

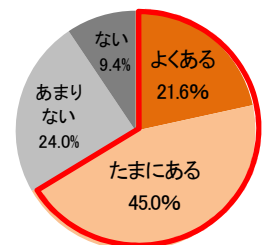
春に肌トラブルを感じる人は約7割！  
“春荒れ肌”の二大要因は、「ストレス」と「紫外線」  
～「血管力」アップが春荒れしない肌の秘訣～  
監修:皮膚科医 友利 新先生

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、春の肌トラブルについて首都圏在住の20～50代女性(842人)を対象に意識調査を実施いたしました。

■“春荒れ肌”経験者は約7割。1位「乾燥」、2位「かゆみ」、3位「吹き出物」

調査の結果、春に肌のトラブルを感じる人は66.6%と、7割近い人が春になんらかの肌トラブルを経験したことがありました。(グラフ①) 具体的な肌トラブルの内容は、1位「乾燥」(49%)、2位「かゆみ」(48.3%)、3位「吹き出物」(28.5%)と、「乾燥」と「かゆみ」を感じる人が特に多いことがわかりました。(参考資料:グラフI)

[グラフ①]  
春に肌トラブルを感じたことがありますか？(n=842)



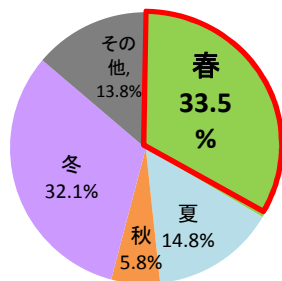
■春は「ストレス」と「紫外線」が肌トラブルの要因に！

春の肌トラブルについて、皮膚科医で女性のスキンケアに詳しい友利 新先生は以下のように指摘しています。『春は肌のトラブルが増加しやすい季節です。肌トラブルにはさまざまな要因がありますが、特に注意すべき要因として「ストレス」と「紫外線」が挙げられます。』

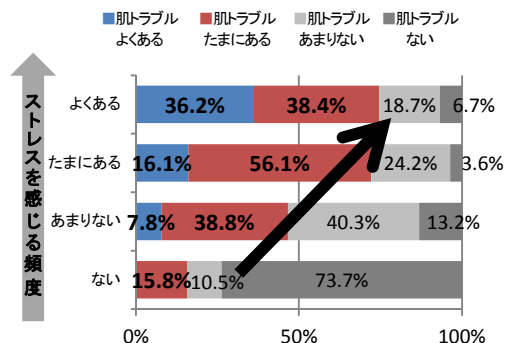
<ストレスで“血管力”が低下>

『春は入学や入社、異動・昇進など、生活環境の変化から「ストレス」を多くの人が感じやすい季節です。調査でも、ストレスが最も多い季節は春(33.5%)で、ストレスを感じている人ほど春に肌トラブルを感じる割合が高いという結果がでています。(グラフ②・③) ストレスは自律神経に作用し、緊張モードとなる交感神経が優位になります。交感神経が優位になると、末梢の血流が悪くなり、美肌のカギといえる“血管力”を低下させることがわかっています。“血管力”が低下すると、必要な酸素や栄養分が体の最も外側である肌までいきわたらず、老廃物の代謝も低下するため、肌トラブルが起こりやすくなることがあります。また、人はストレスや緊張を感じると肌や髪を触り、無意識に気持ちを落ち着かせようとしていますが、それらは肌への刺激になり、肌のバリア機能低下にもつながります。』

[グラフ②]  
精神的なストレスを特に感じる時期(n=675)



[グラフ③]  
ストレスを感じている人の春の肌トラブルの有無(n=842)



\*「血管力」とは

外部環境の変化(気温差、運動等)に応じて、血流を調節する能力。血管力が低下すると、必要な酸素や栄養分が肌までいきわたらず、老廃物の代謝も低下するため、肌荒れが起こりやすくなります。(参照:参考資料)

