

## NEWS RELEASE

報道関係者各位

2014年11月4日 送信枚数6枚

【オリコン秋冬の朝の洗顔意識・実態調査】

### 意外とみんな勘違い？ 約半数の女性が冬の朝は、水・お湯だけ洗顔！

洗顔料未使用の理由は「肌が乾燥すると思うから」74.5%

9割以上の女性になりたい「すっぴん美人」が実践する朝の三大習慣

「洗顔料洗顔」「朝食を作る」「早起き」

このところ気温もすっかり下がり、朝晩などは寒い日も多くなってきました。こうなってくると、女性にとって気になるのが肌への影響。人それぞれが抱える肌トラブルのほか、乾燥という新たな問題が肌に襲いかかります。そうなると増えてくるのが、さらに乾燥を促進するのではと思い込んで、肌ケアの基本である「洗顔」を躊躇したりする人です。さらに、汗をかく夏に比べて、汚れが気にならなくなることで「洗顔」をおざなりにしてしまう人も少なくありません。しかし、そういった毎日の肌ケアの在り方は、気候の変化以上に肌に影響を及ぼすことも多く、如実に肌の状態に表れることもあります。

そこで、オリコンでは、女性の秋冬の肌ケアの実態を調べるために、特に変化と影響が大きい朝の洗顔にスポットを当てて、意識実態調査を実施しました。

#### 調査概要

- ◆調査名： 「秋冬の朝の洗顔意識・実態調査」
- ◆調査期間： 2014年9月19日（金）～9月24日（水）
- ◆調査対象： 20～40代 女性 計600サンプル
- ◆調査方法： インターネット調査
- ◆調査地域： 関東・関西
- ◆調査企画： 株式会社 oricon ME
- ◆調査機関： オリコン・モニターリサーチ

#### 【調査結果と傾向】

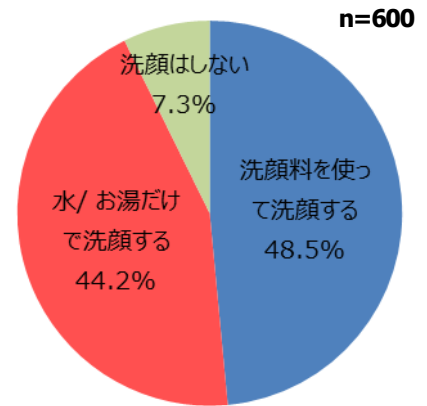
1. 約半数の女性が冬は朝洗顔料を使わずに水・お湯洗顔！ 洗顔すらしない人も！  
水・お湯だけ洗顔の女性の**51.2%**が洗顔方法をわかっていない！
2. 冬の朝洗顔で洗顔料を使用しない理由は、「肌が乾燥すると思うから」74.5%  
しかし、冬は水・お湯洗顔に変更する人の**31.4%**は、肌のテカリ・べたつきが気になる
3. 「冬でも皮脂が出ているので要注意」（Rサイエンスクリニック広尾・院長 日比野佐和子氏）
4. 「すっぴんがきれい」は女性の9割以上が求める絶対的価値
5. すっぴんに自信がある人は**29.1%** すっぴん美人の実態とは！？
  - ①年代が上がるに従って、「朝洗顔料洗顔」する人のすっぴんへの自信が高くなる
  - ② すっぴん美人の秘訣は、朝の時間の充実！？
  - ③ すっぴん美人が実践する朝の三大習慣「洗顔料洗顔」「朝食を作る」「早起き」
6. 「すっぴん美人」への近道とは？ —「冬でも洗顔料を使ってきちんと洗顔する事が大事！」  
（Rサイエンスクリニック広尾・院長 日比野佐和子氏）

