

## 女性に顕著な差

### “かくれ不眠”は肌トラブルの原因!?

睡眠改善インストラクターが提案する、肌のための睡眠改善とは

<http://www.brainhealth.jp/suimin/>

睡眠改善委員会は、20～40代のかくれ不眠者と快眠者の男女 832 名を対象に、「睡眠が及ぼす肌への影響」に関するインターネット調査を実施しました。

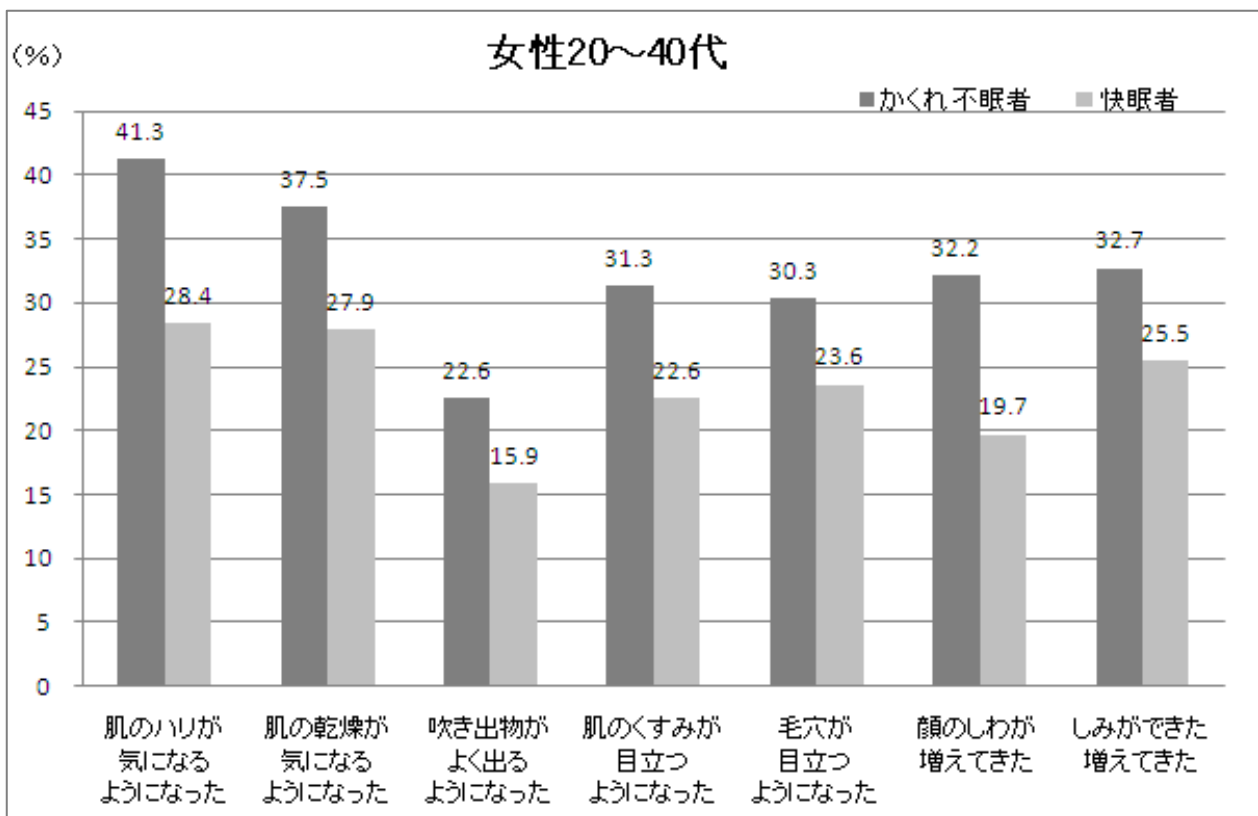
美肌は女性の永遠のテーマ。“睡眠不足だと肌の調子が悪い”ということは、多くの女性が一度は実感したことがあると思います。しかし、肌のために睡眠を見直してみよう、という方は少ないのではないでしょうか。

今回は、「肌トラブル」を睡眠の観点から調査、“かくれ不眠者”と“快眠者”ではどのような違いが現れたのか、美肌を手に入れるためには、どのように良い睡眠をとればよいのかをお伝えします。

