

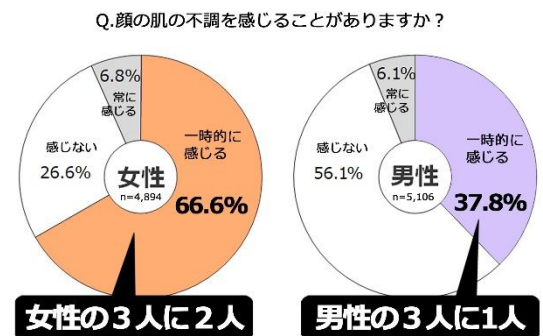
肌の不調悩みはジェンダーレス 女性の3人に2人、男性の3人に1人は肌状態がゆらぐ！ 花王 BRCC 季節の変わり目 肌の不調に関する意識調査を実施

花王株式会社 ビューティサーチ&クリエイションセンター（以下 BRCC）は、20～50 代の男女を対象に、肌の不調に関する意識調査を実施[※]しました。調査では、肌の不調を常に感じている人が 6.5%の一方で、一時的に感じることがある人は 51.9%に上ることがわかりました。

男女別に見ると、女性の3人に2人、男性の3人に1人が、肌状態が一時的に不調に傾く“ゆらぎ”を感じていることとなります。さらに、一時的な不調を感じることがあると回答した男女各620人のうち、季節の変わり目の不調を自覚していたのは男女ともに7割以上。不調時のお手入れに気を使っているもの、お手入れの仕方に自信がないと感じている人も多くみられました。調査結果と合わせてお手入れのポイントをご紹介します。

※ 2021年12月 WEB 調査 n=10,000 20～50代男女

結果は小数点第二位を四捨五入しているため、合計は必ずしも100%にはなりません



*花王BRCC調査:2021年12月 WEB調査 20～50代男女 n=10,000

■ 調査背景

肌の状態や調子は、様々な要因で変化します。体調や生活習慣の影響を受けやすいと言われる一方で、季節の変わり目に肌の調子がよくないという声も聞かれます。そこで今回 BRCC は、外部環境要因として季節の変わり目に着目し、肌の不調に関する意識調査を行いました。

■ 意識調査 結果要旨

- ・女性の3人に2人、男性の3人に1人が「一時的に肌の不調を感じる」。若いほど肌状態がゆらぐ傾向
- ・一時的に肌の不調を感じると回答した人のうち、女性の8割以上、男性の7割以上が「季節の変わり目」の不調を自覚
- ・季節の変わり目の不調、「乾燥しやすい」が最多 男女共通で7割超
- ・季節の変わり目の不調部位は「頬」「口まわり」。「鼻」と「鼻の下」は男女差顕著
- ・マスク生活で肌の不調を感じることが増加。男女ともに若い年代ほど影響大
- ・肌の不調時、8割以上が「肌のお手入れに気を使っている」がその半数はお手入れに自信がない

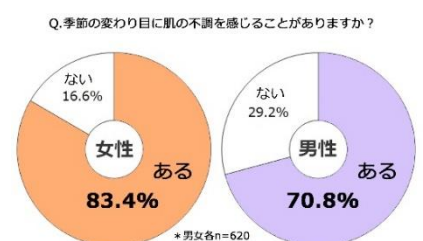
<結果詳細>

■ 肌の不調：男女ともに一時的に肌が不調方向に“ゆらぐ”

男女計10,000人に、肌の不調を感じることがあるか尋ねたところ、51.9%が「一時的に不調を感じる」と回答しました。半数以上の人々が、一時的に肌が不調に傾く肌状態の“ゆらぎ”を感じていることになり、男女別に見ると女性の3人に2人、男性の3人に1人に該当します。また、年齢が若いほど“ゆらぐ”傾向にあることもわかりました。

■ 「季節の変わり目」：女性の8割以上、男性の7割以上が肌の不調を自覚

続いて、一時的に肌の不調を感じることがあると回答した男女各620人に、季節の変わり目に不調を感じるか尋ねました。すると女性は、83.4%、男性は70.8%と、男女ともに、季節の変わり目に不調を実感している人が多いことがわか