# 1. 約半数の女性が冬の朝は水・お湯だけ洗顔！洗顔すらしらない人も！ 水・お湯だけ洗顔の女性の51.2%が秋冬の洗顔方法がわかっていない！

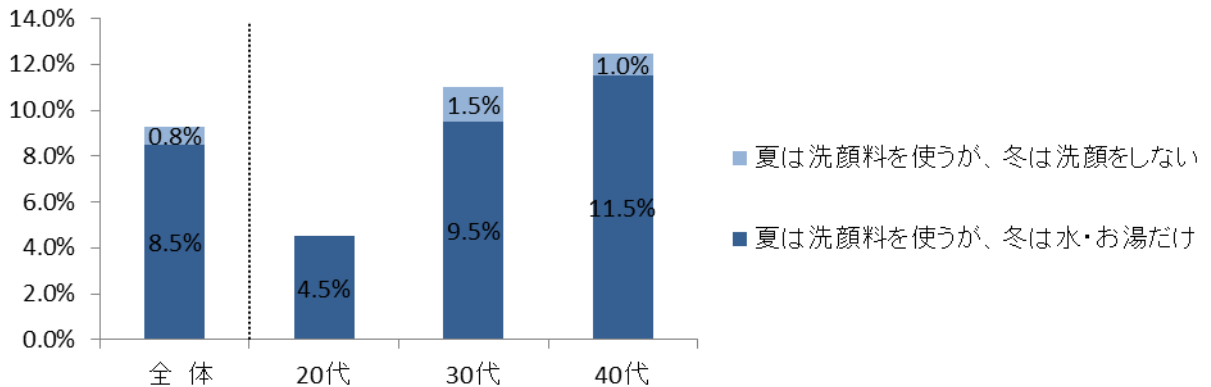
秋冬の朝洗顔について「洗顔料を使って洗顔する」「水、お湯だけで洗顔する」「洗顔しない」のいずれかを尋ねたところ、洗顔料を使って洗顔する」は 48.5%と過半数を割り込み、44.2%が「水、お湯だけで洗顔する」という実態が明らかになった。さらに洗顔すらしらない人も 7.3%いる。【グラフ①】

この洗顔料非使用者層は、やはり秋冬にかけて増加する傾向にあるようで、夏は洗顔料を使っているのに、秋冬になると使わなくなる人が 9.3%いた。特に年齢層が上がることに増していく傾向にあり、40代だけで見るとこの数字が 12.5%に跳ね上がる。【グラフ②】

【グラフ①】 秋冬の朝洗顔は？



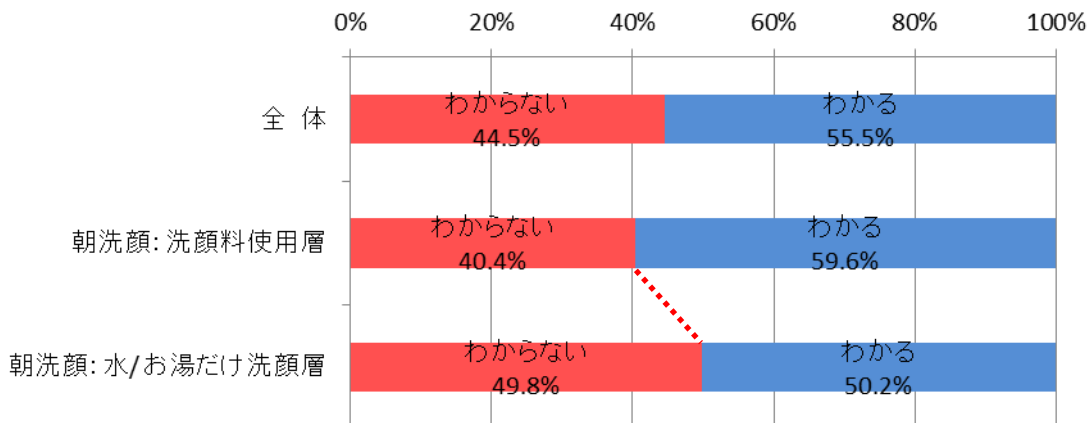
【グラフ②】 夏と冬の朝洗顔方法について n=600 (各世代 200)



問題は、洗顔方法にいまち自信がないこと。今回の調査では 44.5%の女性が冬の洗顔方法が分からないと答えた。特に水・お湯だけ洗顔層で高く、洗顔料を使って洗顔している層で「わからない」と答えた人が 40.4%なのに対し、水・お湯だけ洗顔層では 49.8%と半数を占める。【グラフ③】

