

なんと! 20代女性の約5割がくすみ肌!!

「いまどき女性ならではの /

「5大くすみリスク」判明

📱 スマホぐすみ

💪 ストレスぐすみ

🌬 エアコンぐすみ

🌙 夜ふかしぐすみ

💄 メイクぐすみ

昨今の生活環境の変化は、若い女性の肌状態にも様々な影響を及ぼしています。働く女性が増えたり、常にスマートフォンと共にある生活が当たり前になったり。特にスマートフォンについては、就寝直前まで使い、朝起きてまたすぐ使う20代女性が、他世代と比べて圧倒的です。このような現代ならではの生活環境が肌に及ぼす影響を調べるために「しごとなでしこ総研」は全国の20～59歳女性1225名を対象に調査を実施。その結果、現代女性特有のライフスタイルが「肌のくすみ」につながることを、その主なリスクが判明したのでここにまとめます。

調査
対象

方法 アンケート調査
(インターネット調査による)

期間 2017年12月16日～17日

対象 20～59歳の女性(全国)1225人
『美的』の読者185名含む

調査結果の概要

TOPICS
01

今、若い女性の肌は「くすみ」やすい!?

・20代女性の53.6%が「肌のくすみを感じる」と回答 ・年代が下がるにつれ「くすみを感じ始める年齢」も若年化
「20代から肌のくすみを感じ始めた」と感じる人の割合:20代 52.6% / 30代 17.6% / 40代 0.9% / 50代 0.0%

TOPICS
02

くすみの「5大リスク」が判明!

- 1 「📱 スマホぐすみ」 ・20代の79.5%が、寝る直前にスマホを使用
・「肌のくすみを感じる」20代は、朝起きてから 寝る直前までスマホ利用が多いことが判明
- 2 「💪 ストレスぐすみ」 ・20代の80.1%が、「日常生活でストレスを感じている」と回答
・「ストレスを感じる」20代の方が、「肌のくすみを感じる」割合が10pt以上高い結果に
- 3 「🌬 エアコンぐすみ」 ・働く20代女性の50.2%が、日常的に8時間以上エアコンの効いた部屋で生活
・8時間以上エアコンの効いた環境にいる人は、明らかに「肌のくすみ」を感じる傾向に
- 4 「🌙 夜ふかしぐすみ」 ・20代の27.8%が、24時以降に就寝
・20代の6割以上が「夜ふかしが多い」と回答し、「肌のくすみを感じる」割合は2倍以上に
- 5 「💄 メイクぐすみ」 ・20代の3割は、メイク落とし平均時間が30秒未満
・実験では、30秒でのメイク落としでは肌にメイク残りを確認。肌のくすみに繋がる可能性も

コメントを
いただいた
肌の専門家



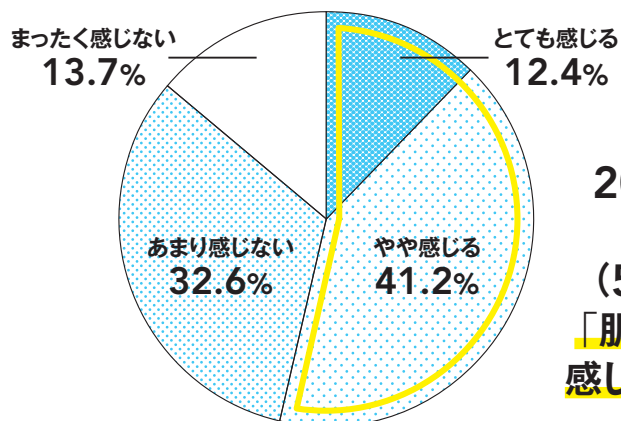
高瀬聡子先生
皮膚科医・ウブクリニック
中目黒 総院長

東京慈恵会医科大学卒業後、同大学病院皮膚科に入局し皮膚科診療に従事。2007年に現医院を開業し総院長を務める。専門は皮膚科と美容皮膚科。



慶田朋子先生
美容皮膚科医・
銀座ケイスキンクリニック院長

医学博士。日本皮膚科学会認定皮膚科専門医。東京女子医科大学医学部卒業、同皮膚科学教室に入局。2006年に有楽町西武ケイスキンクリニック、2011年に銀座ケイスキンクリニックを開業。