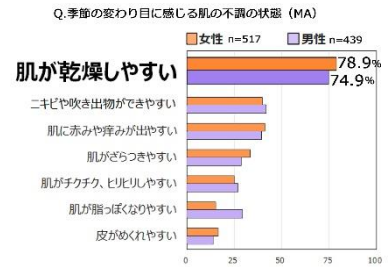


「季節の変わり目」の肌不調、7割超え

りました。

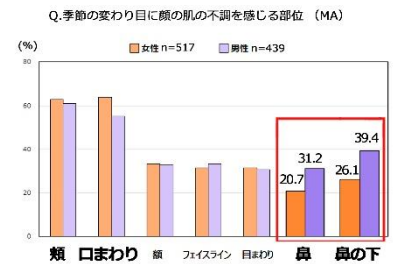
■「季節の変わり目」の不調：「肌が乾燥しやすい」は男女共通で7割超

季節の変わり目に肌の不調を感じると回答した人の具体的な肌状態としては、男女差や年代差なく「乾燥しやすい」が最多でした。年代別では若い年齢ほど「ニキビ・吹き出物ができやすい」傾向にあり、男女別には男性が「脂っぽくなりやすい」ことを自覚している傾向も確認できました。



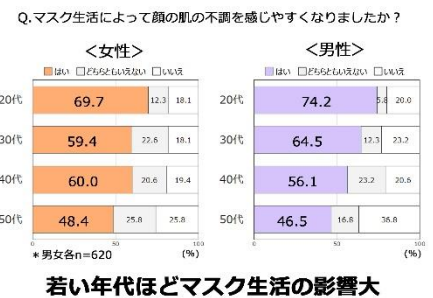
■部位：「頬」と「口まわり」が不調 「鼻」や「鼻の下」は男女差顕著

季節の変わり目に不調を感じる部位は、男女ともに「頬」と「口まわり」が多いという結果に。また、男性は、女性よりも「鼻」と「鼻の下」の不調を感じる人が多いようで、鼻のニキビや吹き出物、鼻の下の乾燥などを気にする声もありました。



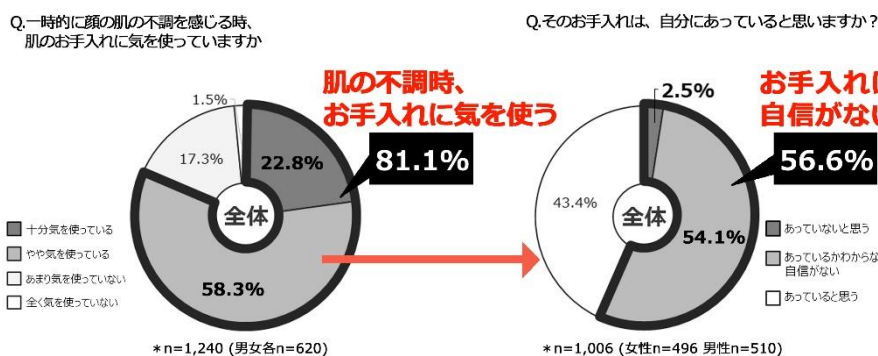
■マスク生活と肌：男女ともに若い年代ほど影響大

長引くマスク生活と肌との関係については、年代差が大きく、男女ともに若い年代ほど不調を感じやすくなったと回答する傾向にありました。全体では59.8%がマスクによる肌の不調を感じており、具体的な声としては、肌がかゆくなる、吹き出物が出やすいなどが挙げられていました。



■肌の不調時のお手入れ：気を使っているもの、お手入れに不安

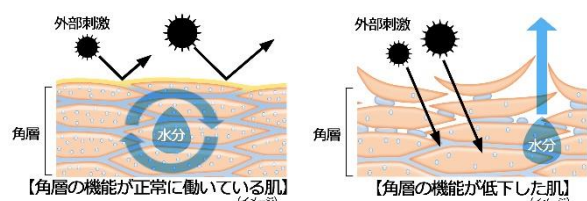
一時的に肌の不調を感じるときのお手入れについては、8割以上が「気を使っている」と答えました。「いつもの化粧品をたっぷり使う」「いつもとは違う化粧品を使う」「入念に洗顔する」「保湿する」「毎日ひげを剃って清潔にする」など、自分なりに工夫している様子が見られたものの、半数以上が「自分にあっているかわからない」と回答。肌が一時的に不調に傾いたときのお手入れに自信がない様子が伺えました。



