報道関係者各位

2017年8月28日（月）

たる研通信　vol. 44

～　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　～

現代社会のストレスは女性ホルモンの敵？
女性ホルモンとたるみの関係

8月も残りわずかとなりました。今年の夏は体力を奪われるような気温差の激しい夏ですね。それに加えて、毎日満員電車に揺られて息つく暇もなく仕事をし、あっという間に一週間が終わって、やっとの休みにも家事に追われている、なんてことはありませんか。現代社会の女性を取り巻く環境は、時代の流れとともに厳しさを増しています。そこで今回ドクターシーラボ「顔のたるみ研究所」では、外部環境やストレスが引き起こすホルモンバランスの乱れによるたるみについてお伝えします。

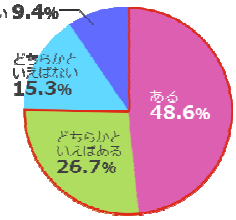
アンケート調査結果

（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8月16日（水）～17日（木））

■7割以上の女性が、ストレスを感じた時や生理前に肌あれを実感！

まず、ストレスを感じたときや生理前に肌があれることがあるかを調査したところ、7割以上の方が「ある（48.6%）」「どちらかといえばある（26.7%）」と回答しました（Q1）。ほとんどの女性が、外部環境や特定の時期を原因とする肌あれを実感していることがわかります。

Q1.ストレスを感じた時や生理前に肌があれることがありますか？

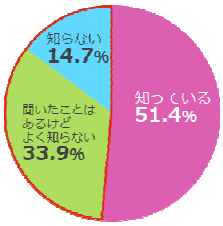


■女性ホルモンの不足がたるみを招くことはあまり知られていない！

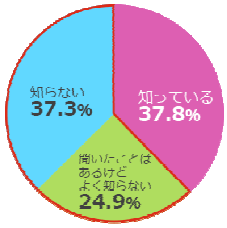
次いで、ストレスを感じたときや生理前に女性ホルモンが減少し、肌に影響を与えるということを51.4%の方が「知っている」と回答（Q2）。一方で48.6%の方が「聞いたことはあるけれどよく知らない（33.9%）」「知らない（14.7%）」と答えました。
また、Q2で「知っている」と回答した方に向けた、女性ホルモンの不足がたるみの原因になることを知っているかという問いに対しては、6割以上の方が「聞いたことはあるけれどよく知らない（24.9%）」「知らない（37.3%）」と回答（Q3）。ストレスなどにより生じる肌あれが女性ホルモンの減少によるものだと半数以上の方が知っていましたが、そのうちのおよそ6割が女性ホルモンの不足がたるみを招くということについてはよく知らないという結果になりました。

このように、あまり認知されていない女性ホルモンとたるみの関係ですが、たるみを防ぐには、女性ホルモンを減少させる原因をできるだけ取り除くことが重要です。つまり美肌を保つにはまず、女性ホルモンが肌に与える影響を正しく理解し、対処することが先決なのです。

Q2.ストレスを感じたときや生理前に女性ホルモンが減少し肌に影響を与えることを知っていますか？



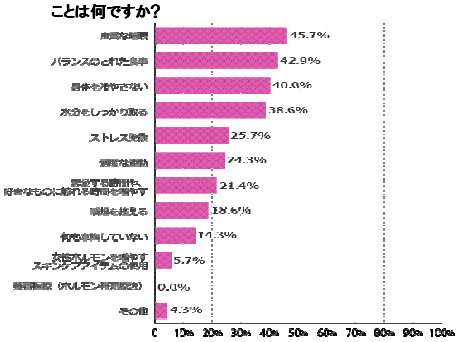
Q3.女性ホルモンの減少がたるみの原因になることを知っていますか？



■女性ホルモンを増やすために、日頃から意識していることは？

それでは、女性ホルモンの減少がたるみの原因になることを知っている人は普段何をしているのか、日頃から意識していることを尋ねると、「良質な睡眠（45.7%）」、「バランスのとれた食事（42.9%）」など、日常生活の中で比較的取り入れやすい対策が上位にあがっています。
一方で、女性ホルモンを増やすスキンケアアイテムやホルモン補充療法などの美容医療の認知度・浸透度はあまり高くないようです。

