

乾燥注意報発令! 男女とも約9割が乾燥肌荒れを実感。冬の肌バテに注意!! 美しい肌の決め手は『血管力』

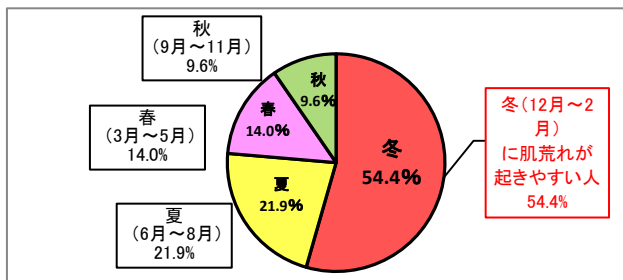
～血管力をアップする秘訣とは～

監修: 皮膚科医 友利新先生

女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』(代表: 対馬ルリ子/産婦人科医)では、気温が低下し大気の乾燥を感じ始める10月に、「肌荒れ」に関する意識調査を、首都圏の男女 448 人(20代～50代)に実施しました。その結果、1年の中で最も肌荒れを感じる人が多いのは「冬(12～2月)」で、夏の2倍以上に上りました(グラフ①)。

悩み別にみると、TOPは乾燥で、男性は92.1%、女性は87.4%と、多くの人が乾燥による肌荒れを感じていました(グラフ②)。さらに、肌荒れと体調との関係を調べたところ、特に女性は、冷えやストレスを感じている人は、そうでない人に比べ、乾燥、シミ、シワ、くすみ、たるみといった肌の不調を感じている人が多いことがわかりました(グラフ③・④)。

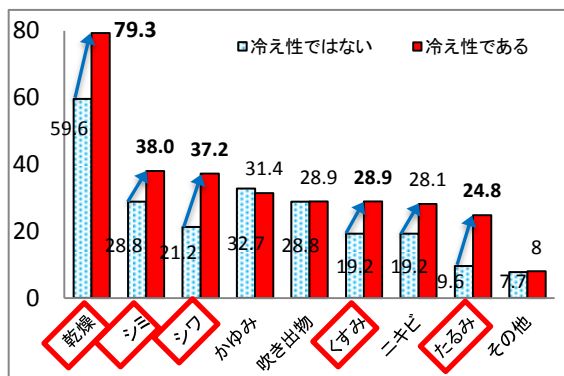
グラフ① 肌荒れが起きやすいと感じる季節 (N=406/男女合計)



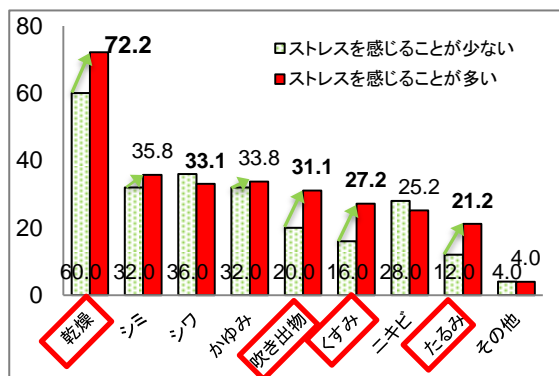
グラフ② 冬の肌荒れ悩みベスト5 (N=221/冬に肌荒れを感じる男女)

女性 (N=95)	男性 (N=126)
1位 乾燥 87.4%	1位 乾燥 92.1%
2位 シミ 32.6%	2位 かゆみ 34.9%
3位 シワ 29.5%	3位 吹き出物 24.6%
4位 かゆみ 23.2%	4位 ニキビ 18.3%
5位 くすみ 18.9%	5位 ビリビ感 16.7%

グラフ③ 「冷え性」の有無と肌荒れ (N=199/女性)



グラフ④ 「ストレス」の有無と肌荒れ (N=176/女性)



■肌荒れの原因は?