<季節の変わり目 一時的な不調を感じやすい理由と肌のお手入れ>

■季節の変わり目に肌が不調になりやすいのはなぜ？

主な原因として、角層の機能の乱れが考えられます。肌の最も外側にある角層には、2つの機能があります。ひとつは、外部からのほこりや刺激を防ぐとともに、体内の水分の過剰な蒸散を防ぐ「バリア機能」。もうひとつは、肌表面のみずみずしさを保つ「保湿機能」です。これらがうまく働くと、肌は健やかな状態を保てます。しかし



冬～春にかけては、冬の間乾燥した空気や冷気にさらされてダメージを受けた肌が、その状態を改善しようと働くため、その過程でターンオーバーが乱れて角層の剥離量が増加。バリア機能や保湿機能も乱れがちに。

これが、カサつきやごわつきを感じる、紫外線やほこりなどの刺激にいつも以上に敏感に反応するなど、一時的な不調の原因のひとつと言えます。さらに季節の変わり目は、気候や生活リズムなどの変化に体が順応しきれていないことも影響すると考えられます。

このようなときは、肌の刺激となることは避け、穏やかに角層のバリア機能や保湿機能を補うことを心がけましょう。

■①「洗う」洗顔のポイント：こすらず泡でやさしく

- ・メイクをしたときはクレンジング料でメイクを落とすことからスタート
- ・摩擦は肌の刺激となるので、クレンジングも洗顔も肌をこすらないことが大切
- ・洗顔料はよく泡立て、キメ細かく弾力のある泡をつくる
- ・手と顔の肌が直接触れないように、泡で洗うように意識する
- ・皮脂分泌の多い、額や鼻などは特に丁寧に
- ・洗顔料の泡立ても苦手な人には、泡で出てくる洗顔料もおすすめ
- ・顔を拭くときもこすらず、清潔なタオルで肌を軽くおさえる

※泡立てずに使用するタイプの洗顔料の場合も、肌をこすって刺激しないようにしましょう

■②「与える」保湿のポイント：適量をすみずみまで

- ・肌の不調時に感じやすい「乾燥」には丁寧な保湿が重要
- ・化粧水や乳液、クリームをなじませるときは、顔のすみずみまで
- ・顔の立体に合わせて手を沿わせると塗り残しにくい
- ・使用量が少ないと十分な効果を得にくいので、商品の裏面などで適量の確認を
- ・男性も保湿ケアは大切。女性より水分量が少ない傾向にある頬や口もととは念入りに

■③「防ぐ」UVケアのポイント：マスクの下も塗り残しなく

- ・肌の不調時の日焼けは、不調が続く原因にもなり得るため、ぜひ UV ケアを
- ・特に春先は、肌の中にメラニンが少なく紫外線に対して無防備な状態。紫外線から肌を守ることが大切
- ・日焼け止め、UV カット効果のある化粧下地や乳液などを、塗り残しのないように顔全体にのぼす
- ・紫外線は一般的な不織布マスクを透過。マスクで覆われる部分にも日焼け止めを

<https://www.kaobeautybrands.com/jp/beauty-station/advice/001/>

【季節の変わり目にゆらぐ肌 いたわりケアの情報はこちら】

<https://www.kaobeautybrands.com/jp/beauty-station/advice/012/>

【美容の情報はこちら】

Kao Beauty Brands のサイトでは、毎月、メイクやスキンケアなどに関する美容情報を公開しています。

<https://www.kaobeautybrands.com/jp/beauty-station/advice/>

【ビューティリサーチ&クリエイションセンターについて】

花王 化粧品事業部門の中で、科学的エビデンスや生活者リサーチ、美容トレンドに基づき、Kao Beauty Brands の全ブランドの基礎となる美容情報や技術を開発。Kao Beauty Brands のサイトにおいて、美容の情報も監修しています。

<https://www.kaobeautybrands.com/jp/beauty-station/advice/>