Q4.女性ホルモンを整えるために日頃から意識していることは何ですか？



多くの人が経験するストレスなどによる肌悩み。
女性ホルモンの観点から、そのメカニズムをお伝えします！　詳細は次頁へ▼

ストレスが女性の肌にもたらす影響

近年、女性の社会進出やSNSの普及による情報過多により、女性を取り巻く環境は厳しさが増しています。家事と仕事の両立が大きな負担や疲れとなったり、リアルタイムで不必要な情報に触れたりすることが知らず知らずのうちにストレスに繋がってしまうのです。そのようなストレスを過度に感じると、私たちは自律神経を乱してしまいます。自律神経をコントロールしている視床下部は、ホルモン、免疫系も同時にコントロールしているため、影響しあい、身体に不調をきたすのです。

さらにホルモンバランスの乱れは、肌あれにも繋がります。
例えばストレスから身を守るために放出されるホルモンのひとつに男性ホルモンがあります。実は女性の体内でも作られ、男性ホルモンが増えることで皮脂分泌が盛んになり、角質が厚くなることで、毛穴詰まりやニキビの原因となる可能性が。そしてストレスを継続的に受けると、さらに肌あれが悪化するという悪循環に陥ってしまうのです。

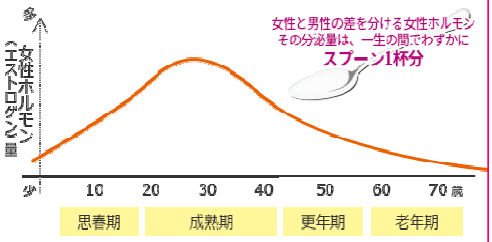
女性ホルモン「エストロゲン」とたるみの関係

「エストロゲン」とは？

「エストロゲン」とは、女性らしい身体を作りつつ、子宮の内膜を厚くして妊娠の準備をする女性ホルモンのこと。
具体的な働きとしては、自律神経を整えたり、血中のコレステロール値を正常化して動脈硬化を抑制したり、基礎体温を下げたりします。別名“美肌ホルモン”と呼ばれ、肌のハリやツヤを生み出し、くすみのない元気な肌へと導きます。しかし裏を返すと「エストロゲン」が減少すると自律神経に影響し、ほてりや発汗、さらには動脈硬化を招く危険性もあるのです。

「エストロゲン」とたるみの関係とは？

右の図は、思春期から老年期までにおける「エストロゲン」の分泌量を示したグラフです。
“美肌ホルモン”「エストロゲン」の分泌量は年齢によって変化します。思春期の初経（初潮）を迎えたころから女性ホルモンの分泌が始まり、20代後半から30代前半の成熟期にピークを迎えたのち30代後半から急激に減少し始め、50代以降は卵巣の機能の衰えとともにさらに減少していきます。



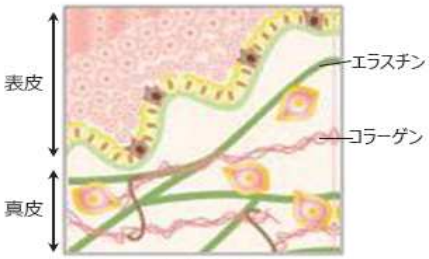
【20代】

【30代】

【40代】

左の画像は、20代、30代、40代女性の肌状態を示したものです。
20代はハリがあり、たるみのないなめらかな肌ですが、30代では毛穴の開きが目立つように。さらに凹凸が影となり、毛穴をより目立たせています。そして40代になると毛穴のたるみにより、さらに凹凸が繋がって見え、ほうれい線も現れて全体的にたるんでいる印象に。
年代別に肌状態を見てみるとグラフのエストロゲン量の推移と比例するように、たるみが深刻化していることがわかります。

「エストロゲン」減少によるたるみのメカニズム



皮膚の図

「エストロゲン」は、真皮内に存在しハリや弾力のもとであるコラーゲン・エラスチンを作り出す線維芽細胞を活性化させ、コラーゲンの生成を促進します。「エストロゲン」が減少することはつまりコラーゲンを作るための働きかけが減るということ。その結果コラーゲンが生成されにくくなり、弾力のない肌やたるみの原因になってしまうのです。

今回は女性ホルモンとたるみの関係性についてお話いたしました。そして次回はホルモンバランスを整えて美肌を手に入れるための具体的な対策についてお伝えします。

次回：あの赤い果物が私たちの強い味方に！

8月31日（木）公開の「たる研通信 vol.45」をお楽しみに！

※こちらの特集詳細は、「顔のたるみ研究所」へ！
http://www.tarumi-labo.com/special/2662/

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：　髙江洲（タカエス）・伊尾知（イオチ）