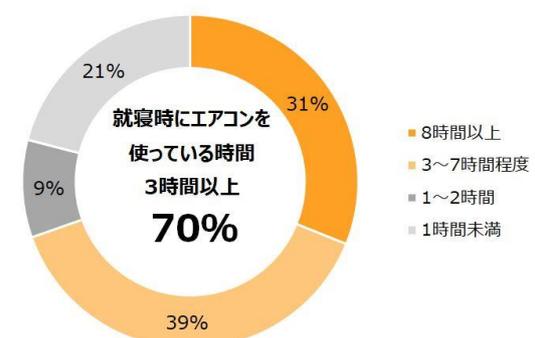
※不快指数:気温と湿度による「むし暑さ」の指数。

出典：気象庁ホームページ https://www.jma.go.jp/jma/kishou/knownow/yougo_hp/kion.html

【図1-1】活動時にエアコンを使っている時間



【図1-2】就寝時にエアコンを使っている時間



【図1-1,2】調査① MTW:N=148

【図2】マルチタスクウーマンの普段の生活の一例

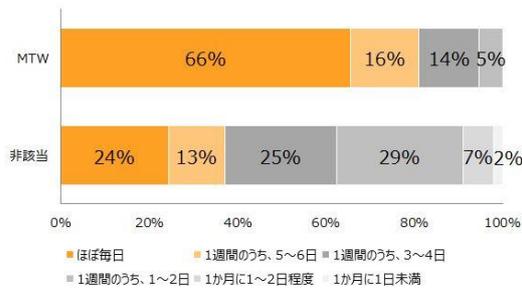


【図2】調査② MTW:N=2

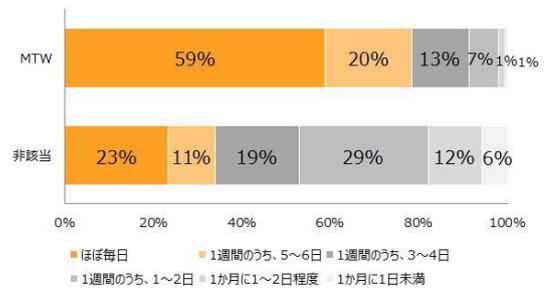
■ **マルチタスクな現代女性は、夏場、「疲れ」「ストレス」「睡眠の質が悪い」「冷え」など『身体の不調』を実感。夏場でも「冷え」を感じている人が44%も存在。**

マルチタスクウーマンに、最近1か月の「疲れ」「ストレス」「睡眠の質が悪い」「冷え」を感じる頻度について尋ねると、1週間のうち5日以上と答えた方が「疲れ：82%」「ストレス：79%」「睡眠の質が悪い：63%」「冷え：44%」を占め、マルチタスクウーマンではない人に比べて上記不調を感じる頻度が高いことが分かりました（図3-1~3-4）。