【グラフ③】 冬の朝の洗顔方法がよくわからない？

n=561 (朝洗顔：洗顔料使用層 329、朝洗顔：水・お湯だけ洗顔層 227)



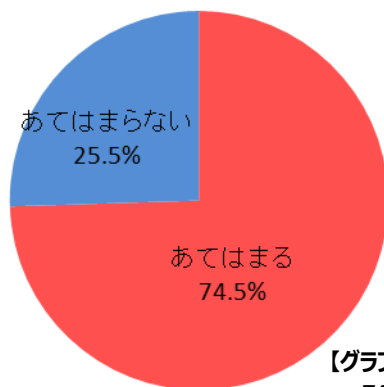
※「朝洗顔：洗顔しない層」はサンプル数が5だったため層別データは割愛

## 2. 冬の朝洗顔で洗顔料を使用しない理由は、「肌が乾燥すると思うから」74.5% しかし、冬は水・お湯洗顔に変更する人の31.4%は、肌のテカリ・べたつきが気になる

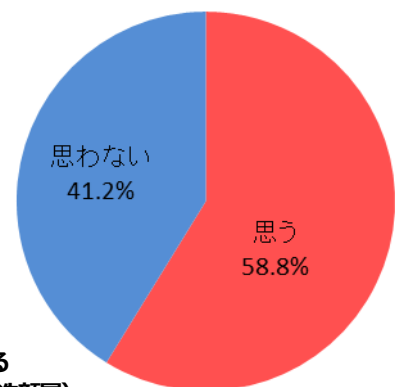
さらに夏から冬で朝の洗顔方法を変えた人を追跡調査すると、朝洗顔料を使用しなくなる理由として、“冬は肌が乾燥するから”という人が74.5%に達した。【グラフ④】 また、58.8%の人が“冬は皮脂が出ていない”と答えている。【グラフ⑤】

冬に朝洗顔料を使わなくなる人の31.4%は、冬でも肌のテカリ・べたつきが気になると答えている。【グラフ⑥】乾燥を気にして洗顔料を使用していない人でも、実際にはテカリやベタつきが気になっており、冬は乾燥というイメージと現実との乖離が起きている場合もあるようだ。

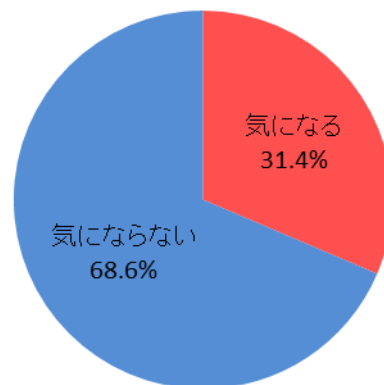
【グラフ④】 冬は肌が乾燥するので洗顔料を使用しない  
n=51 (夏は洗顔料を使用し、冬は水・お湯だけ洗顔層)



【グラフ⑤】 冬はあまり皮脂が出ていないと思う  
n=51 (夏は洗顔料を使用し、冬は水・お湯だけ洗顔層)



【グラフ⑥】 冬でも肌のテカリ・べたつきが気になる  
n=51 (夏は洗顔料を使用し、冬は水・お湯だけ洗顔層)



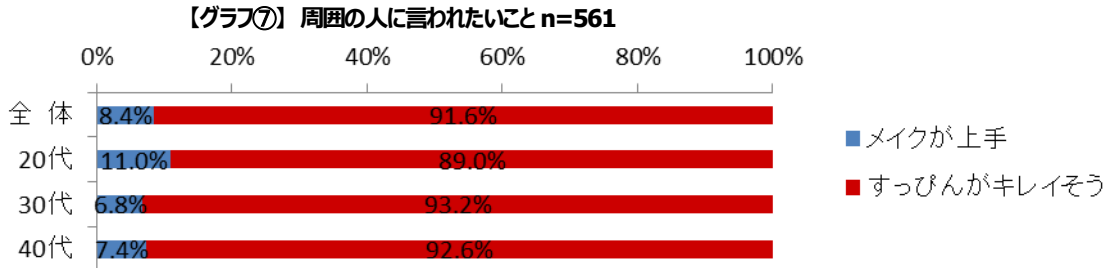
では、実際に冬の肌の状態はどのようになっているのか。アンチエイジングの専門医で R サイエンスクリニック広尾・院長である日比野佐和子先生に話を聞いた。

