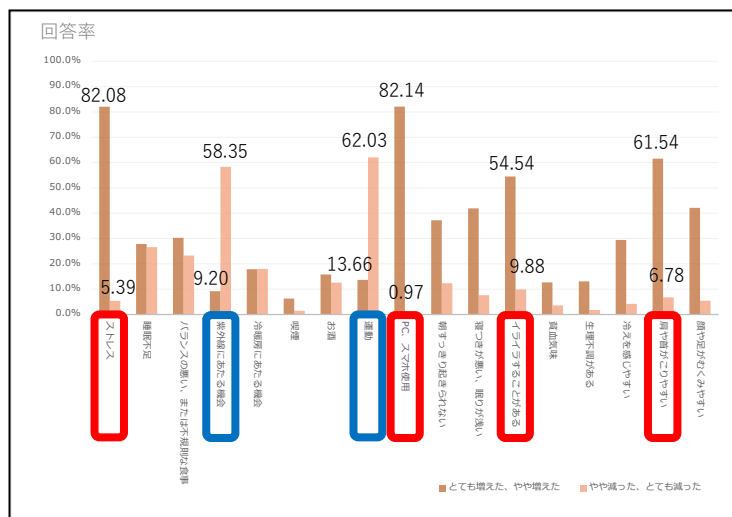


## アベックスの肌分析・アンケートから比較 ステイホーム期間により、シミのリスクが減少し うるおいは低下、シワができやすく、皮脂量は増加傾向にあることを推測

株式会社ポーラ（本社：東京都品川区、社長：及川美紀）は、新型コロナウイルスによる外出自粛などに伴うライフスタイルや生活体調の変化について、ポーラ公式LINEアカウントをフォローされている方を対象にアンケートを行いました。

その結果、「ストレス」「PC・スマホを使用する」「イライラすることがある」「肩や首がこりやすい」という項目において、外出自粛前よりも「増えた」という回答が非常に多く、反対に「紫外線にあたる機会」と「運動」が「減った」という回答も多いことがわかりました。

さらに、これらの結果をポーラのパーソナライズドサービスブランド APEX（アベックス）の過去3年間のアンケートと比較した際、「ストレス」「イライラすることがある」の2項目については特に回答率が高いことがわかりました。また、肌分析データからは「ストレス」は肌のうるおいの低下につながり、首や肩がこることでシワができやすくなり、「イライラ」は皮脂量の増加を引き起こす傾向にあることが推測されます。さらに「ストレス」は毛穴が目立ちやすく、ニキビができやすくなり、敏感に傾きやすくなる可能性もあります。反対に、紫外線にあたる機会が少ないことは、シミのリスクを減少させ、たるみが起こりにくいという考察ができます。以下に調査結果と、おすすめのケアアドバイスを紹介いたします。



グラフ内の赤・青の枠は「変わらない」という回答よりも「とても増えた」・「やや増えた」と「とても減った」・「やや減った」の回答が多かったもののみ囲っています。  
赤枠：「とても増えた」・「やや増えた」が多かった項目  
青枠：「とても減った」・「やや減った」が多かった項目

■調査期間：2020年4月22日～2020年4月28日

■調査対象件数：女性 3,097件

■調査方法：ポーラ公式LINEのアンケートにて実施。

新型コロナウイルスの影響、外出自粛によりライフスタイルや体調に変化が見られたか、下記項目について「とても増えた・やや増えた・変わらない・やや減った・とても減った・もともと当てはまらない」のなかから回答を選択いただきました。上の表は、「とても増えた・やや増えた」の合計回答率と「とても減った・やや減った」の合計回答率をグラフで示しています。