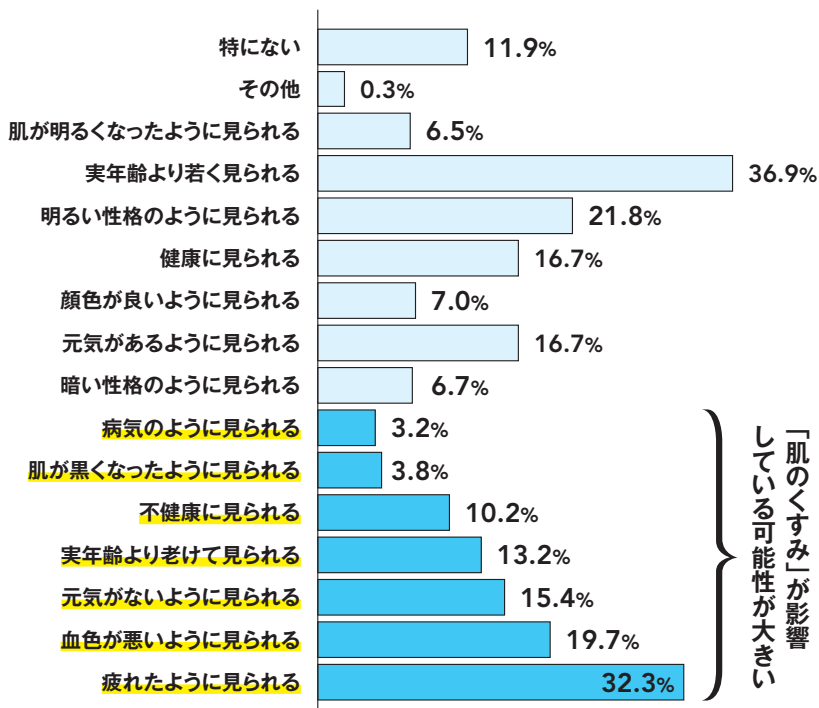
TOPICS
01今、若い女性の肌は
「くすみ」やすい!?Q1 あなたは「肌のくすみ」を感じますか?
(20代女性に聞きました)

20代女性の
約半数
(53.6%)が
「肌のくすみ
を感じる」と回答!

Q2 あなたは何歳からくすみを感じましたか?
(20代女性に聞きました)

20代からくすみを感じてる人 ➡ **52.6%**

30代は17.6%、40代は0.9%、50代は0.0%

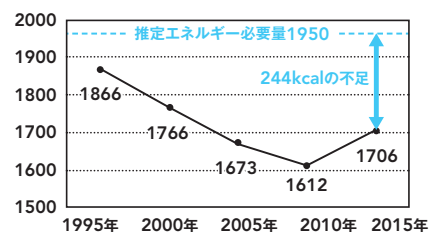
Q3 お顔の様子について、あなたが最近周囲からの評価で
感じたことを教えてください(20代女性に聞きました)「肌のくすみ」が影響
している可能性が大きいくすみが気になる
年齢が若年化

調査では、20代女性の53.6%が肌のくすみを感じています。くすみは加齢による悩みと思われがちですが、若い世代にも広がっているのが現代の特徴です。20代からくすみを感じ始めた割合を比べると、20代では52.6%、30代は17.6%、40代は0.9%、50代は0.0%と、くすみが気になる年齢の若年化が顕著に表れています。

「くすみ」の原因は
現代女性の生活習慣にも?

近年問題になっている若い女性の新型栄養失調も肌のくすみ要因の一つと考えられます。ダイエットや糖質オフ生活を続ける女性の多さから20代女性の摂取カロリーはエネルギーの必要量を大きく下回っています。(下図) その他長時間のエアコン使用やスマートフォンありきの生活などの環境もくすみの要因と考えられます。

20代女性のエネルギー摂取量(kcal/日)



出典:厚生労働省「国民健康・栄養調査」(各年)、
「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

DOCTOR'S EYE



高瀬聡子先生

皮膚科医・
ウオブクリニック中目黒総委員長

若い女性のくすみ肌は増加。多いのは、間違ったケアによる「くすみ」

来院する患者さんを見ていると若い女性にくすみ肌が増えていると感じます。誤った洗顔や角質ケアをやり過ぎていてその後の保湿が足りていない為に、乾燥して肌に透明感がなくなっているのです。また近年若い女性に多い新型栄養失調もくすみ肌の増加と関係があると思います。細胞を作るには栄養が必要。バランスを欠いた食生活では健全な肌は作れないのです。

TOPICS

02

くすみの5大リスクが判明!