### 3. アンチエイジングの専門医 日比野佐和子氏 「乾燥しているので気が付きにくいですが、冬でも皮脂は出ています」

「乾燥しているので、気が付きにくいですが、冬でも皮脂は出ています。冬は汚れない、べたつかないなどの思い込みが多いと思いますが、空気が乾燥している時期こそ、肌が乾燥しないように、過剰に皮脂が出ている場合も多いので、注意が必要です。乾燥していると皮脂腺が多く分布しているTゾーンなどは皮脂が出やすくなり、Uゾーンは乾きやすくなります。肌の老化を促進させる外的要因には、乾燥、汚れや紫外線、酸化がありますが、乾燥時期に洗顔をしっかりせず放置したままですと、この外的要因の2つを招き、どんどん肌の老化を促進させる結果となります」。

## 4. 「すっぴんがきれい」は女性の9割以上が求める絶対的価値

洗顔方法などのケアの違いは、どのように結果に表れるのか。ここではその結果が如実に表れる「すっぴん」についての実態と意識についても調べた。まず、すっぴん美人への憧れについて調べたところ、メイクが上手いと思われるよりも、「すっぴんが綺麗そう」と言われたい人が9割を超えており、「すっぴんがきれい」は女性にとっての絶対的価値であることがわかる。【グラフ⑦】



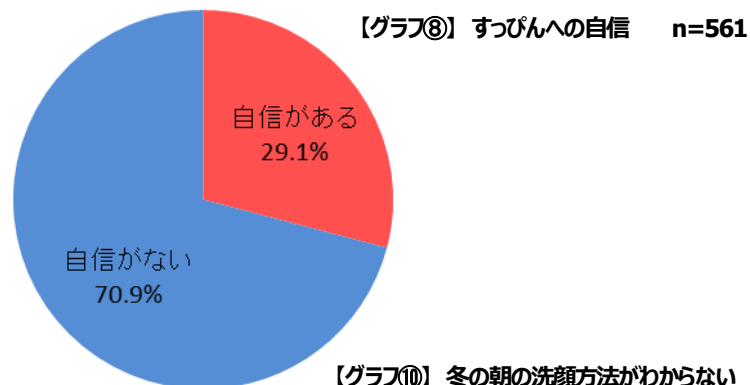
## 5. すっぴんに自信がある人は29.1% すっぴん美人の実態とは！？

### ①年代が上がるに従って、朝洗顔料洗顔をしている人のすっぴん美人の割合が急増

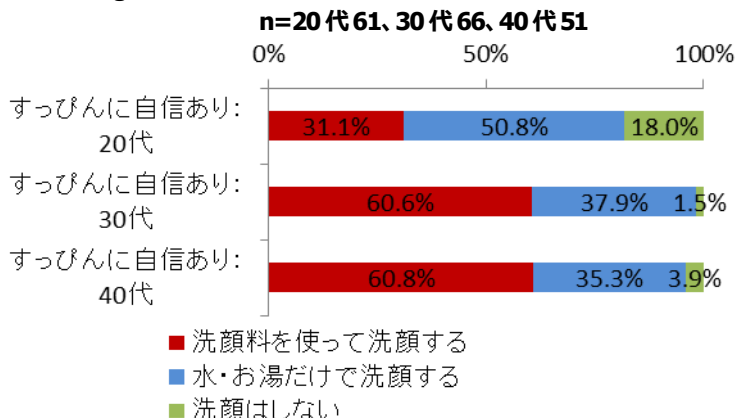
では、すっぴん美人とはどれくらいいるのか。すっぴんへの自信があるかという質問に対して、自信があると答えた人は「自信がある」「やや自信がある」をあわせて29.1%に留まった。【グラフ⑧】

