

いよいよ年末年始…「長期休暇はメイクをお休み」が、実は肌荒れリスクになる！？

お正月休み、お肌とどう過ごすかが、2019年のお肌の分かれ道！？

皮膚科医が教える“お肌の正月ボケ”リスクと対策

★「お肌の正月ボケ」とは…年末年始の休暇の間に、普段使用している化粧品を使わず手を抜いたり、生活リズムが崩れたり、相次ぐご馳走などの食生活の乱れの結果、年末年始の休暇中や休暇後に起こるお肌の不調を指します。

資生堂は、20-30代女性516名を対象に、年末年始(2017年-2018年)の休暇中における化粧・生活実態と休暇中・休暇後のお肌の不調(「お肌の正月ボケ」)に関する意識調査を実施しました。調査結果から、6割以上の女性が年末年始に何かしらメイク(ベースメイク含む)の手を抜いている(メイクの手を抜く、メイクしない日がある、メイクしない)ことが分かりました※図1。

手を抜く理由としては、「外に出なかった」(69.3%)に次いで、「肌を休ませたかった」(47.1%)が上がり、半数近くの女性が肌のためにメイクを控えていることが判明。※図2 具体的に手を抜いたメイクとしては、ポイントメイクカテゴリでは「アイシャドウ」、ベースメイクカテゴリでは「ファンデーション」がトップに。 ※図4-1,図4-2

しかしながら、肌を休ませる目的でメイク(ベースメイク含む)を控えたという女性のうち、4割以上(「覚えていない」を除く)が、逆に休暇中や休暇明けに肌の不調を感じていることも判明。 ※図3

この結果をうけ、Y'sサイエンスクリニック 統括院長の皮膚科医 日比野佐和子先生は、「乾燥の激しい12月～1月において、ファンデーションを含むベースメイクを塗布しないことで、逆に水分量の保持や皮脂量のコントロールができず、肌のコンディションを崩すことに繋がったのではないかと推察します。



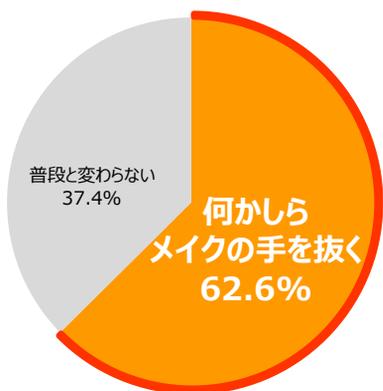
Y'sサイエンスクリニック 統括院長 日比野 佐和子

医療法人社団康梓会Y'sサイエンスクリニック広尾統括院長、大阪大学大学院医学系研究科臨床遺伝子治療学特任准教授。(財)ルイ・バスツール医学研究センター基礎研究部アンチエイジング医科学研究室室長。内科医、皮膚科医、眼科医、日本抗加齢医学会専門医。同志社大学アンチエイジングリサーチセンター講師、森ノ宮医療大学保健医療学部准教授などを歴任。現在はアンチエイジング医療における第一人者的な立場として、基礎研究から最新の再生医療の臨床に至るまで幅広く国際的に活躍するとともに、テレビや雑誌等メディアでも注目を集める。

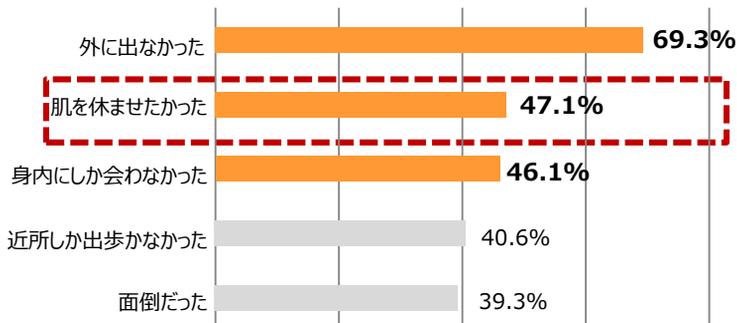
年末年始の休暇中に「メイクの手を抜く(普段のようにメイクしない)」人は6割以上

調査主体:資生堂ジャパン株式会社 ■ 調査方法:インターネット調査 ■ 調査期間:2018年11月21日～11月22日 ■ 調査対象:女性516名 ■ 対象地域:全国