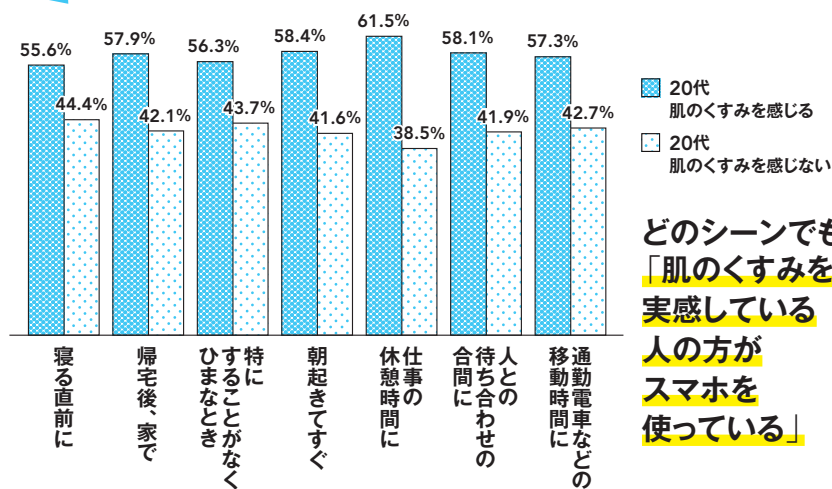
今どき女性のくすみの原因はコレ!

「スマホくすみ」

20代の**79.5%**が
寝る直前にスマホを
使っている!

「肌のくすみを感じる」20代は、朝起きてから寝る直前までスマホ利用が多いことが判明

Q1 あなたが普段スマートフォンを使う状況として
当てはまるものを教えてください(20代女性に聞きました)



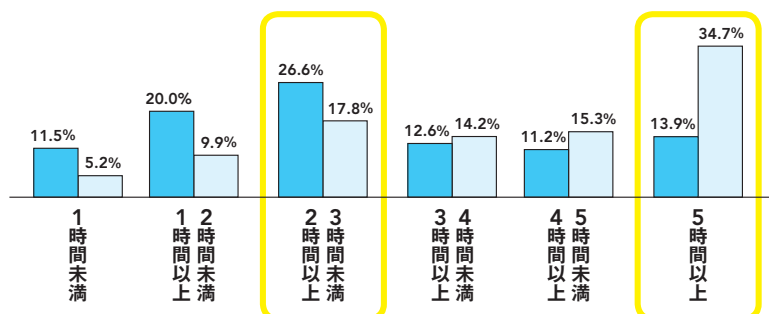
どのシーンでも
「肌のくすみを実感している人の方がスマホを使っている」

Q2 1日のスマホの利用時間を教えてください

〈 平日2時間以上スマートフォンを使う人の割合 〉

20代 **64.4%** 30代 53.3% 40代 32.1% 50代 22.3%

〈 1日のスマホ使用時間(平日・休日)・20代女子 〉



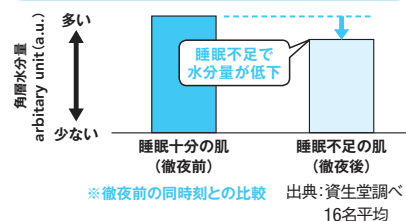
朝起きてすぐから、寝る直前まで、くすみを感じている人は、あらゆるシーンでスマホを使っている

スマホを手放せない生活は肌のくすみにも大いに関係が。「肌のくすみ」を感じている20代女性は、「朝起きてすぐ」から「寝る直前」に至るまで、あらゆるシーンでスマホをより多く使っています。特に、寝る直前のスマホはブルーライトにより睡眠の質を低下させると言われています。睡眠不足で角層水分量は低下する(下図参照)ため肌の乾燥が加速、くすみの要因に。