### ■不眠は肌の大敵！ “かくれ不眠者”は肌トラブルを感じている

女性の“かくれ不眠者”、“快眠者”で肌トラブル経験を比較したところ、ここ1年「肌のハリが気になるようになった」と回答した人は、“かくれ不眠者”に多いことが分かりました（“かくれ不眠者” 41.3% vs. 快眠者 28.4%）。

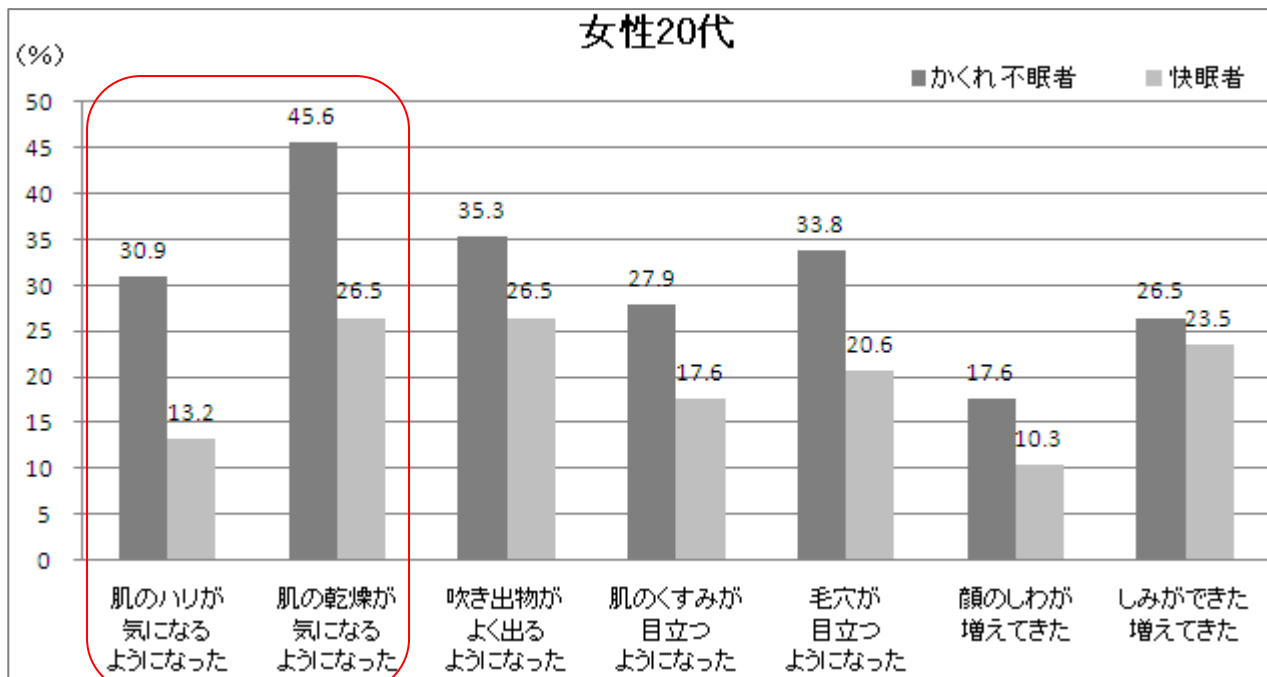
また、「肌の乾燥が気になるようになった」と回答した人も“かくれ不眠者”に多く（“かくれ不眠者”37.5% vs. 快眠者 27.9%）、他にも「吹き出物がよく出るようになった」「肌のくすみが目立つようになった」「毛穴が目立つようになった」「顔のしわが増えてきた」「しみができた増えてきた」でも、“かくれ不眠者”のスコアが上回っており、“かくれ不眠者”は複数の肌トラブルを抱えている人が多い傾向が明らかとなりました。



