

全国の女性に聞いた「老け肌の悩み」大調査!

女の老け肌対策は、「春→夏」こそが真に手を打つべき季節です!

# 夏、女の肌は4歳老ける!



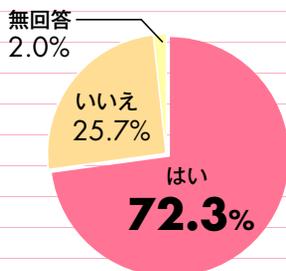
小学館女性インサイト研究所は、美容に興味を持つ『美的』『AneCan』読者に「夏の老け肌」に関する調査を行いました。その結果、約7割の人が夏に肌が老けたという印象をもっていることがわかりました。その一方で、正しい肌対策をしている人が少ないことが、専門家の指摘によって明らかになりました。

■調査対象：『美的』『AneCan』読者の女性 (n=206) ■調査期間：2015年10月20日～10月27日  
■調査方法：インターネットによるアンケート ※リリース内のアンケートは、小数点第2位四捨五入になります。

## 夏の「老け肌」実感してる? アンケート結果

美容に興味のある20～40代を中心とした女性に、昨年（2015年）の夏を経て「肌が老化した」と実感しているか聞いたところ、7割を超える人が「実感している」と回答しました。具体的には「3歳」「5歳」次いで「10歳」老けたと感じている人が多く、その平均は約3.9歳という結果になりました。肌の状態としては、乾燥・くすみ・シミ・肌のごわつきなどを感じるようになっており、夏の間に受けたダメージを肌の老化の一因と考えている人が、非常に多いことがわかりました。

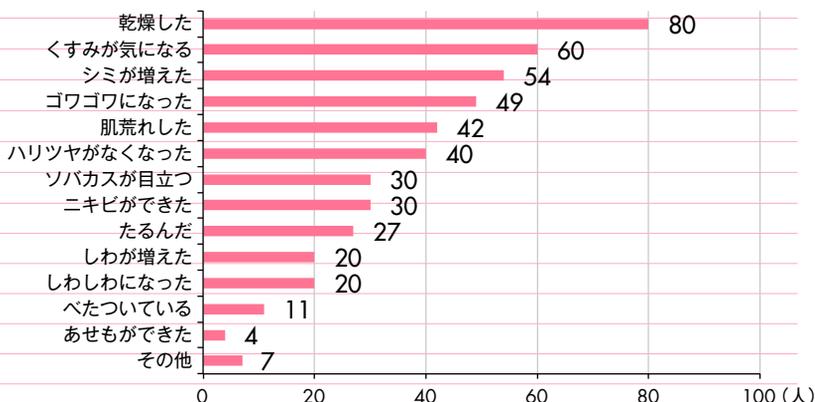
Q 2015年の夏を過ごして、肌が老けたと感じましたか?



Q 2015年の夏を経て、自分の肌は何歳老けたと感じますか??

平均 **3.9** 歳

Q 夏の終わりの時点で、肌は具体的にどうなりましたか? (複数回答可・肌状態が悪くなった133人)

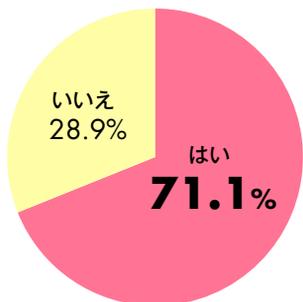


多くの人を実感している「夏の老け肌」その本当の原因は、意外なところにありました!

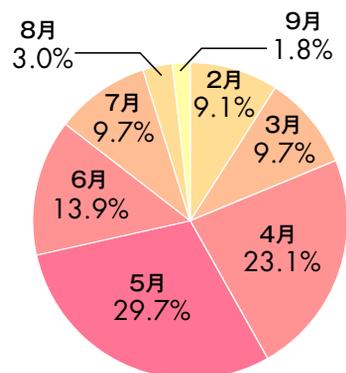
## 「夏老け肌」対策は、女性にとっての大きな関心事だった!

夏の肌不調を軽減するため、約7割の人はなんらかの肌対策をとっていると回答。対策を始める時期としては、4~6月に始めるという人が6割を超えるなど、「夏老け肌」に対する危機意識の高さがうかがえます。「夏老け肌」を引き起こす要因として、「紫外線」「疲れ」を挙げる声が多く、強い日差しや体調の崩れを主な原因と考えていることがわかりました。

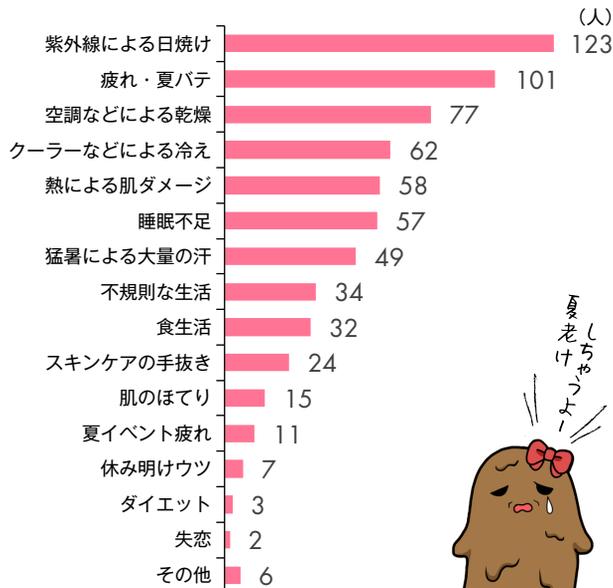
Q 2015年の夏、肌の不調を防ぐための肌対策をしていましたか?



