

報道関係者各位

2017年12月26日(火)



たる研通信 vol. 52  
～ 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 ～

**【ドクター推奨】  
いま、おとな女子が注目すべき、まぶたケアとは？**

顔のたるみと一口に言っても、顎下のもたつき、ほうれい線、マリオネットライン・・・など挙げたらキリがありませんが、なかでも特に注目してもらいたいのが“目元”。年齢を重ねるにつれて感じる「目ヂカラが弱まった」「目が小さくなった」などの一因は目元のたるみです。若いころはすっきりとしていたのに、年齢とともにまぶたがたれて腫に覆いかぶさり、見た目印象に大きな変化をもたらすようになります。さらに加齢以外に、うるおい不足もその原因のひとつ。年の瀬で日に日に寒さが増し、乾燥しやすいこの時期は特に注意が必要なのです。しかし目元は非常に皮膚が薄くデリケートな部分のため、正しく丁寧なお手入れが必須！今回は、美のエキスパートである現役の皮膚科ドクターに「目元のたるみのメカニズム」や「効果的な対策」を伺いました。そこで、目元にお悩みのおとな女子の方々に、“満足のいく目元ケア”をお伝えします。

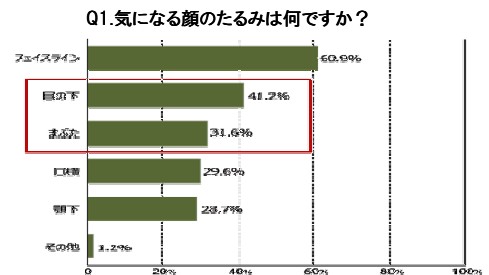
**アンケート調査結果**

(調査概要: WEBアンケート調査 / 40～59歳女性 419名 / 調査期間: 2017年12月19日(火)～20日(水))

**■40&50代女性の3人に1人は、目元のたるみに悩んでいる！**

まず、顔のたるみに悩んでいる人に向けて、その気になる部位について伺ったところ最も多かった回答として「フェイスライン(60.9%)」、次いで「目の下(41.2%)」、「まぶた(31.6%)」という結果に。

**「たるみ」と聞くとフェイスラインをイメージしがちですが、実は目元を気にしている人も多いようです。目は顔の印象を決める重要なパーツのひとつ。そのため、目元の変化を気にかけている人が多いのかもしれない。**

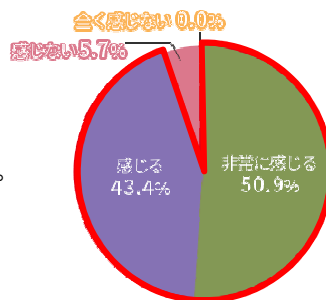


**■約9割が20代の時と比べて「目が小さくなった」と感じていた…！**

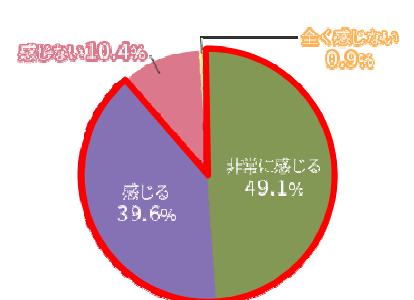
さらに、「まぶたのたるみが気になる」と答えた人に、「10代や20代のころと比べ、まぶたが重い」、また、「目が小さくなった」と感じるかについても調査したところ、およそ9割の人が目元の変化を感じていることが判明しました。

**目のサイズに密接に関係するまぶたを若かりし頃と比較するとまぶたが覆いかぶさり、目が小さくなったと実感しているようです。** 続いて、まぶたに悩みを持つ人に対策について伺ったところ、なんと「行っていない」と回答した人が7割強。目元は皮膚が薄いため、乾燥しやすく小ジワも出来やすい非常にデリケートな部分。近年、目の下や目尻などに効果的なシワ改善美容液が注目されていますが、まだまだ、まぶたのたるみに効くケアに関してはあまり浸透していないようです。

Q2. 10代や20代のころと比べ、まぶたが重い・まぶたがたれてきたと感じますか？



Q3. 10代や20代のころと比べ、目ヂカラが弱まった・目が小さくなったと感じますか？



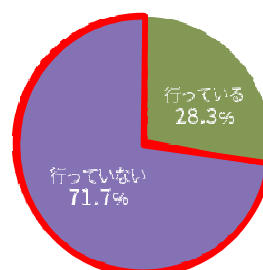
およそ9割の人が目元の変化を実感

一方、アイケアを行っている人にその効果実感について調査しました。その結果、「満足していない(56.7%)」「全く満足していない(20.0%)」と答えた人を合わせると、およそ8割弱の人が日頃行っているまぶたのたるみケアに不満を抱いているということが判明しました。