## 〇20代、40代で顕著な差

### —“かくれ不眠”の20代女性は、肌の「ハリ」と「乾燥」にお悩み

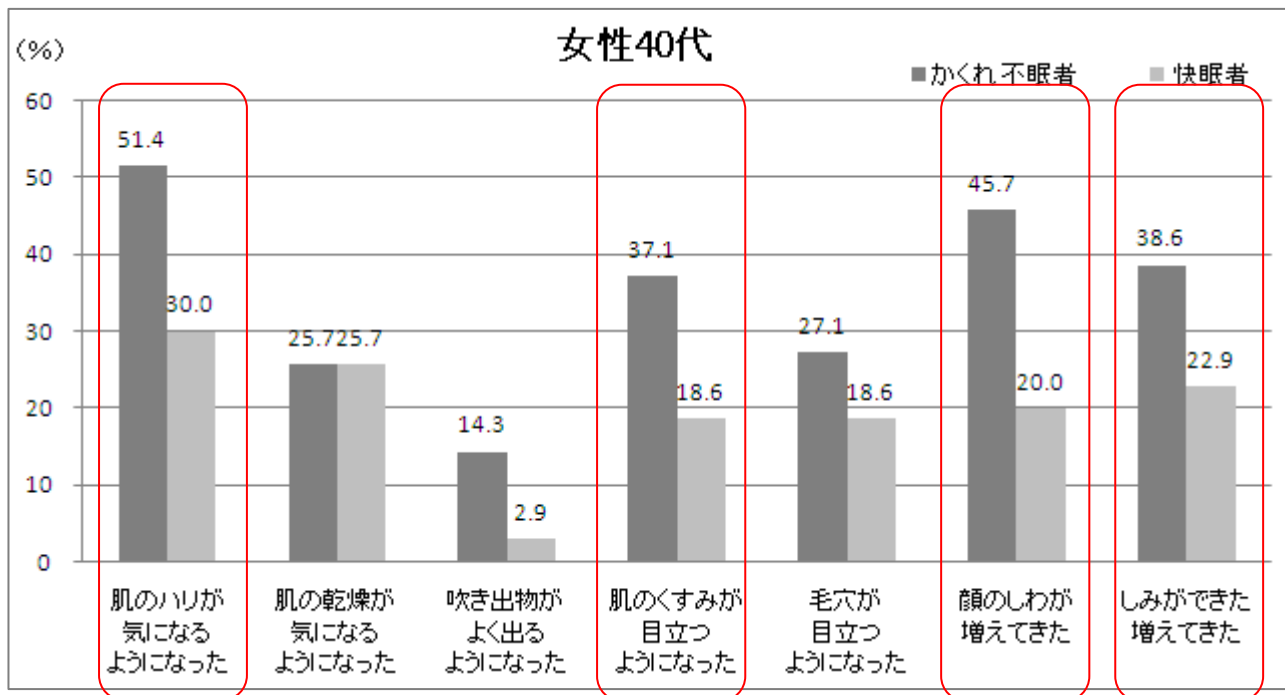
20代女性では、“かくれ不眠者”の「肌のハリ」や「肌の乾燥」の悩みは、“快眠者”よりも高く、15ポイント以上のスコア差が確認されました。



### —“かくれ不眠”の40代女性は複数の肌トラブルを実感

40代女性では、「肌のハリ」、「肌のくすみ」、「しわ」、「しみ」といったあらゆる肌トラブルで“かくれ不眠者”のスコアが高く、“快眠者”との間で大きな差が認められました。

「しわ」や「しみ」については、年齢的にも悩みが多いトラブルですが、この点で快眠者との間に大きな差がある、ということは特筆すべき点です。



以上の通り、“かくれ不眠者”は、“快眠者”よりも肌トラブルを多く感じている傾向が明らかとなりました。睡眠改善委員会では、その背景・理由を睡眠改善インストラクターでもあり、インナービューティーアドバイザーでもある、友野なおさんに分析頂きました。

## <友野なお プロフィール>

インナービューティーアドバイザー／睡眠改善インストラクター  
株式会社 SDM(スターダストマーケティング) 所属

14 歳から 6 年間単身渡英。英国パブリックスクールに入学し、2000 年に卒業。  
卒業後は帰国し、法政大学国際文化学部へ入学。

生活習慣の改善より、38kg にまで落ちてしまった体重や極度の冷え性、  
不眠を克服した経験を持つことから、「体の内側からのケアで多くの人を  
[真の健康]そして[真の美しさ]に導けるのは私しかない！」と思い込む。  
持ち前の「考えるよりも即行動」の体当たり精神で勉強を始め、  
現在では、睡眠改善インストラクター・はちみつマイスター・野菜ソムリエの  
資格も活かしつつインナービューティーアドバイザーとしてイベントや、  
セミナー・講演、メディア、商品開発など多岐にわたる分野で活動を展開。  
「食」や「睡眠」に焦点を当て、1人でも多くの人々の元気やキレイの  
きっかけになりたいと考えている。



