

報道関係者各位

2017年11月20日(月)

たる研通信 vol. 50

～ 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 ～



“冷え性オトメ”は要チェック！
秋の身体の「冷え」、放っておくとたるみの原因に！？

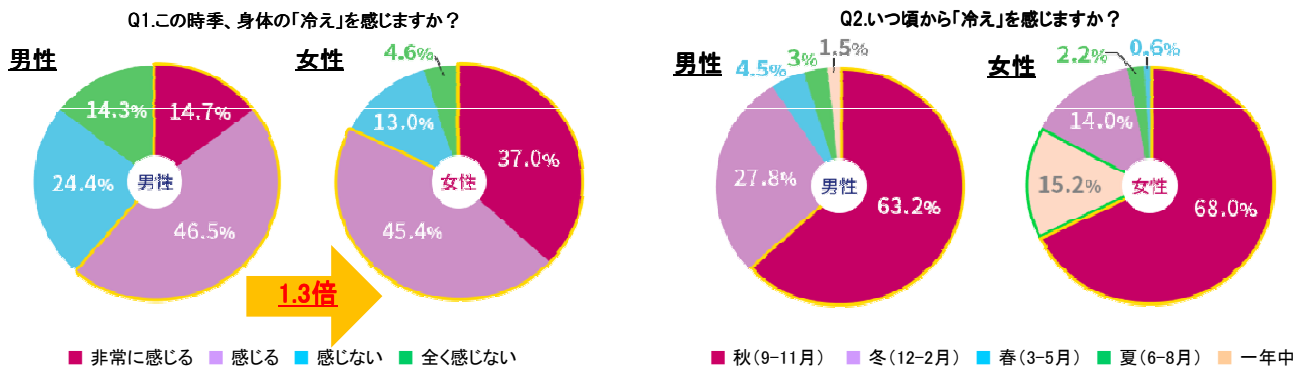
11月に入り、ぐっと冷え込む日も増えてきたこの頃。冬に向けて気温が低下し始めるこの時季は身体が冷えやすいだけでなく、冬よりも1日の中での寒暖差が大きいので調子を崩しやすい季節でもあります。秋に感じる身体の「冷え」を放っておくと、寒さが一層厳しくなる冬にはさらに状態が悪化し、肌はもちろん、身体のいたるところに不調をきたしてしまうことに。この時季の冷え対策が、冬のあなたの肌状態を決めるカギです！

アンケート調査結果

(調査概要：WEBアンケート調査／25～59歳男女433名／調査期間：2017年11月8日(水)～10日(金))

■女性は男性の1.3倍「冷え」を感じている！

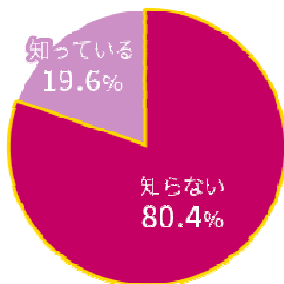
まず、20～50代の男女433人にこの時季に冷えを実感するかどうかの調査をしたところ、7割もの方が冷えを感じているという結果に。そして男女別で見ると女性は男性の1.3倍も「冷え」を感じていることがわかりました。次に、いつ頃から「冷え」を感じ始めるか聞いたところ、男女ともに「秋(9～11月)」と答える人が圧倒的に多い結果となり、冷たい風が吹き始めるこの頃に「冷え」を感じる人が多いようです。また、男性は一般的に寒いとされる季節に「冷え」を感じるようですが、女性は「一年中」と回答する人も多いという結果に。このことから、女性は男性と比べて冷えやすいことがわかります。



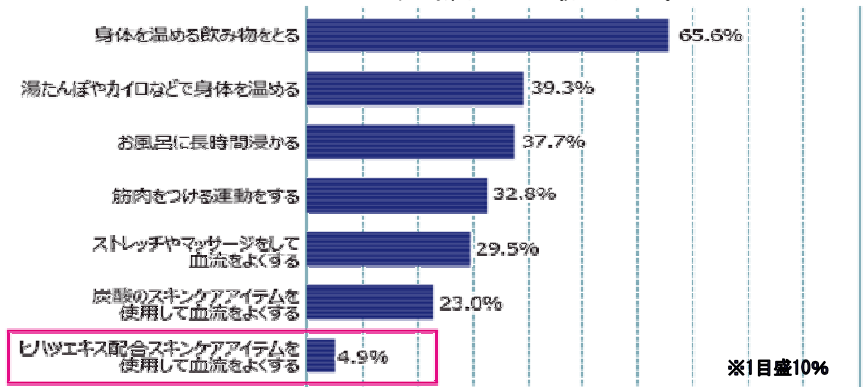
■ほとんどの人が本当に効果的な対策を知らない！

続いて、「冷え」が顔のたるみに繋がることを知っているか調査したところ、8割以上の方が知らないという結果に。世間では、身体の冷えと顔のたるみは別物であるとの認識が高いようです。また、Q3.で冷えが顔のたるみに繋がることを「知っている」と答えた人にその対策内容を聞いたところ、「身体を温める飲食物をとる」という毎日の生活の中で比較的取り入れやすい対策を行っている人が多数でした。また、スキンケアで対策をしている人は少数派。なかでも、血行促進に効果的と今話題の「ヒハツエクス」で対策している人は4.9%程度と、かなり少数だということがわかりました。