皮膚科医で女性のスキンケアに詳しい友利新先生は、「秋冬は、夏に受けた紫外線ダメージに大気の乾燥が加わる過酷な季節。乾燥などの肌荒れが起きやすくなります。肌荒れの原因は、環境、生活習慣、体調・体質など様々ですが、中でも重要なのが『血管力』(*)。血液は、肌の細胞に、栄養や酸素を届け、老廃物を回収して、細胞の生まれ変わりを支えています。しかし、冷えやストレスがあると、この働きが滞りがちになります。最近の研究では、血管力の高い人は、低い人に比べて肌荒れが少なく、また、体調の悩みも少ないことが報告されています(参考グラフ⑤・⑥)。つまり、肌荒れする人とならない人の差は『血管力』といっても過言ではありません。特に、気温が下がり、冷たい木枯らしが吹く冬は、肌はいわゆる『冬の肌バテ』状態。ケアをせず放置していると、肌荒れがどんどん悪化してしまいます。」と注意を促しています。

さらに、肌のくすみ・シワ・シミ・たるみなどの肌荒れは、見た目年齢も左右します。一段と気温が下がり、大気も乾燥するこれからの時期、血管力をアップして肌を良くしていきましょう。」

(*)『血管力』とは: 外部環境の変化に応じて血流を調節する力、皮膚血流調節能を意味します。血管は身体全体に、①熱(温度調整)②栄養・水分、③酸素、④免疫細胞・ホルモンを届け、①老廃物・水分、②二酸化炭素を回収します。安静時、運動時など状況に応じて必要な場所に配分します。

■美肌度チェック！

友利新先生によると、「肌はきちんとケアをすれば、どんどんキレイになっていきます。気がついたときに美肌をつくるチャンス。」まずは、自分の肌の状態をチェックしましょう。

- 1日のうち、鏡で顔周りや自分の姿をチェックするのは、朝と外出前の時くらいだ
- 手で頬に触れると、かさついたり、ゴワゴワしている感じがすることがある
- 吹き出物がでることが多い
- たまにジュースを飲むくらいで、水分はほとんどとらない
- お風呂は基本的にシャワーだけで湯船には浸からない
- 化粧水だけで、乳液はほぼ使用しない or 乳液は塗っても少しだけしている
- 油とり紙を頻繁に使っている
- 吹き出物ができたり肌の調子が悪いときは、まず自己判断で対処する
- ビタミンやカルシウム、鉄、ナトリウムなどのミネラルを特に意識して摂っていない
- 紫外線対策をとくにしていない
- お化粧をしたまま寝てしまうことがある
- 睡眠不足だと感じる
- 疲れやすい
- ストレスを感じる
- 冷え性だと思う

チェック数が1個以下： 美肌度が高く優秀です。このまま美肌を保つため、血管力も高めましょう。

チェック数が2～5個： もう少し注意すると肌はもっときれいになります。より血管力を高めましょう。

チェック数が6個以上： 肌荒れが起きやすい肌になっている可能性が高いかも。血管力を意識して高めましょう。

■対策！ 美肌の近道は『血管力』

栄養や酸素は、血液を通して身体に運ばれますが、まずは脳や心臓、内臓等の生きるために必要な部位が優先されるので、皮膚に届くのは最後になります。女性にとっては、肌も大切なので肌にも届けたいのですが、そのためには、『血管力』を上げることが必要です。血液の状態がよければ肌も髪もキレイになりますが、血の流れが滞ると、栄養や酸素が十分に行き届かなくなるため、肌も栄養失調状態になります。例えば、目の下のクマや肌のくすみは血行不良によることも多く、血液の流れを良くすれば改善できることもあります。つまり、『血管力』が高い人は肌にもハリ、つや、滑らかさなどがあり美肌を保つことができるといえます。運動やエクササイズをすると血液の流れがよくなるので、皮膚にも栄養がいきわたります。しかしながら、忙しい現代人にとっては運動やエクササイズを毎日習慣的に行うのは難しいので、スキンケアや食べ物上手に利用してみましょう。

対策① 毎日のスキンケアで、血管力をアップ

血行を促すためには、マッサージが有効です。ただし、ゴシゴシこすったりするのはご法度。オイルや専用のクリームを使い、使用量や使用時間を守って行うと効果的です。また、お顔の血行促進のためには、顔筋エクササイズも効果があります。「忙しくてなかなかマッサージの時間がとれない」、「エクササイズやマッサージのやり方に自信がない」という方には、手軽な方法として、角層最深部に速攻浸透する高濃度炭酸泡のスキンケア剤もおすすめです。