## 調査結果分析

### <調査結果分析>

女性は、女性ホルモンの影響により、月経を迎える頃から一生を通じて男性よりも睡眠にかかわるトラブルを多く抱える傾向にあります。

#### ● 「ハリ」「乾燥」「吹き出物」など、全てにおいて“かくれ不眠者”の方が悩んでいる

これには「便秘」との関連が一因として考えられます。睡眠不足が消化器系へ及ぼす影響が調査されており、睡眠時間が極端に短い、あるいは睡眠健康が障害されている女性では、「機能的便秘」の発症率が高いことが判明しています。

便秘とは、つまり大腸にたくさんの便や老廃物が詰まっているということです。お通じが滞るということは、大腸にたくさんの生ゴミを溜め込むことと同じことを意味します。お腹の中は 37℃と真夏のような温度ですから、もし肉や魚などの生ゴミを置いていたらとても腐りやすい環境なのです。この生ゴミはたくさんの有害物質を生み出してしまうので、結果としてこの有害物質をエサにする悪玉菌が繁殖するようになり、腸内環境はどんどん悪化していきます。

つまり、睡眠不足から便秘になり、腸が汚れ、内壁に老廃物が滞ってこびりついてしまうと、身体や肌にとって良い栄養素の吸収までもが妨げられてしまい、肌荒れ、肥満や体調不良、そしてイライラなどの心的トラブルなどを引き起こす原因になります。

また、悪玉菌が作り出す有害物質が血液に混じって体中を駆け巡れば、肌トラブルが改善しない、という悪循環に陥ってしまうことにもなりかねません。

#### ● 20代かくれ不眠女性は「ハリ」「乾燥」において、15ポイント以上の差

#### ● 40代かくれ不眠女性は「ハリ」「くすみ」「しわ」「しみ」において、15ポイント以上の差

睡眠ホルモンともよばれる「メラトニン」や、睡眠中に分泌される「成長ホルモン」は、私たちの健康と美をサポートしてくれる強い味方です。睡眠不足だと、きちんと体内で分泌されませんので肌も衰えてしまいます。「美肌づくり」の基本は「良質な睡眠」です。眠れば肌免疫がアップし、美肌をサポートするホルモンがたっぷりと分泌されるので、肌トラブルを改善することができます。

また、美肌を維持する上で重要な「肌のターンオーバー(肌の生まれ変わり)」は、10代の頃は約4週間と盛んですが、20歳を過ぎた頃から低下し始め40代に入ると約6週間にまで低下するといわれています。傷の治りが遅くなったりシミが出来やすくなってしまうのはそのため。よく「お肌の曲がり角」と言いますが、それは肌の新陳代謝が衰えてくることを言います。

そして、肌の新陳代謝に必要な不可欠な成長ホルモンの分泌は 18~20 歳頃にピークを迎え、そこからどんどん分泌量は減り、40 歳では 20 歳の半分、60 歳では 1/4 くらいの量しか分泌されません。加齢による減少よりも分泌量を減らさないためには、年齢を重ねた方ほど、睡眠をしっかり意識してとる必要があるのです。

➤ こんな興味深い実験結果もあります。

一般に加齢に伴って目尻のシワは深くなり、肌のハリも失われていきます。20代から70代の日本人女性、約500人の対象に調査したところ、年齢が上がるとともに確かに目尻のシワが深くなりましたが、肌には個人差が大きく現れることが分かりました。つまり、肌のハリには、年齢を重ねるほど同年代の中でも非常にバラツキがあるのです。

例えば、40代でも50代や60代の方なみのシワやハリの程度の方もいますし、逆に30代、40代でも20代の肌を維持している方もいらっしゃるということです。これはひとえに「生活習慣の違い」や、睡眠不足を放置せず「良質な睡眠」を取るよう心がけているかどうかの原因だと考えられます。

### <肌と睡眠の関係とは>

睡眠と美肌づくりは切っても切れない関係にあります。

睡眠中には美肌づくりにとって非常に重要な、「3つの行為」が体内で行われているのです。

- ① 皮膚への栄養が補給される
- ② 老廃物が運び出され、皮膚の掃除が行われる
- ③ 新しい細胞が作り出されている。

肌の「ハリ」や「弾力」を保つための化粧品がたくさん市場には出回っていますが、いくらこのような美容液を皮膚の表面につけても、その奥の皮下組織にまではなかなか浸透しないといわれています。