Q 夏の肌対策が、いつごろから始めましたか?  
(夏の肌対策をした142人)



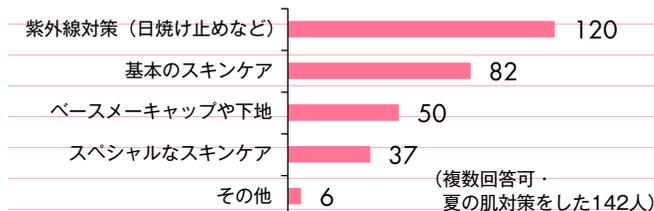
Q 夏の終わりの時点で、肌の調子が悪くなった原因は何だと思いますか?  
(複数回答可・肌状態が悪くなった133人)



実際に何してる?

### 「夏老け肌」対策の実態は…

Q 何を夏老け対策として変更したり取り入れたりしていますか?



Q 夏と冬に使うスキンケアの品数は?

夏 平均 4.7 品  
冬 平均 5.4 品

具体的な「夏老け肌」対策としては、日焼け止めや化粧下地など、紫外線対策をしているという回答がもっとも多い結果に。「基本のスキンケアを重視する」という回答は、「クレンジングをしっかりする」という人がほとんどで、使用するスキンケアアイテムの数は冬より少ないことがわかりました。その理由として、「ベタベタするのであまりつけたくない」という意見が多く、夏のスキンケアはおろそかになりがちであることが見てとれます。

実は偏っていた「夏老け肌」対策。  
正しい方法は次のページへ

専門家が指摘!

# 「夏老け肌」は紫外線対策だけでは不十分、 実は肌温度対策も重要です!



## 夏老け肌の対策は、春から夏にかけての お手入れが重要です!

美容業界ではよく、「女は秋に老ける」という表現をしますが、夏の間蓄積した肌の疲れを、秋に実感する…というのが本当のところ。夏は紫外線のみならず、うだるような高温や湿度、汗やそれを何度も拭くことによる摩擦、無意識の冷え…実感としてもストレスですが、肌にとってもちろんストレスの要因になることがたくさんあります。だから、「女は夏の間老け、それを秋に実感する」と言ったほうが正しいのです。

そんな「夏老け肌」になってから焦るのでは手遅れ。肌は一度ダメージを受けると回復するのに時間がかかるので、先回りしてケアすることがもっとも大切です。具体的には、夏が始まる前=春から対策を始めておくのがおすすめ。かといって、この時期だけ特別なケアが必要、ということではありません。基本のケアをていねいに続けて、女性の周期にあわせて肌のリズムを整えていくことが、肌そのものの自律機能や防御システムを発揮させる、もっとも効果的な方法です。



## 夏老け防止には基本ケアの徹底が効果的。 「肌温度」もコントロールして

夏のぐったりした肌に元を取り戻すには、「洗顔」と「保湿」の徹底がもっとも効果的です。まずは汗や皮脂で疲れきった肌を、1日2回の洗顔でリセット。洗顔フォームで洗った倍の時間をかけて、優しくぬるま湯で洗い流してください。さらに、高い外気温にさらされた肌は、熱でバテた状態になっています。だから、冷水や化粧水で引き締めてあげることがとても大切です!

洗顔後の肌は、つけたものがすぐ肌に浸透する、パンにたとえると「焼きたてのトースト」状態。だから、10秒以内に化粧水をしみこませる「10秒保湿」と、さらに重ねづけをする「追っかけ保湿」を徹底することで、受けたダメージをケアすることができます。このように、紫外線対策だけでなく「熱バテ」対策を毎日行うことが、夏老け肌を防ぐ最大の方法です。

教えてくれたのは  
この方!



### 美容愛好家 野毛まゆりさん

外資系化粧品会社の販売・教育トレーナー・広報PRを経て独立。現在では女性誌・テレビ・ラジオにて美容コメンテーターとして活躍中。また30年以上にわたる美容業界でのキャリアを生かし、企業の研修会や講演会にて、美容・接客・販売の講師も務めている。著書に『美しいものを売るために大切なこと (WAVE出版)』。

■ このリリースに関するお問い合わせや取材、資料をご希望の方は下記までご連絡ください ■

小学館女性インサイト研究所 担当：五十嵐

<http://www.insightlab.jp/>

TEL 03-3230-9774

FAX 03-3234-6557

E-mail [pr-islab@shogakukan.co.jp](mailto:pr-islab@shogakukan.co.jp)