**ライフスタイル**：ストレス／睡眠不足／バランスの悪い、または不規則な食事／紫外線にあたる機会／冷暖房にあたる機会／喫煙／お酒／運動／PC、スマホ使用

**体調**：朝すっきり起きられない／寝つきが悪い、眠りが浅い／イライラすることがある／貧血気味／生理不調がある／冷えを感じやすい／肩や首がこりやすい／顔や足がむくみやすい

これらの結果について、アベックスの過去3年間（2016年7月～2019年6月）の月別回答率と比較しました。

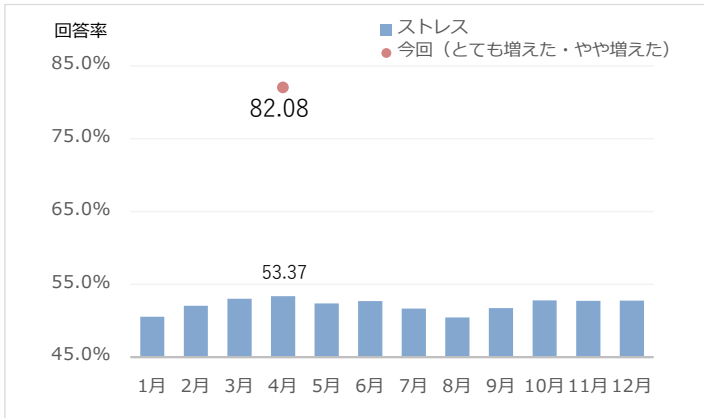
【メディアに掲載いただくお問い合わせ先】

ポーラお客さま相談室（フリーダイヤル）TEL 0120-117111

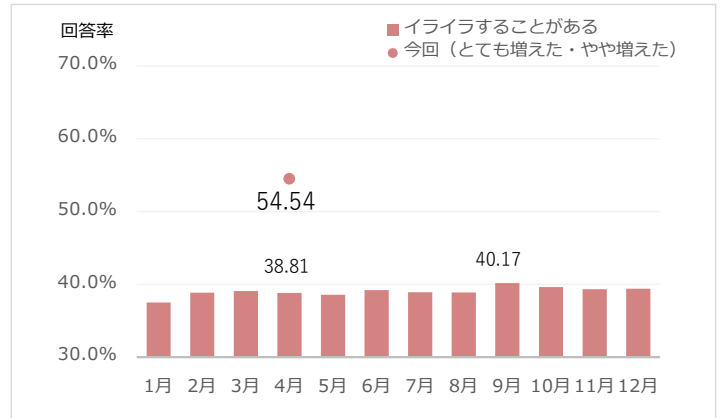
## 【過去3年間（2016年7月～2019年6月）のアベックス肌分析・アンケート月別平均回答率との比較】

ポーラのパーソナライズドサービスブランド「アベックス」の過去3年間（2016年7月～2019年6月）のアンケートデータの結果から月別の平均回答率を算出し、肌分析データから各項目に当てはまる人の肌の傾向を分析しました。その結果と、今回公式LINEで行ったアンケート結果と比較し、現在肌に起こりやすい変化を推測しています。

- ①ストレスが増えるとうるおいが低下し、毛穴が目立ち、敏感・ニキビリスクが増える。      ②イライラすることが増えると、皮脂量が増加し、うるおいが低下、敏感・ニキビリスクが増える。

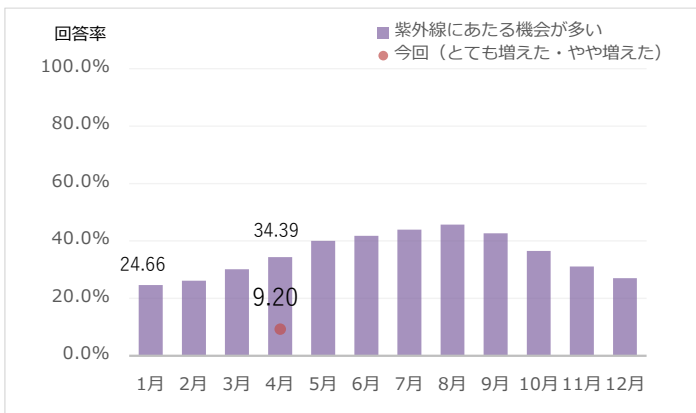


過去3年間の平均で4月は54.37%。今回の回答は82.08%と過去の月別平均で年間を通じて最も高い4月よりもさらに30%近くも高い割合であることがわかりました。この新型コロナウイルスが与える環境は、8割以上の人にストレスを与えているという今までにない状況といえます。