他の世代と比べても20代はスマホ使用時間が長く、3割以上が休日5時間以上スマホを利用。

20代の半数以上(64.4%)が、平日2時間以上スマホを使用しており、他の世代と比べて使用時間が圧倒的に長い結果に。さらに休日では34.7%の人が5時間以上使用。使用中ほとんどの人はうつむいた姿勢になっていて首や肩の血行不良を引き起こすことから血色の悪さに影響している可能性も。

睡眠不足時(徹夜)の肌状態——角層水分量(頬部)



DOCTOR'S EYE



慶田朋子先生
美容皮膚科医・
銀座ケイスキンクリニック院長

スマートフォンのブルーライトは、睡眠の質を低下させます

現代生活には不可欠なスマートフォンですが、そのブルーライトは太陽光と同じ作用を持っています。そのため就寝前に浴びると身体に「朝である」という指令を伝え体内リズムをリセットしてしまうため眠りにつきにくくなり睡眠の質が低下します。その結果肌のターンオーバーサイクルが崩れ角層細胞のキメが乱れたり肌のくすみに繋がります。



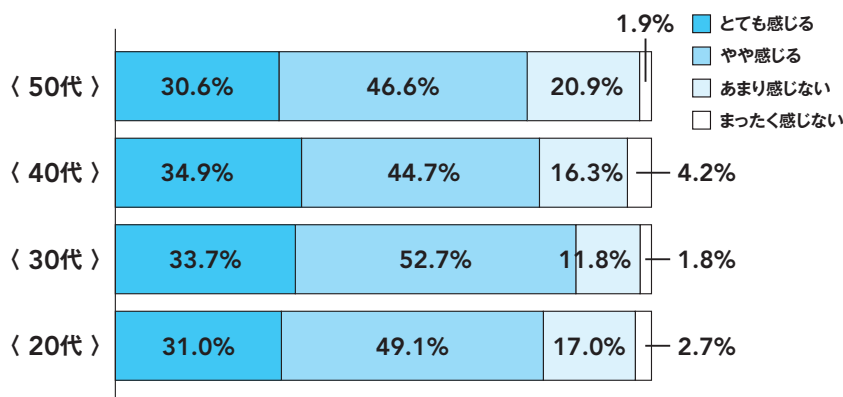
今どき女性のくすみの原因はコレ!

「ストレスぐすみ」

20代の**80.1%**が
ストレスを感じている

「ストレスを感じている人」ほど、「肌のくすみを感ずる」割合が10pt以上高い結果に

Q1 あなたはストレスをどの程度感じていますか



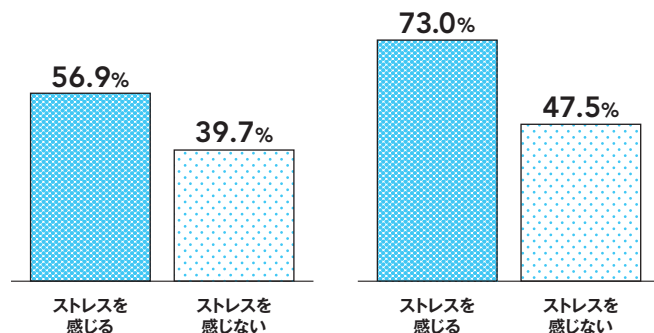
**30代がストレスのピーク、
20代でも8割がストレスを感じている**

Q2 あなたが普段感じているストレスの内容はなんですか

〈 20~30代のストレス要因ベスト5 〉

- 1位 自分の将来について (50.2%)
- 2位 将来の経済面について (47.0%)
- 3位 仕事内容・量について (41.7%)
- 4位 家計のやりくりについて (41.2%)
- 5位 家族・友人・恋人関係について (37.0%)

〈 肌のくすみを感ずる20代 〉 〈 肌のくすみを感ずる30代 〉

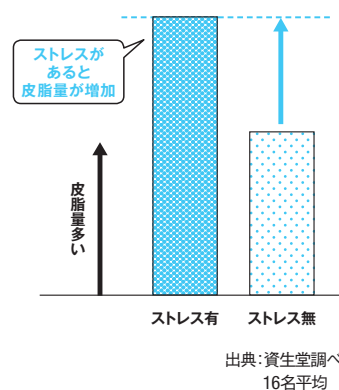


**20代&30代は
ストレスを感じている人ほど
「肌のくすみ」を実感している**

**ストレスで
皮脂の分泌は増加。
過剰な皮脂は酸化して
肌への刺激に!**

現代人でストレスと無縁という人はまずいないと思いますが、特に20~30代の若い人たちがストレスを多く感じている傾向に。特に、20代女性の80.1%が「日常生活でストレスを感じている」と回答。ストレスで頬の皮脂量が増えることが実験によって明らかになっており(下図)、過剰な皮脂が酸化することが肌のくすみ要因のひとつとなります。今回の調査でも、「肌のくすみを感ずる」人は、感じていない人と比べてストレスを感じている割合が+10.5pt高い結果となっています。