これは、肌表皮の主な働きである「保護作用」があるからなのです。わざわざ高いお金を払って美容液を買わなくても、きちんと眠るだけで、世界で1番安全で高級な美容液が体内から分泌されているのでこんなに嬉しいことはありません。

その「体内美容液」とは、第1睡眠周期のノンレム睡眠中・睡眠段階3~4(徐波睡眠のとき)に脳下垂体から大量に集中して分泌される「成長ホルモン」のこと。成長ホルモンには皮下組織の水分を保つ働きがあるので肌に潤いやハリを与えてくれるだけでなく、シワを防ぐ「肌弾力保持」の働きもあり、若々しい美肌づくりをサポートしてくれます。また、成長ホルモンにはお肌のターンオーバーを正常化する働きもあるので、皮膚の新陳代謝を促し古い角質がいつまでも表面に残ってしまうことを防いでくれ、キメが細かな透明感のある美肌づくりに一役買ってくれます。

また、睡眠ホルモンともよばれる「メラトニン」にも非常に強い抗酸化作用があることが分かっています。

老化促進の原因となる活性酸素の害を無害化し、成長ホルモンと並んで私たちの健康と美をサポートしてくれる強い味方なのですが、睡眠不足だときちんと体内で分泌されませんので肌もみるみる衰えてしまいます。

「美肌づくり」の基本は「良質な睡眠」にあります！眠れば肌免疫がアップし、美肌をサポートするホルモンがたっぷり分泌されるので、肌トラブルとは無縁の生活を送ることができます。

つまり、睡眠は最も日常的でお金がかからない、そして最強のスキンケアタイムなのです。

### <何故、肌トラブルは起きてしまうのか>

肌細胞は寝ている間にしか生まれないので、寝不足になると当然肌荒れを起こします。

寝不足が続くと肌の免疫力が低下してしまい、細菌や微生物が侵入しやすくなるため、様々な肌トラブルが起こりやすくなってしまいます。

また、寝不足できちんと成長ホルモンが分泌されないと、日中に受けた紫外線などの肌ダメージを修復することができず同時に、皮膚の新陳代謝速度も低下してしまうので、古い角質がいつまでも肌の表面に残り、キメが粗くなる、シミ、シワが増える、カサつく、透明感のないくすんだ肌になるなどといった「肌老化現象」がどんどん促進されてしまいます。

さらに、睡眠不足だと「機能性便秘」の発症率が高いことが判明しています。

睡眠不足から便秘になり、腸が汚れ、内壁に老廃物が滞ってこびりついてしまうことで身体や肌にとって良い栄養素の吸収が妨げられてしまい、肥満や体調不良、肌荒れ、免疫力低下などといった体のトラブルを引き起こす原因になってしまいます。

### <具体的な改善方法>

「眠っている時間」を究極の体内メンテナンスタイムに変える「眠活」を日々の生活に取り入れることをおすすめします！「眠活」とは、睡眠前の1時間、睡眠中の7.5時間、起床後の30分の計9時間の過ごし方にこだわることで、理想通りの健康と美容を手に入れる方法のことです。

起きている時間帯を「ON」の時間帯とした場合、このONの時間帯に起こる悩みを、ONの時間内で解決しようとする人がほとんどですが、これはナンセンスです。

全ての悩みは、「睡眠+前後の時間」、つまりOFFの時間を活用することで解決ができます。

※「眠活」については参考資料をご参照ください。

## ■まずは自身の睡眠状態を認識

「かくれ不眠」チェックシートを実施し、1 つでもチェックがついたら「かくれ不眠®」。  
まずは、自身の睡眠状況を知ることから始めましょう。

「かくれ不眠」チェックシート : <http://www.brainhealth.jp/suimin/checksheet/>

## ■「快眠者・かくれ不眠者 調査」調査概要

○調査対象と回収サンプル数

・20～49 歳の男女 832 名

-快眠者 : 416 名 (男性 208 名・女性 208 名)

-かくれ不眠者 : 416 名 (男性 208 名・女性 208 名)

・快眠者・かくれ不眠者の定義

-快眠者 : 睡眠上のトラブルがない方

-かくれ不眠者 : 睡眠上のトラブルがあり、かつ睡眠に対する「悩み度」が中位で、かつ、対策をとっていない方

○調査地域 : 全国

○調査方法 : インターネット調査(ネット調査会社の登録モニター活用)