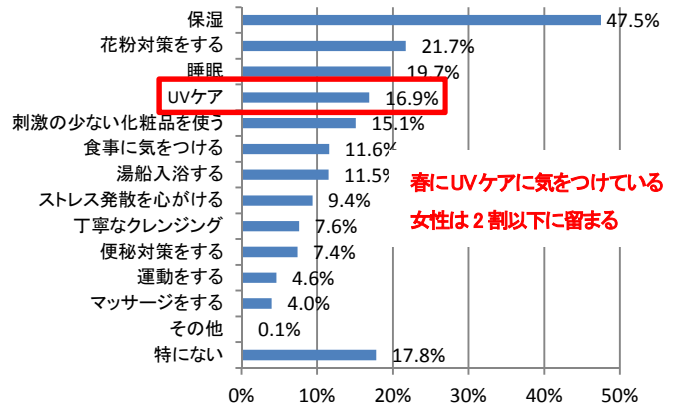
### <“血管力”低下で、紫外線リスクがアップ>

『紫外線は、メラニン色素を生成し「シミ」や「日焼け」を引き起こすほか、コラーゲンやエラスチンを破壊するため、「シワ」や「たるみ」につながり、肌を老化させます。4月～6月の紫外線は意外と多く、UVA量は真夏とほぼ同じ量、UVBは真夏の8割程度が降り注いでおり、注意が必要です。(参考資料: グラフⅡ)しかし、夏ほど日差しが強くない、気温も過ごしやすい春は、つい紫外線対策を怠りがちになります。今回の意識調査でも、春の紫外線対策に気をつけている女性は16.9%と低く、特に20代では僅か6.7%と、紫外線に対する意識が低いことが分かりました。

(グラフ④)

【グラフ④】

春に美肌のために気をつけていること(n=842)



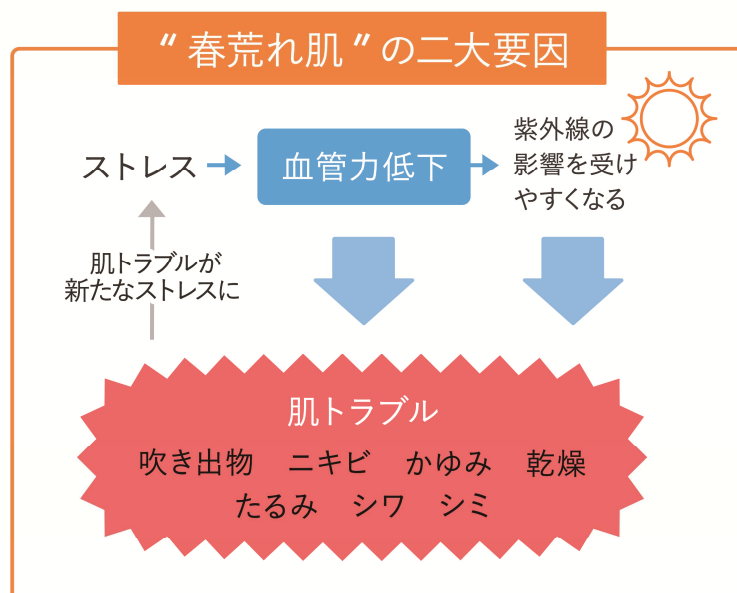
また、春の紫外線に注意すべきもう1つの理由として、“血管力”との関わりがあります。肌の角質には、紫外線量が多くなると、自ら厚みを増して肌を守るという、環境への適応力があります。しかし、「血管力」が低下するとターンオーバーがうまくいかずに未熟な角質が出来てしまうことで肌のバリア機能が低下し、紫外線の影響を受けやすくなります。前述の通り、春は「血管力」を低下させるストレスを感じやすい季節である上に、紫外線対策への意識も低くケアが十分にされていないため、肌は二重のリスクにさらされているといえます。』

### ■美肌の土台“血管力”チェック

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じやすい | <input type="checkbox"/> 肩がこる            |
| <input type="checkbox"/> 手足の冷えを感じる  | <input type="checkbox"/> 肌のくすみを感じる       |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすさを感じる  | <input type="checkbox"/> 肌の乾燥を感じる        |
| <input type="checkbox"/> 寝不足である     | <input type="checkbox"/> スマホやPCが欠かせない    |
| <input type="checkbox"/> シミが増えてきた   | <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーだけですませがち |

- ◇ 5個以上該当：血管力が低下している可能性大。美肌のため、すぐに血管力を高める対策をしましょう。
- ◇ 3～4個該当：要注意。血管力アップで、より美肌に近づきます。
- ◇ 0～2個該当：血管力低下の心配はありません。