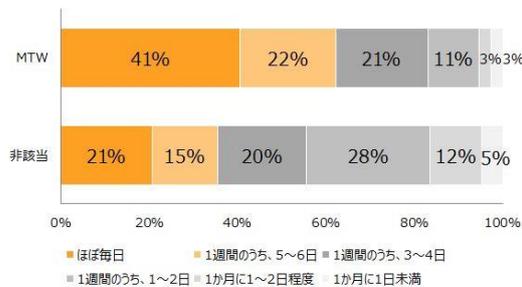
【図3-1】疲れを感じた頻度



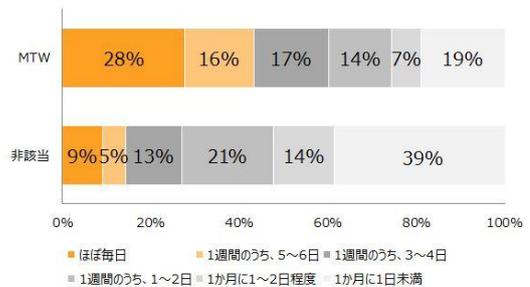
【図3-2】ストレスを感じた頻度



【図3-3】睡眠の質が悪いと感じた頻度



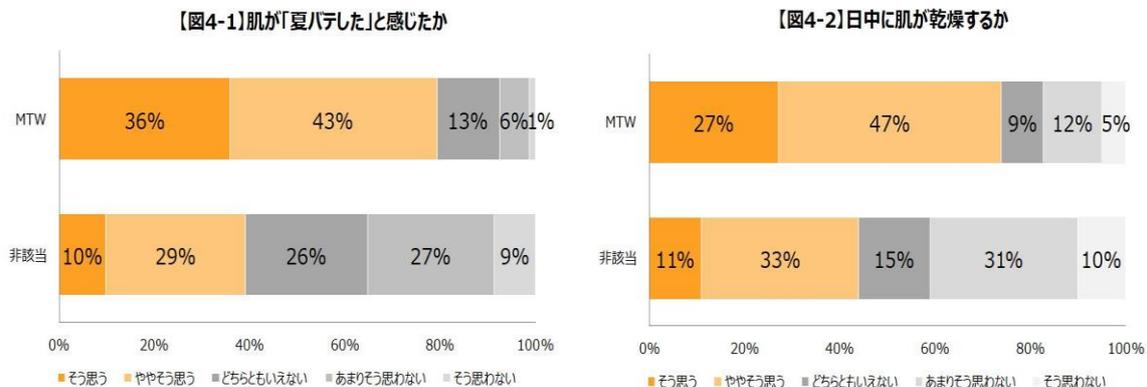
【図3-4】身体の冷えを感じた頻度



【図3-1,2,3,4】調査① MTW:N=148/非該当:N=189

■ マルチタスクな現代女性は、夏場、79%が「肌が夏バテした」と感じ、くすみや乾燥などの『肌不調』を実感。夏場でも“肌の乾燥”を感じる人は74%も。そのような状況で、夏場のスキンケアは面倒と思いつつも時間をかけて取り組んでいる。

マルチタスクウーマンに、「肌が夏バテした」と感じたか尋ねたところ、79%の人が「そう思う」「ややそう思う」と答え、マルチタスクウーマンではない人よりも、肌の不調を感じている人が明らかに多い事が分かりました（図 4-1）。また、具体的な夏バテの症状としては「乾燥」や「くすみ」が多くあがっており、「日中に肌が乾燥するか」という質問に対しても、マルチタスクウーマンの74%が「そう思う」「ややそう思う」と答え、そうでない方に比べて多い結果となりました（図 4-2）。多くのマルチタスクウーマンが温湿度ギャップの激しい環境で、夏場に肌の乾燥を感じている様子が見えます。

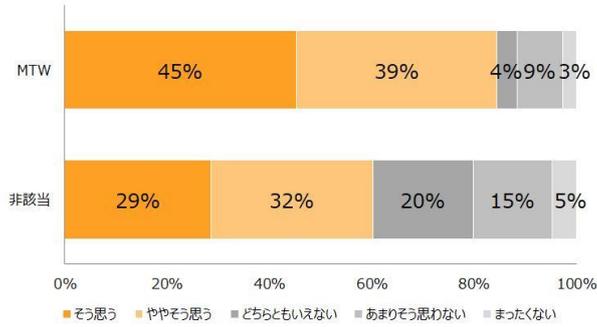


【図 4-1】調査③ MTW:N=145/非該当:N=184

【図 4-2】調査① MTW:N=148/非該当:N=189

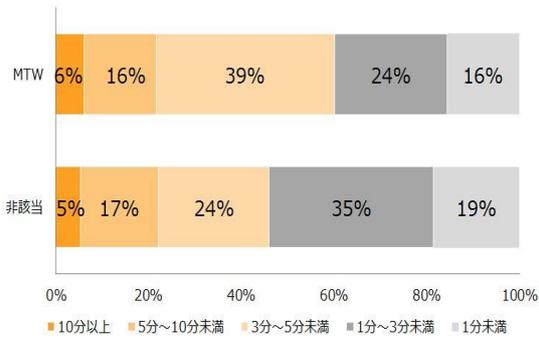
更に、「夏場のスキンケアは面倒か」と尋ねると、マルチタスクウーマンの84%が「そう思う」「ややそう思う」と答え、そうではない人に比べて多いことが分かりました（図 7）。一方で、マルチタスクウーマンに普段のスキンケアにかかる時間について尋ねたところ、「3分以上時間をかける」と答えた方が朝で60%、夜で72%と、そうではない人に比べてスキンケアに時間をかけています（図 8-1, 8-2）。多くのマルチタスクウーマンが過酷な夏環境の中で、スキンケアを面倒と思いつつも時間をかけて取り組んでいる様子が見えます。

【図7】夏にスキンケアが面倒か

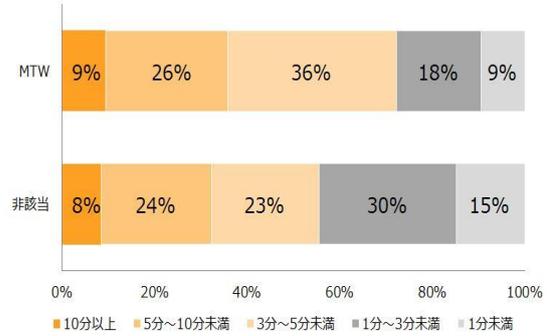


【図7】調査① MTW:N=148/非該当:N=189

【図8-1】朝のスキンケアにかかる時間



【図8-2】夜のスキンケアにかかる時間



【図8-1,2】調査① MTW:N=148/非該当: N=189