○調査期間 : 2011 年 2 月 22 日(火)～2 月 25 日(金)

○調査実施 : 睡眠改善委員会 URL: <http://www.brainhealth.jp/suimin/>

## ■睡眠改善委員会 概要

健康を維持するための食事や運動などと同じように、睡眠も大切な要素のひとつであることを世の中に啓発するため、睡眠の専門家が集まり、発足した組織です。

近年、睡眠自体を軽視している人や、不眠症の専門治療までは要しないものの、一時的な不眠症状が現われていたり、睡眠に対して悩みをもちながらも、周囲に相談できずに抱え込んでいる人が増えています。

このような方々に対し、「不眠の日」である 2 月 3 日と毎月 23 日を中心に、睡眠に関する正しい情報や知識を発信し、すこやかな眠りのための支援を行っております。また、当委員会では、専門治療を要さない、軽度・短期の不眠状態について、一般生活者の方々に分かりやすく、「かくれ不眠®」と命名し、様々な情報発信をしております。

設立: 2011 年(平成 23 年)2 月 3 日(木) <<不眠の日>>

ホームページ: <http://www.brainhealth.jp/suimin/> ※【睡眠改善委員会】または【かくれ不眠】で検索

運営団体: 特定非営利活動法人 日本ブレインヘルス協会

協賛: エスエス製薬株式会社

※本リリースに含まれる調査結果をご掲載頂く際は、必ず『睡眠改善委員会調べ』とご明記ください。

※調査結果の詳細については、最終ページを参照ください。

※本リリースをお送りさせて頂いている皆様の個人情報は、株式会社アンティルの個人情報保護方針に基づいて厳重に管理させて頂いております。今後、弊社からのニュースリリースの配信を希望されない方は、恐れ入りますが [privacy@antil.jp](mailto:privacy@antil.jp) までご連絡をお願い致します。

【本件に関するお問い合わせ先】

睡眠改善委員会 PR 事務局(株式会社アンティル内) 担当: 高桑、河野、大塚、渡辺

TEL: 03-5572-6062 FAX: 03-5572-6065 MAIL: [suimin@vectorinc.co.jp](mailto:suimin@vectorinc.co.jp)

参考資料①

■快眠者とかくれ不眠者の、身体への影響に関する調査

Q 以下のうち、ここ1年ほどのあなたご自身にあてはまると思うものを、いくつでも選んでください。

		全体	肌のハリが 気になるよ うになった	肌の乾燥が 気になるよ うになった	吹き出物が よく出るよ うになった	肌のくすみ がめだつよ うになった	毛穴が目立 つように なった	顔のしわが 増えてきた	しみができ た／増えて きた
全体		832	184	213	125	132	141	152	151
		100.0	22.1	25.6	15.0	15.9	16.9	18.3	18.1
全体	快眠者	416	73	84	49	51	60	53	63
	かくれ不眠者	416	111	129	76	81	81	99	88
		100.0	26.7	31.0	18.3	19.5	19.5	23.8	21.2
男性20代	快眠者	68	2	11	8	0	6	1	1
	かくれ不眠者	68	7	21	15	3	9	6	2
		100.0	10.3	30.9	22.1	4.4	13.2	8.8	2.9
男性30代	快眠者	70	5	10	5	1	2	3	4
	かくれ不眠者	70	11	19	9	8	5	14	10
		100.0	15.7	27.1	12.9	11.4	7.1	20.0	14.3
男性40代	快眠者	70	7	5	3	3	3	8	5
	かくれ不眠者	70	7	11	5	5	4	12	8
		100.0	10.0	15.7	7.1	7.1	5.7	17.1	11.4
女性20代	快眠者	68	9	18	18	12	14	7	16
	かくれ不眠者	68	21	31	24	19	23	12	18
		100.0	30.9	45.6	35.3	27.9	33.8	17.6	26.5
女性30代	快眠者	70	29	22	13	22	22	20	21
	かくれ不眠者	70	29	29	13	20	21	23	23
		100.0	41.4	41.4	18.6	28.6	30.0	32.9	32.9
女性40代	快眠者	70	21	18	2	13	13	14	16
	かくれ不眠者	70	36	18	10	26	19	32	27
		100.0	51.4	25.7	14.3	37.1	27.1	45.7	38.6