「血管力」は加齢とともに低下します。日ごろから血管力アップに向けた対策をして、美肌をキープしましょう。



## “春荒れ”しない肌づくりのポイント

### <その①:血管力を高める>

まずは血管力をアップして肌に栄養をいきわたらせ、肌の土台を整えることが大切です。

#### 【炭酸コスメや温冷パックのスキンケア】

炭酸ガス入りのスキンケア剤がおすすめです。炭酸ガスが皮膚から吸収され、血管に作用することで、皮膚局所の血管力を高めることがわかっています。また、ホットタオルと冷凍庫で冷やしたタオルを1分ずつ交互に顔に載せる“温冷パック”は血管の拡張・収縮がおこり、血行が良くなります。

#### 【ゆっくりと深呼吸】

意外な方法ですが、深呼吸をすると副交感神経が優位に働き、毛細血管にも積極的に血が流れるようになります。ストレスや緊張を感じたら、ゆっくり深呼吸をしましょう。息を吸うより、はくことを意識するのがポイントです。現代は、パソコンやスマートフォンなど常に交換神経がオンの状態といえるため、1日に1回は深呼吸でリラックスして副交感神経のスイッチを入れるよう心がけましょう。

#### 【下半身を鍛える】

運動による筋肉の収縮は、血管を柔らかくするため血管力アップにつながります。特に、下半身には大きな筋肉があり効果的です。特別な運動ではなく、こまめに歩くだけでもOK。日ごろから、エスカレーターではなく階段を使う、通勤で1駅歩いてみる、1時間に1度はデスクを立って歩くなど、こまめに歩いて下半身を鍛えるようにしましょう。

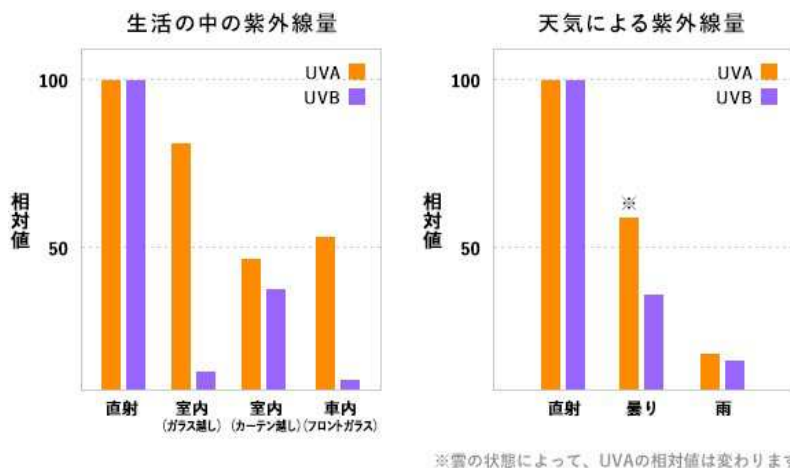
#### 【ぬるめのお湯に浸かる】

入浴は、血管力アップはもちろんストレス発散にも効果的です。熱いお湯は交換神経のスイッチを入れてしまうため、38～40度くらいのぬるめのお湯に浸かりましょう。水圧だけでも血管力アップに有効ですが、炭酸ガス入りの入浴剤も効果的です。

### <その②:紫外線対策>

基本である日焼け止めは、毎日の習慣に。曇りの日や室内でも紫外線は降り注ぐため要注意です。

SPF30以上、PA++であれば、日常使いに問題ありません。たっぷり厚く、しっかりと塗るようにしましょう。2～3時間おきに塗りなおすことが理想ですが、難しい場合はパウダーファンデーションを重ねづけするだけでも効果があります。また、肌が荒れているときでも、日焼け止めは欠かせません。最近は刺激の少ない製品も多く、自分の肌に合うものを選んで紫外線対策をしましょう。日焼け止めにプラスして、日傘や帽子、サングラスの活用や、日陰を歩くなど二重、三重の対策が効果的です。しっかりと紫外線対策を行い、肌へのダメージを抑えましょう。



監修:友利 新(ともし あらた)

【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】

- 『Dr. 友利の美人科へようこそ マタニティ外来編』(講談社)
- 『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) ほか

<調査概要>

- ・調査方法 : インターネット調査
- ・調査期間 : 2016年2月19日~2月22日
- ・調査対象 : 20代~50代の女性842名
- ・調査内容 : 春の肌トラブルに関する意識調査

●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 (50音順)
- ・Web サイト:『ウェルラボ』: <http://www.well-lab.jp/> (2014年9月11日 OPEN)

<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:03-4580-9155 Email:info@well-lab.jp