ストレスによる頬の皮脂量の変化



DOCTOR'S EYE



慶田 朋子先生
美容皮膚科医・
銀座ケイスキンクリニック院長

**「ストレスを抱えている人は
皮脂の酸化にも要注意」**

仕事や人間関係など現代女性の生活とストレスは切っても切れない関係ですがストレスは心身ともに様々な症状を引き起こします。そのひとつが「皮脂の分泌量の増加」です。皮脂は過剰に分泌されると酸化しやすく、それが肌のトーンを落としたり、肌への刺激になることもあるので要注意。正しいケアで適切に皮脂を取り除くことがくすみ防止につながります。



今どき女性のくすみの原因はコレ!

「エアコンぐすみ」

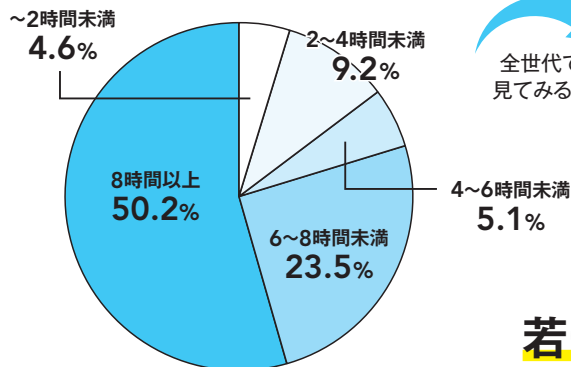
8時間以上エアコンの効いた環境にいる人は、明らかに「肌のくすみ」を感じる傾向に

働く20代女性の

50.2%が、日常的に
8時間以上エアコンの効いた
部屋で生活

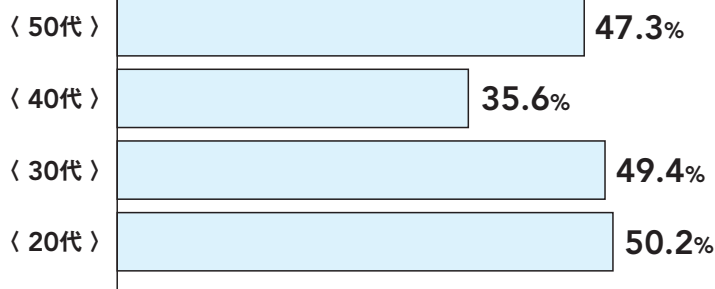
Q1 あなたが普段エアコン(冷&暖)の効いた部屋にいる時間は平均してどのくらいですか(働く女性に聞きました)