そこで気になるのは、すっぴん美人の秘訣。まず洗顔との関係を見るために、すっぴんに自信があると答えたすっぴん美人に朝の洗顔方法について尋ねたところ、20代では、「水・お湯だけで洗顔する」との答えが多かったが、年代があがると、「洗顔料を使って洗顔する」人の割合が約2倍に増えていることがわかった。【グラフ⑨】

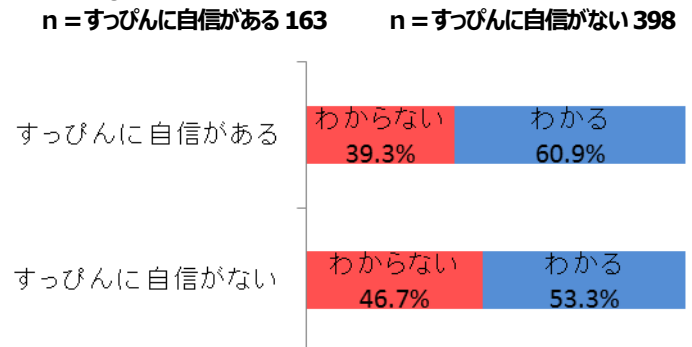
一方、すっぴんに自信がない人に顕著だったのは、洗顔方法に対する迷い。洗顔方法についてわからないと答えた人が、「すっぴんに自信のある人」の39.3%に対し、「すっぴんに自信のない人」は、46.7%と高くなっている。【グラフ⑩】



【グラフ⑨】 すっぴん美人の朝の洗顔方法



【グラフ⑩】 冬の朝の洗顔方法がわからない



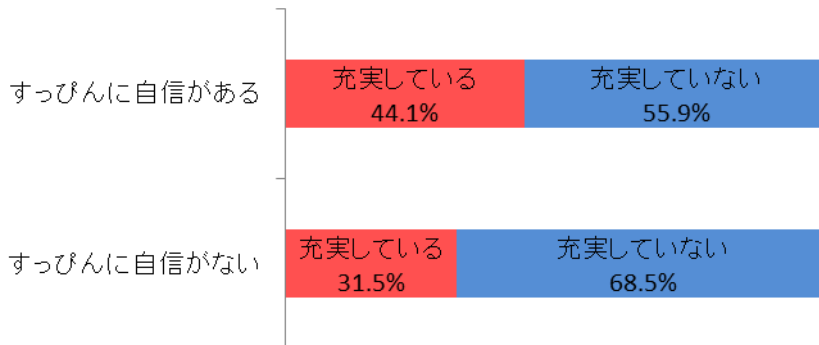
## ②すっぴん美人の秘訣は、朝の時間の充実！？

朝の時間への充実度についても、「すっぴんに自信のない人」では、充実していると答えた人が 31.5%に留まったのに対し、「すっぴんに自信がある人」では、44.1%と 10 ポイント以上の差ができた。【グラフ⑩】