対策② 身体の中から血管力をアップ

コーヒーに含まれるポリフェノール(クロロゲン酸類)には、血管力を高める働きがあります。栄養成分を内側からめぐらせ、肌が自ら美しくなろうとする力を高めます。また疲れやストレスなどで低下しがちなお肌に活力を与えます。クロロゲン酸入りの飲み物やごぼう・ジャガイモなどの根菜、春菊、りんご、ナス、モロヘイヤなどのクロロゲン酸を含む食品を積極的に摂って、身体の中から血管力を鍛えましょう。

*クロロゲン酸はポリフェノールの一種で、主にコーヒー豆、ごぼう・ジャガイモなどの根菜などに多く含まれています。抗酸化作用のほか老化抑制作用、糖尿病や肥満予防などの効果があります。

<本件に関するお問い合わせ先>

ウーマンウェルネス研究会 事務局

TEL:03-4570-3167 FAX:03-4580-9128 Email:info@well-lab.jp

友利 新(ともし あらた) 先生 プロフィール

【現職】

医師(内科・皮膚科)

- ・日本内科学会会員
- ・日本皮膚科学会会員
- ・抗加齢学会会員
- ・日本糖尿病学会会員

【経歴】

沖縄県宮古島出身。東京女子医科大学卒業。

同大学病院の内科勤務を経て皮膚科へ転科。

現在、都内のクリニックに勤務の傍ら、医師という立場から美容と健康を医療として追求し、美しく生きる為の啓蒙活動を雑誌・TVなどで展開中。

2004年第36回準ミス日本という経歴をもつ、美貌の新進医師。

美と健康に関する著書も多数。

【著書】

『28日サイクルできれいになる 美肌暦』(光文社)

『最新版 肌美人になる スキンケアの基本』(学研マーケティング)

『メンズスキンケア』(文化出版局)

『女性のキレイと健康をつくる 美肌タイミングジュース』(保健同人社)

『現役皮膚科医による正しいケア・対策がわかる スキンケア大辞典』

(毎日コミュニケーションズ) ほか

<肌に関する実態調査概要>

調査方法 : インターネット調査

調査期間 : 2015年10月13日(火)~10月14日(水)

調査対象 : 20代~50代の男女

有効回答 : 448 サンプル

●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao とは

『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い2014年9月1日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウェルラボ」(<http://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

●ウーマンウェルネス研究会の概要

・発 足 日 : 2014年9月1日

・医師・専門家: 対馬 ルリ子(産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長)

(50音順) 小島 美和子(管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役)

(敬称略) 川嶋 朗(統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授)

中村 格子(整形外科医、スポーツドクター、Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長)

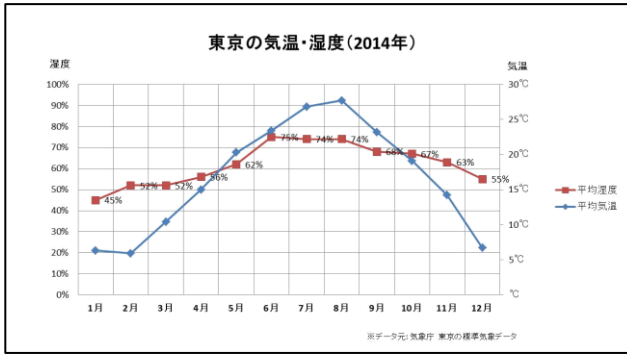
福田 千晶(産業医、内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー)

渡邊 賀子(漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長)

・協 賛 : 花王株式会社、株式会社カーブスジャパン、パナソニック株式会社(あいうえお順)

・Web サイト:『ウェルラボ』: <http://www.well-lab.jp/> (2014年9月11日 OPEN)