〈働く20代女性がエアコン環境にいる時間〉



全世代で
見てみると

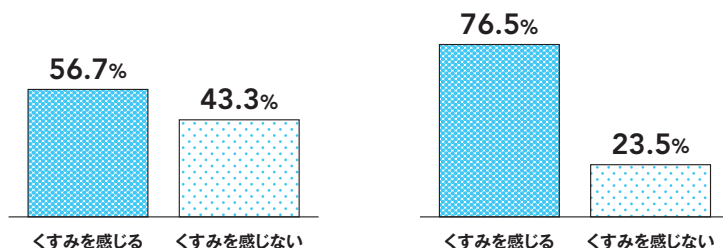
〈8時間以上エアコン環境にいる〉



**若い世代の方が
エアコン環境にいる時間が長い**

さらに

〈8時間以上エアコン環境にいる20代〉 〈8時間以上エアコン環境にいる30代〉

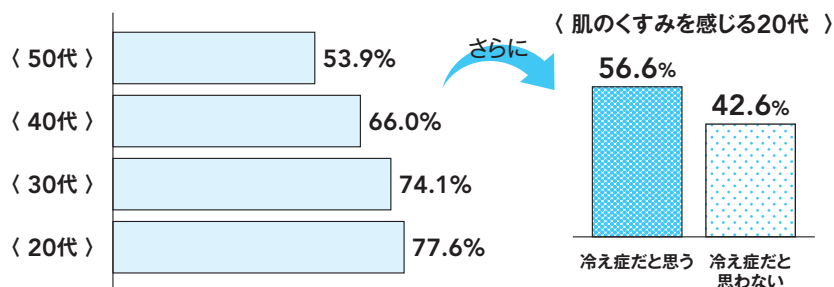


**20代&30代では
8時間以上エアコン環境にいる人は
肌のくすみを実感しやすい傾向にある**

働く女性の半数以上は、
**肌がくすみやすい
「エアコン」環境下で
生活している**

働く女性の半数以上が平日8時間以上エアコンの効いた部屋にすることが分かりました。冬の暖房も夏の冷房も、どちらも肌の乾燥を招きます。乾燥はくすみの大きな要因の1つで、肌のキメが乱れ、ツヤ感がなくなり、どんよりした肌色に見えてしまうので、エアコン下で長時間いる環境は、肌がくすみ要因に直結しているのです。特に8時間以上エアコン環境にいる人は明らかに肌のくすみを感じる傾向に。さらに若い世代ほど「冷え性」を感じている人が多く、「冷え性」を感じる人の方が「肌のくすみ」も感じていることが分かりました。血流の悪さがくすみにつながるケースも多いと考えられます。

Q2 あなたは自分が冷え症だと思いますか



**若い人ほど
「冷え症」を
感じる人が多い**

**冷え症を感じる人ほど
「肌のくすみ」を
実感している**

DOCTOR'S EYE



慶田朋子先生
美容皮膚科医・
銀座ケイスキンクリニック院長

**「現代の働く女性ならではの
エアコン環境は
くすみリスクを増大させます」**

1日中エアコンの効いたオフィスで過ごすことの多い現代の働く女性は、その環境自体がくすみリスクになっているとも言えます。夏は冷房・冬は暖房とオフィスはほぼ1年中乾燥しています。以前は乾燥が気になるのは冬が定説でしたが、湿気が多い日本の夏でもエアコンの効いた室内は別です。風が当たることによる乾燥も加わって夏でも乾燥リスクが高くなっており、肌には過酷な環境になっています。



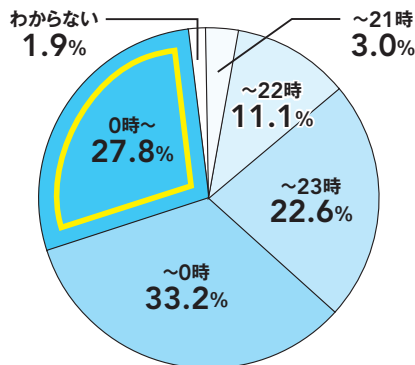
今どき女性のくすみの原因はコレ!

「夜ふかしぐすみ」

20代の**27.8%**が
24時以降に就寝

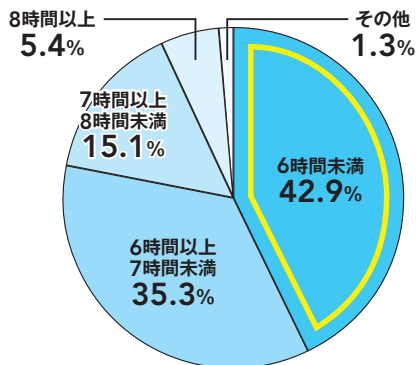
20代の6割以上が「夜ふかしが多い」と回答し、「肌のくすみを感じる」割合は2倍以上に

Q1 あなたの平日の就寝時間は平均してどのくらいですか(20代女性に聞きました)



20代の1/4(27.8%)が24時以降に就寝

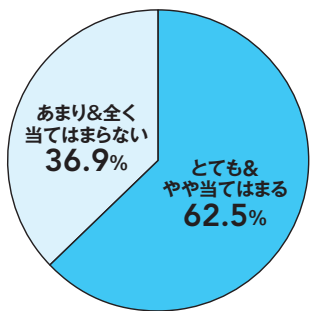
Q2 あなたの平日の睡眠時間は平均してどのくらいですか(20代女性に聞きました)