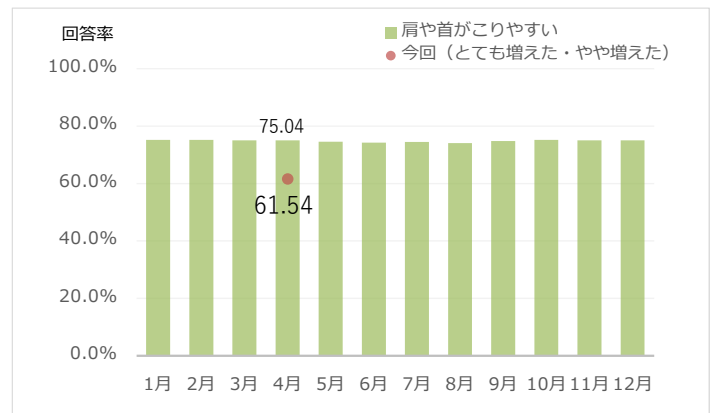
過去3年間の平均で4月は38.81%。今回の回答率は54.54%で16%ほど高い割合であることわかりました。過去の月別平均で年間を通じて最も高かった9月（40.17%）よりも高く、過去に経験したことがないほど、ストレスを感じている人が多い結果となりました。

- ③紫外線にあたる機会が減ると、シミのリスクが減り、たるみが起こりにくい。



過去3年間の平均で4月は34.39%。今回の回答は9.20%と25%以上も低い割合であることがわかりました。過去の月別平均で年間を通じて最も低かった1月（24.66%）と比較しても15%以上も低く、過去に経験したことがないほど、紫外線に浴びる機会が減った人が多いことがわかります。

- ④肩や首がこると、シワができやすく、皮脂量が増加し、毛穴が目立ち、敏感リスクが高まる。



過去3年間の平均で4月は75.04%。本項目は、過去も年間を通して74%以上と非常に高い回答率ではありますが、今回の新型コロナウイルスの影響下において、29.42%あった「変わらない」という回答の中に「変わらず肩や首がこりやすい」人が相当数含まれていると考えられます。この数値を「とても増えた」「やや増えた」と回答した61.5%に加えるとかなりの人が肩や首のこりを感じていると考えられます。

紫外線にあたる機会が減りシミのリスクが減少しているこのタイミングを好機ととらえ、ストレスやイライラからくる肌への影響を少しでも減らせるよう、家の中でも誰でも簡単にできるケアポイントをお伝えします。

① クレンジングと洗顔は丁寧に

急な気温の上昇やイライラによって皮脂の汚れも気になるこの時期、外出自粛でナチュラルメイクや日ヤケ止めのみの日でも、クレンジングで落とし、ゆっくり肌をいたわるように洗顔しましょう。

<https://youtu.be/S8NGtA6MNT0>



② 顔のコリ感スポット※をほぐすようにマッサージ

PC・スマホの使用が増え眉間にシワが寄るときなどにはコリ感スポットをほぐすようにマッサージし、肌の血行促進を。いつでもどこでも実践できます。好きな香りの化粧品で肌を整えた後、深呼吸しながら行うとリラックス気分を味わえます。

[https://youtu.be/D3d\\_tn6E3dk](https://youtu.be/D3d_tn6E3dk)



③ 日ヤケ止めを習慣に

外出しなくても窓から入り込み、曇っていても雲の間から肌に届く太陽光。リモートワークなどで出かけない日でも、まずは、朝のお手入れの洗顔とスキンケアを行った直後に日ヤケ止めまでつけることを習慣にするのがおすすめです。

<https://youtu.be/xYWktdAtAg0>



④ 美肌を目指せるエクササイズを実践

運動不足を感じたら、自宅で手軽に、特別な道具無しでできる軽い運動を習慣づけましょう。ポーラと新体操日本代表フェアリー ジャパン POLA との共同開発で生まれた「BI-HA-DANCE (ビハダンス)」もおすすめ。

<https://youtu.be/2F5aEvQFwag>



● ポーラのパーソナライズドサービスブランド「APEX (アペックス)」

1989年に誕生。ひとりひとりが思い描く未来に自分らしい肌にいるために、ポーラが**分析・プロダクト・パートナー**で伴走者となり、様々なパーソナライズドサービスをお届けするブランド。

ポーラでは、30年間にわたり女性の肌を見続けてきたことで約**1,870万件 (2020年1月現在)**の肌ビッグデータを蓄積し、日々の研究、製品開発に活かしています。

【特徴】

- ①業界初・動画で肌表面を撮影し、肌のポテンシャルを分析。わずか3分で肌の未来の可能性を分析。
- ②約1,870万件の女性の肌のビッグデータから得たノウハウとAI技術を活用し、今と近い未来に現れやすい肌状態を分析。
- ③862万通りのフィッティングパターンから、お客さま一人ひとりとアイテムを選ぶパーソナライズドサービスを実現。

<https://www.pola.co.jp/brand/apex/>



※ポーラが名付けた名称、コリの集中する筋肉の交差点