## 参考資料②

### ● 「眠活」

「眠活」とは、友野なおさんが推奨する、“寝る時間”を無駄にしない究極の美容術、睡眠時間を極上のエステタイムに変える方法です。

「眠っている時間」を究極の体内メンテナンスタイムに変える「眠活」を日々の生活に取り入れることで、簡単に理想通りの健康と美容を手に入れられます。

睡眠前の1時間、睡眠中の7.5時間、起床後の30分 ⇒合計9時間

この9時間の過ごし方を徹底的にこだわることで、ONの時間帯に起こるトラブルを解決できます。

### ● 具体的な実践内容

#### 【眠る前1時間の過ごし方】

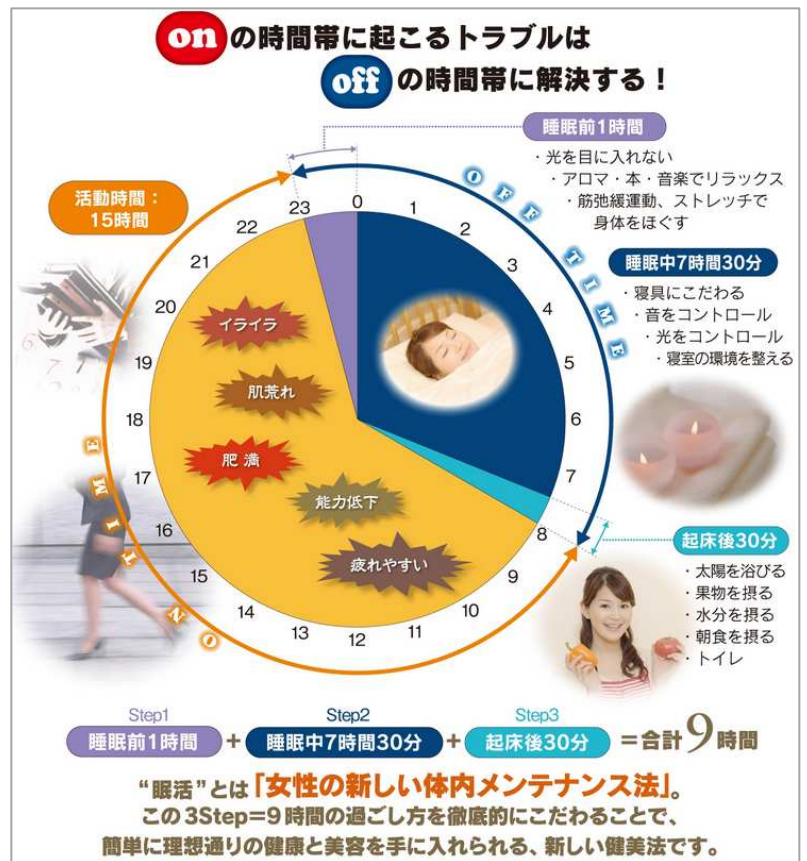
- ① 寝酒・タバコはやめる
- ② 色温度と照度の低いやや暗めで暖色系の照明に切り替える
- ③ アロマ(ラベンダーやネロリなど)を使って心身をリラックスさせる
- ④ 全身の筋肉の緊張をほぐすために、「筋弛緩運動」やストレッチをする
- ⑤ 悩み事や考え事をしない
- ⑥ カーテンを10cm程度開ける

#### 【就寝中】

- ① 寝室を快適な空間にする
- ② パジャマを着用して眠ること
- ③ 寝具にこだわること
- ④ 冷暖房を正しく使用する

#### 【起床後の過ごし方】

- ① カーテンを開けて目に太陽の光を入れる
- ② 果物を食べる
- ③ コップ1杯分の水分をとる(常温)
- ④ トリプトファンを含む朝食を食べる:  
ハムエッグ、スクランブルエッグ、ヨーグルト、鰯の干物、豆腐味噌汁など
- ⑤ 便意を逃さぬようトイレに行く



※トリプトファン:アミノ酸の一種であり、セロトニンと呼ばれる神経ホルモンに変換するアミノ酸です。

#### 【その他「眠活」サポート習慣】

- ① 15時までに15分の昼寝をとる
- ② 有酸素運動を18時~20時の間に行う
- ③ 夕食は最低でも就寝時間3時間前までに済ませておく
- ④ 入浴は38℃~40℃のぬるま湯・お湯で20分半身浴をする
- ⑤ 21時以降にコンビニやスーパーには行かない
- ⑥ 20時以降にカフェインを含むものを摂取しない