

マンダム、香りの鎮静作用がもたらす 睡眠の質と肌状態への影響を確認

株式会社マンダム(本社:大阪市 社長執行役員:西村健 以下マンダム)は、「人間系」企業として、生活者が喜び、心躍らせ、笑顔になっていただける「新たな価値づくり」を追求しています。製品の機能価値の追求だけでなく情緒価値を高めるため、さまざまな感性研究に取り組んでいます。

マンダムではこれまでに、特定の香料が自律神経系や中枢神経系に対して鎮静作用(リラックス作用)を示すことを明らかにしました。今回、ストレスを感じ、睡眠に課題を抱えている生活者が、この香料を配合したスキンケアアイテムを継続使用した結果、睡眠の質が上がる傾向にあり、入眠までの時間が短縮、さらに肌の明るさが向上することを確認しました。これらの成果は、香料のリラックス作用が日常生活における睡眠状態や肌状態にまでポジティブな影響をもたらす可能性を示唆するものであり、「肌が喜び心も喜ぶスキンケア」の実現に向けた新たな知見です。

本研究成果については、2025年9月17日(水)~9月19日(金)に開催された「第27回日本感性工学会大会」にて発表しました。

研究の背景

マンダムでは「肌が喜び心も喜ぶスキンケア」の実現を目指し、皮膚研究のみならず感性研究を通じて製品開発を進めています。

香りは嗅覚刺激にとどまらず、記憶や感情、自律神経系や中枢神経系にまで影響を及ぼすことが知られており、ストレス緩和や睡眠改善への効果も期待されています。マンダムのこれまでの研究においても、マンダムが開発した特定の香料(香料A)が自律神経系や中枢神経系に対して、鎮静作用(リラックス作用)を示すことが明らかになっています※1。

さらに、香料Aを用いたスキンケアが生活者の心や肌にどのような効果をもたらすのかを明らかにできれば、「肌が喜び心も喜ぶスキンケア」の実現に繋がると考えました。そこで今回、香料Aを配合したスキンケアアイテムを継続使用し、肌状態の変化とリラックス実感及び睡眠の状態に着目して研究を行いました。

研究の内容

本研究では、ストレスを感じている女性を対象に、香料Aを配合したスキンケアアイテム(クレンジング、化粧水、クリームの3品)を約4週間継続使用しました。使用前後の比較により睡眠や肌状態の変化を確認し、さらに香料Aの有無による群比較により、継続使用後のリラックス実感についても評価を行いました。



■実験概要

[対象] ストレスチェックリストで軽度～中程度のストレス状態であり、かつ睡眠に課題を抱える 25～48 歳の日本人女性 36 名

[試験試料および群名]

- ・ 香料 A を配合したスキンケア製品(クレンジング、化粧水、クリーム)、群名：賦香群
- ・ 香料 A 無配合のスキンケア製品(クレンジング、化粧水、クリーム)、群名：無賦香群

[評価項目および方法]

- ・ 総合的な睡眠の質：ピッツバーグ睡眠質問票 日本語版(PSQI-J)※2
- ・ 肌の明るさ(L*値)：分光測色計
- ・ シミスコア(シミの目立ちやすさ)：VISIA® Evolution システム
- ・ リラックス実感：アンケート

■結果

1. 賦香群は継続使用により、睡眠の質が上昇傾向にあり入眠までの時間が短縮

賦香群は、ピッツバーグ睡眠質問票 日本語版(PSQI-J)の得点が低下傾向を示し、総合的な睡眠の質が改善傾向にあることが確認されました(図 1)。中でも「入眠潜時※3」の得点が有意に低下し、就寝してから入眠までの時間が短縮したと評価されました(図 2)。