【グラフ⑩】 朝の充実度

n = すっぴんに自信がある 163

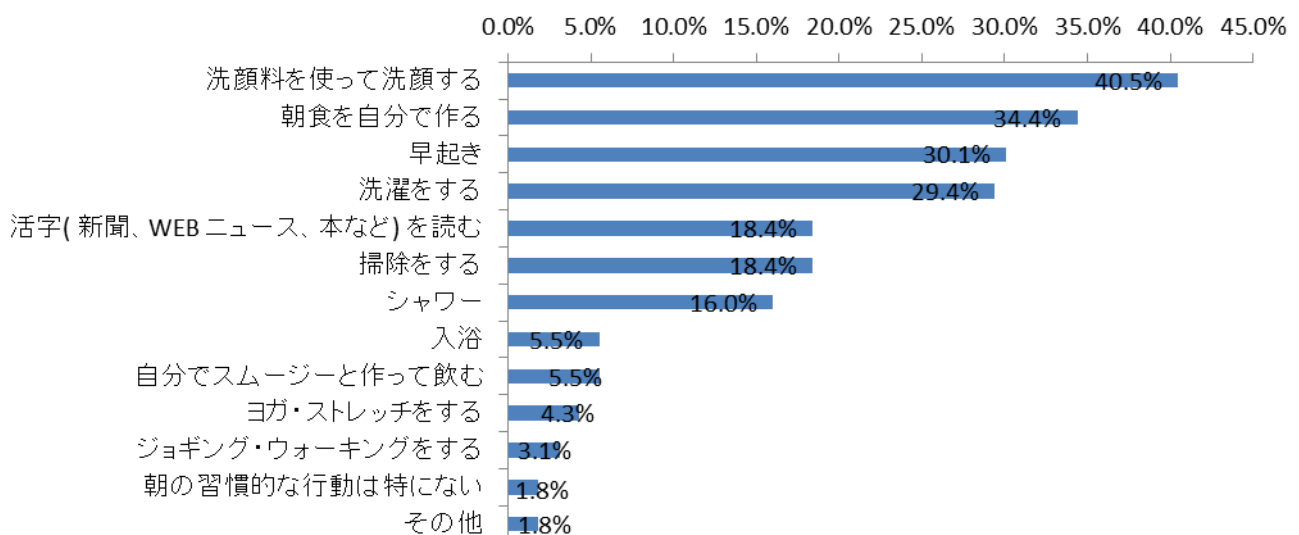
n = すっぴんに自信がない 398



## ③すっぴん美人が実践する朝の三大習慣「洗顔料洗顔」「朝食を作る」「早起き」

さらに日々の生活習慣の基本となる朝行っている習慣について質問してみた。その結果、1位は、40.5%が行っていた「洗顔料洗顔」だった。次いで2位で34.4%が答えた「朝食を作る」、3位は30.1%で「早起き」と続く。【グラフ⑪】自分の健康や美容に直結する行動が上位になっており、この3つがすっぴん美人が実践する朝の三大習慣といえる。朝を上手に過ごすことがすっぴん美人になるためのポイントになりそうだ。

【グラフ⑪】 すっぴん美人が朝に行っている習慣 n = 163



ここまで、洗顔方法の違いが美容に様々な影響を及ぼす実態が明らかになってきたが、実際のところ、正しい洗顔方法とはどういったものなのだろうか。

そこで、再び日比野佐和子先生に正しい洗顔方法について話を聞いた。

## 6. 正しい洗顔方法を実践することが「すっぴん美人」への近道

### 日比野氏「冬でも洗顔料を使ってきちんと洗顔することがお肌にとって重要」

「乾燥を気にして洗顔料を使わないというのは、肌に良くありません。寝ている間に肌の再生が行われるなかで、皮脂は酸化します。その酸化した皮脂を、そのままお湯や水で洗い流そうとしても、皮脂は脂なので、そんな簡単には落とせません。酸化した皮脂はしっかりと洗顔料を使って落とさないといけません」。

「洗顔料は、肌の負担が少なく肌の弱酸性を保ってくれるような洗顔料がいいと思います。そして、自分のお肌に合ったものを選ぶことが大切。正しい洗顔方法は、熱いお湯ではなくて肌温（34～36度）、体温より少し低めのぬるま湯で洗います。あとは泡立つものを選ぶのもポイント。ゴシゴシこすらずに泡で優しくマッサージをして洗います。水で洗い流すときは、洗い残しの無い様にしっかりとバシャバシャとすすぎ、洗顔後はすぐに保湿をするようにしてください」。

「洗顔料を使ってきちんと洗顔することがお肌にとって重要です。洗顔をいかに減らしていると、さらに肌の状態は悪くなってしまいます。赤ちゃんのように素肌がキレイなすっぴん美人になるためには、スキンケアをしっかりとってください」。

洗顔は、お顔のスキンケアの基本となるもので、非常に重要です。正しい洗顔方法を身につけて、毎日実践することが「すっぴん美人」への道につながります。

#### 日比野佐和子先生

Rサイエンスクリニック広尾・院長（医学博士）

内科、皮膚科、眼科医、アンチエイジングドクターとして  
診療を行うほか、欧米のアンチエイジング医学など  
研究分野においても国際的に活躍中。



【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社 oricon ME 担当：中舘、竹島

TEL 03-6447-0570 / FAX 03-3470-0626 e-mail : [cominfo@oricon.jp](mailto:cominfo@oricon.jp)