20代女性の4割(42.9%)が睡眠時間6時間未満

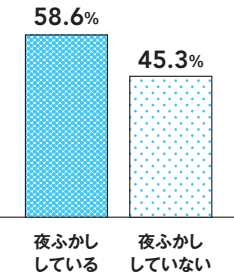
Q3 あなたは「夜ふかし」だと思いますか(20代女性に聞きました)

20代の**60.5%**が
夜ふかしをしている



さらに

〈 肌のくすみを感じる 〉



夜ふかしをしている人の方が
「肌のくすみ」を感じている

「夜ふかし」と
「夜遅い食事」は
くすみの原因に

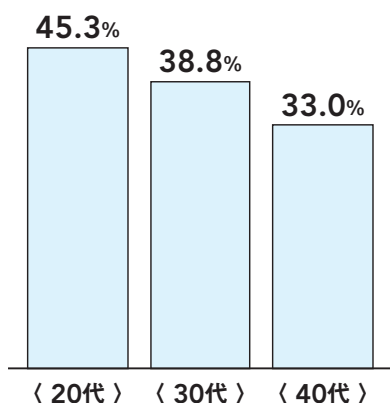
20代女性の27.8%が24時以降に就寝していることが分かりました。また、自分が「夜ふかしすることが多い」と感じている人は6割にものぼるのも特徴で、その生活リズムが睡眠不足に繋がり肌への悪影響が考えられます。実際に「夜更かしすることが多い」20代女性は、そうでない20代女性と比べて「肌のくすみ」を感じる割合が顕著に多い結果に。

また20代女性の45.3%が「夜遅い食事をする」と回答。夜遅く食事をする人は半数以上が「肌のくすみ」を感じており、+10.7pt高くなっています。

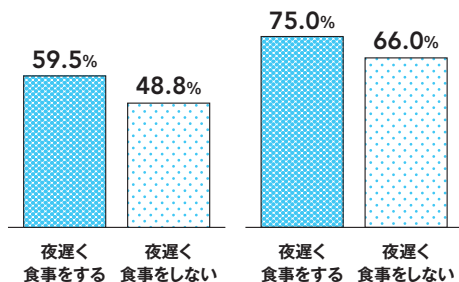
Q4 あなたは「夜遅い食事」をすることがありますか

20代、30代の方が
夜遅く食事をする

さらに



〈 肌のくすみを感じる 〉 20代



夜遅く食事をする人の方が
「肌のくすみ」を感じている

DOCTOR'S EYE



慶田 朋子先生
美容皮膚科医・
銀座ケイスキンクリニック院長

「睡眠不足による
肌への悪影響は甚大です!」

就寝時間が遅く、いわゆる肌にとってのゴールデンタイムを逃したり寝不足が続いたりすれば肌への影響は甚大です。体内のさまざまな代謝や修復が行われるのは就寝中ですので、睡眠時間が足りなければ肌のターンオーバーが滞り、角層細胞の大きさが均一でなくなつてキメが乱れたり、くすんだりしてしまいます。



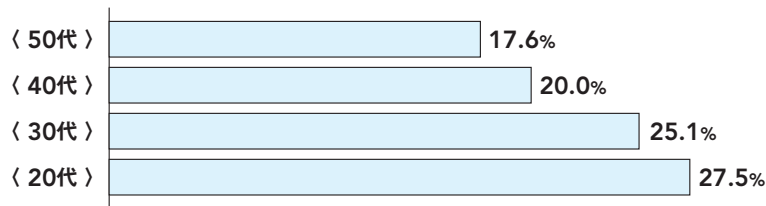
今どき女性のくすみの原因はコレ!

