

報道関係各位

2017年7月31日(月)

たる研通信 vol. 43

～ 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 ～



2人に1人が「夏たるみ」を経験していた！

今からすべき、後悔しないたるみ対策まとめ

蝉の初鳴きをよく耳にするようになり、遂に夏本番。これから一段と暑い日が続きますが、たるみ対策は万全ですか？実は夏はたるみを引き起こす原因が多く潜んでいる、恐ろしい時季なのです。今回、ドクターシーラボ「顔のたるみ研究所」が行ったアンケートでは、過去夏にたるみを経験したことのある人の割合を調査したところ、驚きの結果が判明しました。夏が終わった後に後悔しないよう、今月はこれから気を付けるべき、たるみ対策をお伝えします。

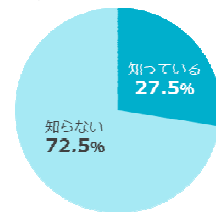
アンケート調査結果

(調査概要: WEBアンケート調査20～59歳女性360名 / 調査期間: 2017年7月21日(金)～22日(土))

■夏がたるむ季節だと、知っている人はわずか3割弱

紫外線や冷房による乾燥等により、夏は肌がたるみやすい季節と言えます。そこで、他の時季と比べ夏は肌がたるむ要素が多いことを知っているかを調査したところ、約7割は「知らない(72.5%)」と回答し、夏がたるむ季節だと知っている人はわずか全体の3割弱という結果が明らかになりました。

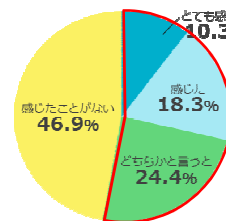
Q.他の時季と比べ、夏は肌がたるむ要素が多数存在することを知っていますか？



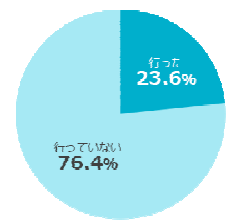
■夏の終わりに「たるみ」で後悔した人は53%！

さらに、夏または夏の終わりに肌のたるみを実感したことがあるかについて調査を実施した結果、「とても感じた」「感じた」「どちらかと言うと感じた」と回答した人を合計したところ、なんと約半数(53%)の人が「たるみ」経験をしたことがあると回答しました。そして、実際に夏または夏の終わりにたるみを感じ、対策を行ったかどうかについての調査では、わずか約2割という結果に。たるみを実感しているにも関わらず、4人に1人しか対策を講じていなかったようです。

Q.夏、または秋口に顔のたるみを感じたことはありますか？

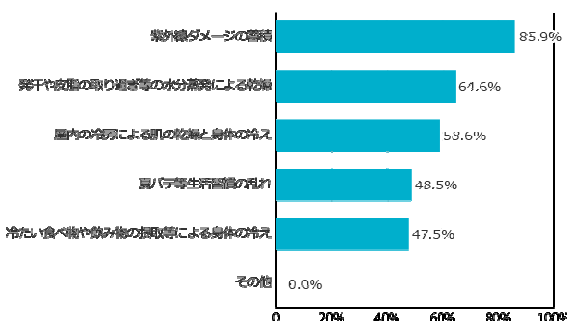


Q.夏、または秋口に感じた、たるみの対策は行いましたか？

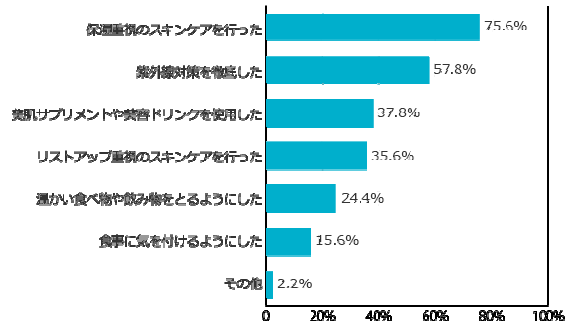


次いで、「夏に肌がたるむことを知っている」と答えた、わずか27.5%の人に、夏に肌がたるむ原因について聞いた結果、9割近くの人が「紫外線(85.9%)」と答え、それ以外は「発汗や皮脂による乾燥(64.6%)」、「冷房による乾燥と冷え(58.6%)」「夏バテ等生活習慣の乱れ(48.5%)」となりました。夏のたるみは紫外線と隠れ乾燥から生じると知っている人が多数を占めました。一方で、たるみ対策を行った人へ対策内容を聞いたところ、ダントツのケアとして「保湿重視のスキンケア(75.6%)」、次いで「紫外線対策(57.8%)」と外側からのケアが中心で、「美肌サプリメントや美容ドリンクの使用(37.8%)」等サプリメントやドリンクといった内側から立て直すケアを実施していた人は、あまり多くないようです。