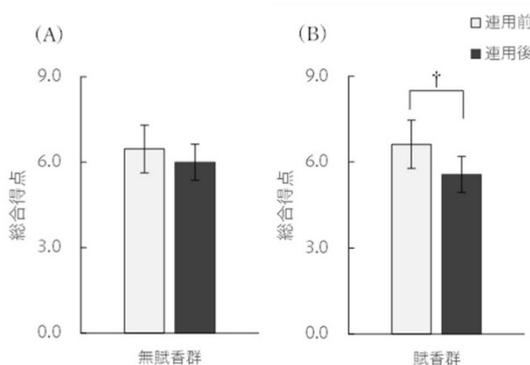


図 1. ピッツバーグの睡眠質問票総合得点
(A) 無賦香群 (B) 賦香群
† : p < 0.1, paired t-test

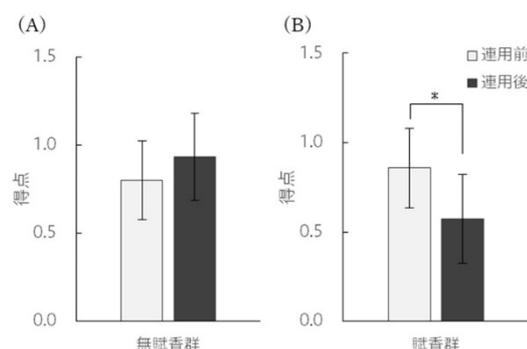


図 2. 連用前後の入眠潜時得点 (ピッツバーグの睡眠質問票変化)
(A) 無賦香群 (B) 賦香群
* : p < 0.05, paired t-test

2. 賦香群は継続使用により肌の明るさが向上し、シミの目立ちやすさが低下

肌状態については、継続使用により賦香群で肌の明るさ(L*値)が有意に向上しました(図 3)。

また、画像解析システム(VISIA® Evolution)によるシミスコアが有意に改善(低下)しました(図 4)。シミスコアは画像解析によって算出されるシミの目立ちやすさの指標であり、肌の明るさが向上したことでシミが目立ちにくくなり、その結果スコアが改善したと考えられます。

これらの結果から、香料 A を配合したスキンケアアイテムの継続使用による、肌への効果が示されました。

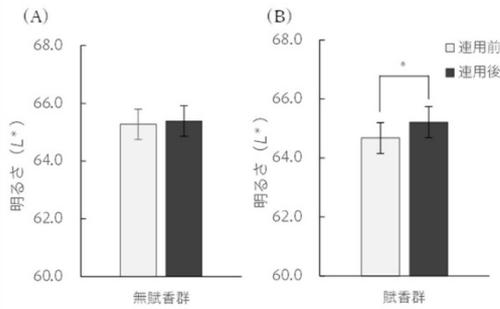


図3. 連用前後の肌の明るさ L*
 (A) 無賦香群 (B) 賦香群
 * : p < 0.05, paired t-test

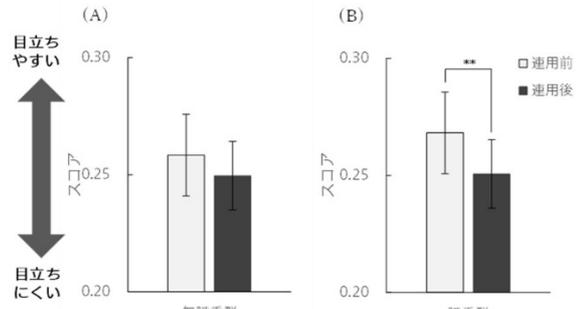


図4. VISIA® Evolution シミスコア変化
 (A) 無賦香群 (B) 賦香群
 ** : p < 0.01, paired t-test

3. 賦香群では、無賦香群と比べて継続使用後のリラックス実感が高い

継続使用後のリラックス感をアンケートで評価した結果、賦香群ではリラックス実感が有意に改善していました(図5)。

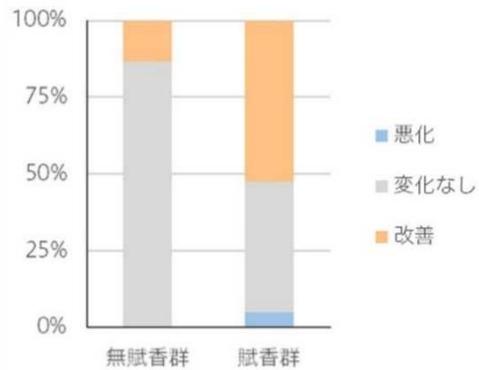


図5. スキンケア連用後のリラックス実感
 連用前と比較して、連用後でリラックス感の変化を聞き取った

考察およびまとめ

今回の研究では、香料 A を配合したスキンケアアイテムを継続使用することで、睡眠や肌状態の改善、そしてリラックス実感の向上が確認されました。これらの結果は、香料 A のリラックス作用が心理的な安らぎをもたらし、その安らぎが睡眠や肌状態の改善にも関与している可能性を示しています。

今後も「香り」に加え、多面的な観点から感性研究を推進し、「肌が喜び心も喜ぶスキンケア」の開発に取り組んでまいります。

以上

注釈

※1 2024年2月29日リリース <https://www.mandom.co.jp/release/2024022901.html>

「言葉で表現しづらい「香り」印象を、情景画像を用いた評価アプローチで可視化

～生理計測・心理検査だけではわからない、感情的な情緒価値を多面的に把握するために～

※2 ピッツバーグの睡眠質問票

過去1ヶ月間の主観的な睡眠の質を総合的に評価するための質問票。睡眠の質、入眠時間、睡眠時間、睡眠効率、睡眠困難、睡眠薬の使用、日中覚醒困難の7要素が合計得点として算出できる。

※3 就寝から入眠までの時間のこと