「メイクぐすみ」

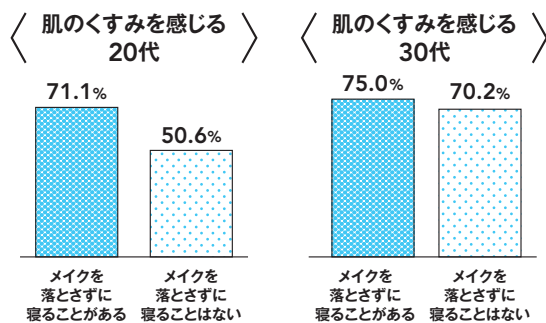
実験では、30秒でのメイク落としでは肌にメイク残りを確認。肌のくすみに繋がる可能性も

20代の3割は、
メイク落としの平均時間が
30秒未満

Q1 あなたは普段メイクを落とさずに寝てしまう
ことがありますか(働く女性に聞きました)



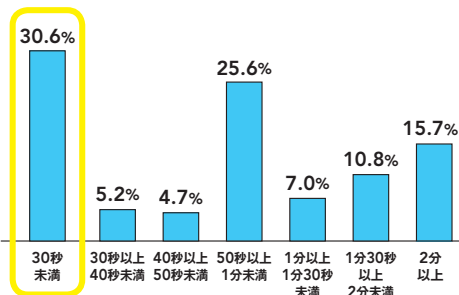
年代が若いほどメイクを落とさずに寝てしまう傾向が!



さらに
メイクを落とさずに
寝る人ほど
肌のくすみを
感じている

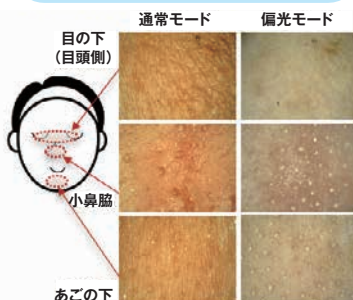
Q2 あなたがメイク落としにかかる時間は平均してどのくらいですか

〈 20代女性がメイク落としにかかる時間 〉



約3割がメイク落としに
かかる時間は30秒未満

メイク落とし後にメイクが
落としきれない肌の例



※しっかりメイクを30秒のクレンジング後に
肌測定器(スキンビジオム)でチェック

出典:資生堂調べ

働く20代女性の
4割以上が1日に10時間
以上メイクをしている
さらに、約3割は
「メイクを落とさないまま
寝ることがある」と回答

仕事をしている女性にとってメイクは欠かせません。働く20代女性に絞って「メイクをしている時間」を見てみると、4割が10時間以上と回答。さらに、ほぼ5人に1人が12時間以上14時間未満でトップです。これは残業などによる勤務時間の長さや、20代ならではのアフター7の多様な生活スタイルも大きく影響しているのでしょう。驚くべきはメイクを落とさずに寝てしまうことが「ある」と回答した人が27.5%にも上ること。これは大きな肌ダメージを引き起こしかねません。「長時間メイクをしたまま」あるいは「メイクを落とさないまま」しているとメイクの油脂の酸化が進み肌にダメージを与え、角層機能の低下や乾燥を招いて、くすみ肌へとつながる可能性が高くなります。

メイク落としをしていても、
メイクを落とし切れていない
可能性も

きちんとメイク落としをしているつもりでも、メイクが落としきれないこともあります。これでは、メイクをしたまま寝てしまうのと同じ。肌に残ったメイクは、くすみを引き起こします。調査では、3割の女性が「メイク落としにかかる時間が30秒未満」という結果に。メイクの落ち具合を実験した結果では、 Mascara やコンシーラーなどを使ってしっかりメイクをしている場合、30秒未満の簡単なメイク落としでは、目元や小鼻の脇など顔の凹凸部分にメイクが残っていることがわかりました。

DOCTOR'S EYE



慶田 朋子 先生
美容皮膚科医・
銀座ケイスキンクリニック院長

「正しいクレンジング」などくすみ対策を万全にして、好印象肌へ」

クレンジングで落としきれなかったメイクが肌に残るのはよくあることですがメイクに含まれる油脂が酸化するとそれが刺激になって角質肥厚が起こり、くすみに繋がることも。オイルクレンジングなら高い洗浄力があり、こする必要もなく短時間で乳化するので、毛穴の奥や目周りのメイク残りな

くスッキリ洗うことができます。肌への負担が少ない点もオイルクレンジングのメリット。近年のクレンジングオイルはダブル洗顔不要のものもあり、潤い成分を落とす心配も少ない点もいいですね。目安としては優しく30秒〜1分間なじませ微温水(36℃)で十分にすすいでください。

〈 リリースのお問い合わせ先 〉

小学館しごとなでしこ総研 <https://shigotonadeshiko.jp/lab>

(担当/佐藤明美)