<図1>
【年末年始(2017～2018年)の休暇中のメイク(ベースメイクを含む)の使用実態】(n=516)



<図2>
【年末年始に何かしらメイクの手を抜く理由】(n=323) 複数回答

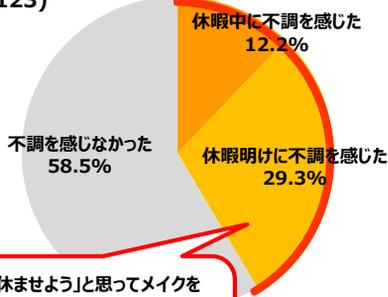


<本件に関する報道関係者様からのお問い合わせ先>

ファンデーション応援事務局(株式会社サニーサイドアップ内)

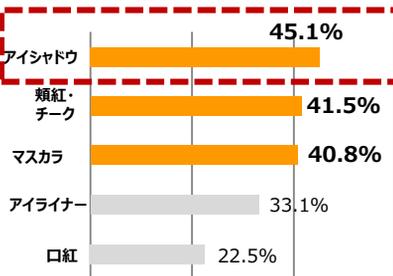
株式会社サニーサイドアップ 福井、中村 TEL:03-6894-3200 / FAX:03-5413-3050

<図3>
【肌のためにメイクの手を休みがちな人の肌状態】
(n=123)



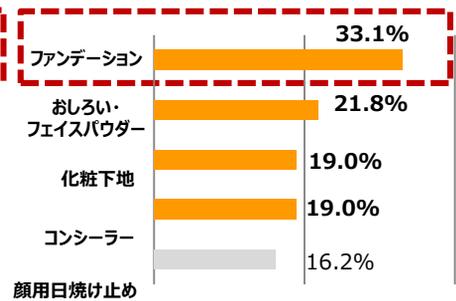
「肌を休ませよう」と思ってメイクを控えた人のうち、
4割以上(41.5%)が結局、お肌に不満を感じている

■ カラーメイクでは…



<図4-1>
【年末年始に手を抜いてしまうポイントメイクカテゴリランキング】
(n=142) 複数回答

■ ベースメイクでは…



<図4-2>
【年末年始に手を抜いてしまうベースメイクカテゴリランキング】
(n=142) 複数回答



お肌の正月ボケにならないための過ごし方とスキンケアとは

■ お肌の“正月ボケ”防止のキーワードは、「メイクは休まず、胃腸はお休み」

ベースメイクを怠ることは「肌を休ませる」ことにはなりません

年末年始は1年のうちで最も乾燥する季節。しかし、年末年始は家にいる時間が長くなり、家族以外の人と会う機会が減ることによって普段よりもスキンケアやメイクに手をかける時間が少なくなってしまう方もいるかもしれません。

今回の調査で、ベースメイクの手を抜く理由の一つとして「肌を休ませたかった」という意見が挙げられていますが、これは間違っているかもしれません。ベースメイクをしない「ノーファンデ」の状態は肌を休ませることにはならず、むしろ乾燥や空気中の微粒子などの肌荒れ要因に肌を晒しているともいえます。

2018年11月に30名の女性を対象に実施した、ファンデーションを塗布した肌、塗布していない素肌を一定時間おいて水分量・皮脂量の増減を比較する測定実験では、ファンデーションを塗布した状態のほうが、無塗布状態よりも“水分量を保ちながら余分な皮脂量も抑えられる”という結果が出ました。すなわち、ファンデーションを塗布するほうが水分量と油分量のバランスが適度に保たれて、良好な肌状態を維持できるということ。