Q3.「冷え」が顔のたるみに繋がることを知っていますか？



Q4.どのような対策をしているか教えてください。



秋の「冷え」を放っておくと後悔する！？

たるみを予防するシンプルな解決策は次頁へ▼

「冷え」の主な原因とたるみを引き起こすメカニズム

「冷え」の主な原因

①気温差

秋は1日の寒暖差が大きく、身体のメカニズムとしても冷えやすい季節です。私たちの身体は、寒暖差が激しいとその差に対応しようと必要以上にエネルギーを使い、疲れてしまいます。この寒暖差疲労に陥ると、自律神経が乱れて血流が悪くなり、さらなる「冷え」に繋がってしまうのです。

②生活習慣

偏った食生活や運動不足などの生活習慣が身体の「冷え」に繋がっていることも。食材には身体を冷やすものと温めるものがあります。女性が健康のためによく食べるサラダも、身体を冷やす食材が多いとされており注意が必要。また、運動不足だと身体全体に血流が届かなくなり、身体の冷えに繋がってしまいます。

③女性特有のもの

なぜ女性は男性より冷える傾向があるのでしょうか。その理由は、女性が本来持っている身体のメカニズムにあります。

>月経時の血液不足

血液は身体に熱を届ける役割を持ちます。月経時は血液が減ってしまうため熱が身体の末端まで届かず、冷えの原因になります。

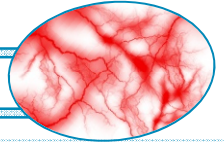
>女性ホルモンバランスの乱れによる冷え

加齢やストレスによるホルモンバランスの乱れは、自律神経のバランスも崩れてしまいます。体温調節や血液循環などを行う自律神経のバランスが崩れることで血流が滞り、結果として身体を冷やしてしまいます。

>筋肉量が少ない

女性は男性に比べて筋肉が少なく脂肪が多いため、筋肉運動によって熱を作る力が弱く、また脂肪は一度冷えると温まりにくいため、冷えに悩む女性が多いのです。また、筋肉は血液を身体全体に届けるポンプの役割を担っているため、筋肉量が比較的少ない女性は身体のすみずみまで血液を届ける力が弱く、冷えやすいのです。

①～③の原因すべてに共通しているものは、「**血流の滞り**」！



「冷え」とたるみの関係

「冷え」からたるみを解消するには、血行を十分に行き渡らせることが重要。たるみなどの肌の衰えは毛細血管の劣化と深い関わりがあります。毛細血管の血流が低下すると肌が栄養不足になります。身体が冷えて血流が低下すると毛細血管が衰え、栄養不足となり肌にくすみたるみとなって現れるのです。

秋の「冷え」によるたるみケア対策

スキンケア



炭酸ケアアイテム

炭酸は非常に細かい分子のため、皮膚に浸透します。毛細血管に到達すると血中の二酸化炭素濃度が高くなり、それを身体が酸素不足だと勘違いして酸素を供給しようと血管を拡張させるため、それに伴って血流をよくするという血行促進効果があります。それによって栄養がすみずみまで行き渡るため身体を温めつつ美肌ケアをすることができます。

ヒハツエキス配合スキンケアアイテム

ヒハツとは東南アジアに分布するコショウ科の植物で、インドでは身体を温めるものとしてアーユルヴェーダで用いられ、中国では伝統医学で使用されていたそうです。ヒハツエキスには、毛細血管を活性化させて血行を促進し、身体を温めて代謝を上げる働きがあります。

生活習慣

身体を温める食材をとる

一般的に地中に育つ食べ物は身体を温め、地上に育つ食べ物は身体を冷やすといわれています。この時季には根菜類をとったり生姜湯を飲むなど、飲食物から工夫をしましょう。

温かいお風呂に入る

血行促進に適したお風呂は40℃で15分入浴といわれています。42℃を超える熱いお湯に長い時間浸かると肌が乾燥しやすくなるうえに、自律神経のバランスが乱れて血液の滞りを引き起こしてしまうので要注意。

筋肉量を増やす適度な運動

熱を作り出す筋肉を増やす適度な運動も、血行促進には不可欠。爪先立ちをしたり、最寄り駅より1駅手前で降りて歩くなどの手軽に出来る運動で筋肉量を増やし、冷えない身体づくりをしましょう！

※こちらの特集詳細は、「顔のたるみ研究所」へ！
<http://www.tarumi-labo.com/special/3021/>

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)