《参考資料》

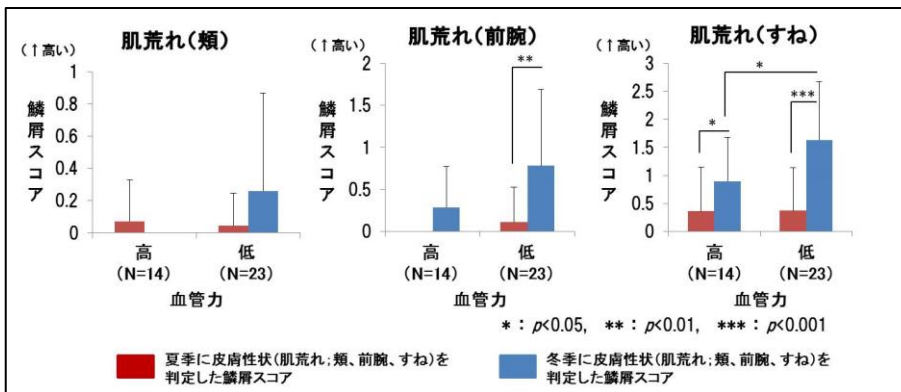


出典: 気象庁ホームページ

東京 2014 年(月ごとの値)を加工して作成
http://www.data.jma.go.jp/cld/stats/etm/view/monthly_s1.php?prec_no=44&block_no=47662&year=2014&month=&day=&view=a2

《参考グラフ》 出典: 花王株式会社

グラフ⑤ 血管力の高・低と皮膚性状(肌荒れ; 頬、前腕、すね)の関係



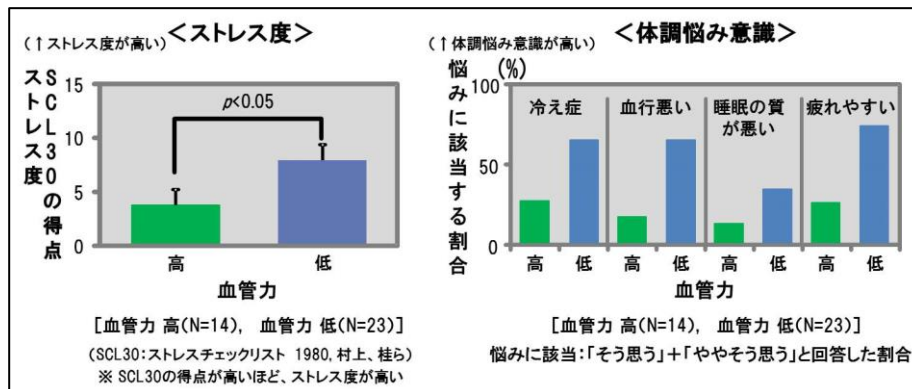
※皮膚性状と血管力、特に皮膚性状の季節変化と血管力との関連を調べるため、女性37名(30代18名、50代19名)に対して、同一個人について夏季、冬季の各1回ずつ皮膚性状(肌荒れ; 頬、前腕、すね)を測定(*1)しました。

夏季の皮膚温回復率の計測から、血管力の高い人(N=14)、低い人(N=23)で2群こわけ、皮膚性状の季節変化を比較検討した結果、夏季の血管力が高い人では、冬季において、顔、体の両方で鱗屑(りんせつ)(*2)ができにくかったのに対し、血管力が低い人では冬季に鱗屑が悪化しやすいことがわかりました(グラフ⑤)。このことから、血管力は、季節変化などの外部環境が変化した際の皮膚の状態と関連していることがわかりました。

(*1) 測定: 皮膚性状の測定…鱗屑スコアとして評価します。

(*2) 鱗屑(りんせつ): 皮膚表層の角化が不完全な状態で剥がれ落ちることであり、鱗屑状態が悪化すると、肌が白く粉をふいたような外観、あるいは角質がめくれあがったような外観となります。

グラフ⑥ 血管力の高・低と体調(ストレス度、体調悩み意識)の関係



※血管力の高い人(N=14)、低い人(N=23)の2群に対して、ストレス度(*3)および体調悩み意識(*4)についても比較検討した結果、血管力が高い人は、ストレス度および体調悩み(冷え性、血行、睡眠の質、疲れやすさなど)の意識が低いことがわかりました(グラフ⑥)。

(*3) ストレス度: ストレスチェックリスト(SCL)。1980年に日本大学の村上氏と桂氏らが開発したもので、身体的症状に関する30項目の質問で、ストレスの状態を判定します。SCL30の得点が高いほど、ストレス度が高くなります。

(*4) 体調悩み意識: ご自身で記入いただく形式のアンケートで[冷え性・血行・睡眠の質・疲れやすさ]の質問に対して、「そう思う」から「そう思わない」までの4段階と「どちらともいえない」の計5段階に区分します。回答が「悩みに該当する割合は「そう思う」および「ややそう思う」と回答した合計の割合です。