ファンデーションは、乾燥シーズンにおいて皮膚の水分量を保持するヴェールとしての役割があることはもちろん、薬用ファンデーションなら有効成分配合で、スキンケアとしての肌への効果も期待できますよ。ベースメイクをしている時間は一日のうちで日中の長い時間を占めるからこそ、スキンケアの視点でファンデーションを選ぶことが大切です。肌が乾燥しているときも、スキンケアができるファンデーションを塗布することをおすすめします。

また、年末年始に温かく快適な部屋で過ごすのは幸せな一時かもしれませんが、実は肌にとっては危険な環境です。冬は特に気温、湿度が低下して乾燥しやすい季節ですが、暖房やストーブによって室内の湿度がさらに下がってしまうことによって肌は乾燥状態にさらされています。日頃のスキンケアはもちろん、ファンデーションなどのベースメイクも上手に使うってキレイな肌を保ちましょう。

胃腸のコンディションがお肌に出る！？年末年始のごちそう三昧、胃腸を休めることも意識して

年末年始にはつい暴饮暴食をしてしまったり、夜更かしをしてしまったりと生活リズムが乱れがち。不規則な食生活により腸内環境が乱れることで免疫機能が弱ったりすることも多いですが、こういった内臓のコンディションは肌の状態にも現れることも。まさに、「肌は内臓の鏡」なのです。

ヒトの腸には、100種類100兆個以上の腸内細菌（腸内フローラ）が存在しており、善玉菌、悪玉菌、その中間の菌である日和見菌という腸内細菌のバランスによって身体全体の免疫力が保たれています。ストレスや食生活、生活習慣の乱れによってこのバランスが崩れると、老廃物が溜まりやすくなり、肌荒れが起きやすくなります。また、悪玉菌は脂肪分を好むので、ごちそうだらけの年末年始ですが、脂質の摂りすぎには要注意！そして、胃腸が疲れたらいったん無理に食べたりせず、おなががすくまで待つなど、胃腸はお休みさせる意識を持つといいでしょう。

腸内環境を整えるために、意識して摂っていただきたいものは便秘や肌荒れの原因となる悪玉菌の増殖を抑制する乳酸菌が含まれる発酵食品。また、老廃物を押し出すはたらきのある食物繊維も摂りましょう。例えばごちそうではない通常の食事の際には、白米ではなくたっぷり食物繊維を含んでいる大麦ごはんや雑穀ごはんを食べるなどもおすすめです。

<本件に関する報道関係者様からのお問い合わせ先>

ファンデーション応援事務局（株式会社サニーサイドアップ内）

株式会社サニーサイドアップ 福井、中村 TEL:03-6894-3200 / FAX:03-5413-3050

ファンデーションのことが楽しくわかる専門サイト「ファンデ100問100答」を更新

資生堂は、ファンデーションのことが楽しくわかる専門サイト「ファンデ100問100答」にて、新たに「なんて声をかける？言葉のプロが紡ぐ『はじめてファンデのススメ方』」、「ファンデをつけると…？SNSで人気のあの人監修『ファンデあたりまえポエム』」など40問を2018年12月21日に一挙公開いたします。

今回は様々な切り口でファンデーションに光を当て、ファンデーションを楽しく学べるコンテンツをお届けします。テーマ7では、多種多様な職業の方が、その職業ならではのファンデ付き合いをご紹介します。続くテーマ8では、コラムニストや詩人など、総勢10名の言葉のプロによる「ファンデ」のお話と読者へのメッセージを掲載。またテーマ9では、SNSで人気のあの人、ファンデにまつわる「実はあたりまえポエム」を書きおろし。そしてテーマ10では、ファンデにまつわるあるあるを、クスッと笑える漫画で紹介していきます。様々なコンテンツを通じて、全ての女性がファンデーションを楽しむための情報をお届けしていきます。



サイトトップ

- サイト名：ファンデ100問100答
- URL：<http://foundation100.shiseido.co.jp/>
- ※PC・スマートフォン共通

【質問例】

- Q64：芸者さんのファンデづきあいって？
- Q71：コラムニスト・犬山紙子さんに勇気をくれたファンデのお話って？
- Q84：知ってた？すっぴんとファンデの実はあたりまえポエム