Q.夏のこの時季、肌がたるむ原因は何だと思いますか？

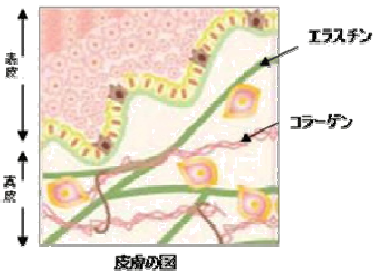


Q.たるみ対策として行ったことを教えてください。



今年こそ、夏の終わりに後悔しない正しい対策法をお伝えします！詳細は次頁へ▼

なぜ、夏にたるみが起きる？



紫外線によるコラーゲン繊維の破壊

紫外線は肌に到達すると、肌の老化を生み出す活性酸素を発生させ、肌の奥(真皮内)に存在する、肌のハリや弾力を保つ「コラーゲン」や「エラスチン」を変性させます。さらに、活性酸素の影響を受けたコラーゲンやエラスチンは固くなり従来の弾力が落ちてしまうのです。このように、紫外線を浴びることで肌のハリや弾力を保つ力が弱くなり、顔のたるみに繋がっていきます。

汗による乾燥発生

夏の大量発汗は汗が蒸発するときに肌の水分も一緒に奪ってしまうので、実は肌は乾燥状態となっています。さらに、肌のバリア機能が低下し、外部刺激による影響を受けやすくなることで、肌のハリは徐々に失われていく一方。保湿対策をしっかりとしないと夏の終わりにたるみで後悔することになるのです。

体調の乱れで「夏バテ肌」に

この時季に起こりがちな夏バテ。食欲不振による栄養不足、汗によるミネラル不足から、実は肌も夏バテの状態になっているのです。また、温度差や寝不足により自律神経も乱れてしまい肌のターンオーバーもスムーズにいかなくなるので、くすみやシミができてやすくなり、ハリや弾力までも失います。

夏冷えとインナードライ

いまの季節、屋内の冷房により身体が冷えていませんか？身体の冷えは血管が収縮することで肌へ栄養が届かなくなり、紫外線や乾燥によって破壊されたコラーゲンを修復する力と、新しい細胞を生むことで肌トラブルを修復する力が衰えてしまうのです。

秋に、後悔しないためのたるみ対策3選

保湿ベースのスキンケア

たるまない肌を作るには、保湿の徹底が不可欠。高級なりフトアップアイテムを使ったとしても、肌が乾燥していた場合は全くの無意味になってしまいます。そして保湿という、何よりも大切なのは油分ではなく水分の補給です。クリーム等は油分を多く含み肌へつけると、そのしっとりとした使用感から保湿ができたと思われがちです。しかし、それは肌表面に張ったオイルによるもののため、肌内部の乾燥は改善されていません。

水分とは化粧水やたっぷりの保湿成分を含んだアイテム等を使用することで向上します。具体的な水分補給方法としては、化粧水を多めにつけることや、水分を豊富に含みそれを逃さない性質のあるゲルタイプのアイテムを使用することもおすすめです。

いつでもどこでも紫外線ガード

肌のハリ、弾力に作用するコラーゲンやエラスチンを破壊する紫外線。顔のたるみを寄せ付けないためには、日頃の紫外線対策が何よりも重要です。洗濯物を干す、ゴミを出しに行く等ちょっとしたタイミングでも気を抜かず日焼け止めを塗る、帽子を被る、ということがたるみ対策へと繋がっていくのです。



足りない部分はサプリメントで補完

やはり健康的な生活を送ることが何よりも大切。そのためには良質な睡眠、ストレスを溜めないこと、たるみに有効な美容成分の摂取が必要です。なかでも美容成分の摂取については、食材の入手や成分が壊れないような調理方法を工夫する等、実際に摂ろうと思ってもなかなか大変です。そこで、手軽に効果的な成分を補うために、おすすめなのがサプリメント。今回はたるみに効く横綱級の3成分をお知らせします！これらが入っているサプリメントをぜひ探してみてくださいね。

— コラーゲン —

本来は身体の中で生成されるのですが、加齢によって生成量が減少するだけでなく、紫外線や乾燥といった要因で破壊されてしまうことも。コラーゲンは弾力のある肌を保ち、たるみを対策するのに有効な成分なのです。

— ビタミンC —

実はビタミンCが無いと人体のコラーゲンは作り出すことさえ出来ないのです。しかし、体内でビタミンCは合成することは出来ないため、サプリメントや果物から摂取することが大切。

— プラセンタ —

肌細胞や組織の増殖を促進、若い肌を生み出すことで弾力や柔軟性を維持する「成長因子」を豊富に含有しています。

※こちらの特集詳細は、「顔のたるみ研究所」へ！

<http://www.tarumi-labo.com/special/yobou/2544/>

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：伊尾知(イオチ)