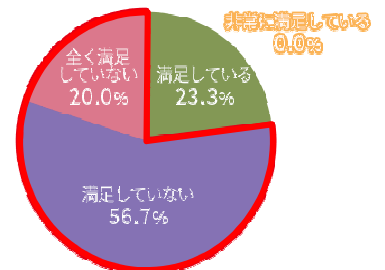
また驚くべきことに、行っているアイケアに対して「非常に満足」と回答した人は0人と言う残念な結果に。

**10代や20代のころと比べ、まぶたがたるみ、目ヂカラが弱まったと感じている女性が多い一方で、ケアをしていない、ケアしてもその成果が現れないと嘆いている人が大多数という事実が今回の調査で明らかになりました。**

Q4. 日頃、アイケアを行っていますか？



Q5. 日頃のアイケアに満足していますか？



**目元にお悩みのおとな女子必見！**

**“満足のいく目元ケア”は、次頁へ▼**

## 目元のたるみは、こうしてできる！

骨や脂肪、筋肉、皮膚などの組織は、年齢を重ねるにつれて徐々にボリュームが減り、弾力が薄れていくもの。それは目元も例外ではありません。それでは、目元の代表的なトラブルの原因をひとつひとつ紐解いていきましょう。

### まぶたのたるみ

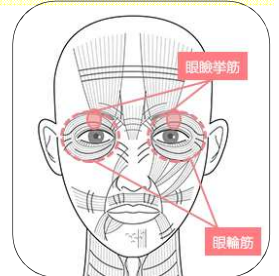
#### ■筋の低下■

年を追うごとに、「眼輪筋(がんけんきょきん)」などが伸び緩むことによってまぶたが持ち上がりにくくなったり、まぶたを持ち上げる「眼輪筋」の働きが鈍くなったり、皮膚のたるみによってまぶたに負担がかかることで生じます。

#### ■乾燥■

今の季節特有の乾いた外気や、室内の暖房による乾燥は、皮膚が薄く皮脂腺も少ない目周りにとっては大きなダメージに。肌内部のハリを支えるコラーゲンやエラスチンの質が変化し弾力が失われ、たるみへとつながります。

**目の下と比べ、まぶたのたるみのお手入れはあまり浸透しておらず、ケアをしている人が少ないと言われていました。しかし、たるみを放置して重度になった場合は外科的処置が必要。実は日々のケアが大切なのです！**



### 目周りのくぼみ

#### ■骨吸収の進行■

眼球が入っている頭蓋骨の大きなくぼみである「眼窩(がんか)」の骨吸収は加齢により進行。つまり眼窩が深くなることで、目周りのくぼみは顕著になっていくのです。

#### ■筋肉の衰え■

まぶたを持ち上げる眼輪筋の衰えは、目元のくぼみに繋がります。加齢や長時間のパソコン・スマートフォンの使用によるまばたき回数の低下などが原因と言われています。

#### ■血行不良・たるみなど■



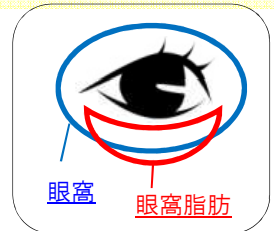
### 目の下のたるみ

#### ■靭帯の緩み■

表情筋の筋は、加齢により低下。そして眼窩の靭帯はゆるみ、クッションのように眼球を守っている「眼窩脂肪」が徐々にせり出すように。これが目の下のたるみへとつながっていきます。

#### ■皮下脂肪の肥大化・乾燥など■

このように、一見、目元のたるみ原因は多くみえますが、丁寧に正しくケアをすることで解決は可能です！諦めず毎日きちんとお手入れをして若々しく悩みのない目元を作っていきましょう！



## 老け印象をブロック！気になるその対策とは？

### マッサージを行う

目元の正しいマッサージ方法が分からない、つい力を入れすぎてしまいそうで自信がないという方には、**アイケアとマッサージが一度にできるアプリケーター付きアイクリームの使用がおすすめです。**図のような、アイクリームのアプリケーター部分にアイクリームを出し目元にあてながら、内から外へとやさしくなじませます。

アイクリームのアプリケーター部分



### うるおいを与える

目元は顔の他部分とは構造が異なり、皮膚が薄く乾燥しやすく、ダメージを受けやすい部分。そのため、特別に“目元専用クリーム”を使用しましょう。美容外科では、コラーゲン注射をすることで目元のたるみを改善させるという治療法がありますが、今は**目元専用のクリームにもコラーゲンがたっぷり配合されているもの**が販売されているので、手軽にケアできます。

### エクササイズ

アイテムも必要とせず、どこでも簡単に出来る方法と言えば、エクササイズ。目元は凝りや老廃物が溜まることでむくみが生じたり、脂肪がつきやすくなったりするので、結果的にたるみに繋がります。そのため、目のエクササイズで凝りをほぐし、老廃物を流しすっきりとした目元作りをしましょう。

※こちらの特集詳細は、「顔のたるみ研究所」へ！  
<http://www.tarumi-labo.com/special/3159/>

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](mailto: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)