

肌の調子を低下させる原因は「ストレス」と考える人が半数以上（51.8%）

そのニキビや肌荒れ、原因は腸にあるかも！？

～腸の元気を応援する大正製薬が「お肌に関する意識調査」を実施～

大正製薬株式会社[本社：東京都豊島区 社長：上原 茂]は、20～69歳の男女400人を対象に、「お肌に関する意識調査」を実施しました。

ニキビ、乾燥、シワ、たるみ…年代を問わず悩みは尽きないお肌。最近は男性の間でもお肌ケアへの関心が高まっています。この肌トラブルに密接に関わっているのが腸内環境です。悪玉菌が増えて腸内環境が乱れると肌にも悪影響があります。

今回の調査の結果、半数以上の人（51.8%）が、肌のコンディションを低下させる原因は「ストレス」だと考えています。「油っこい食べ物」（37.0%）や「菓子など甘いもの」（32.3%）もいけない、さらに「便秘など腸の働きの低下」（27.3%）や「胃腸の働きの低下」（26.5%）が原因と考える人も4人に1人以上いて、お肌ケア・インナーケアへの理解が広がっていることがわかりました。



善玉菌を増やし、美肌を目指すためにはどんな腸内ケアに注意すればよいのか、「美肌づくりは胃腸から」と語る小林メディカルクリニック東京院長・小林 暁子先生にうかがいました。

<調査結果の概要>

◆肌の調子を低下させる原因は、「ストレス」（51.8%）が1位。次いで「油っこい食べ物の摂り過ぎ」（37.0%）、「菓子など甘いものの摂り過ぎ」（32.3%）。

「便秘など腸の働きの低下」（27.3%）や「胃腸の働きの低下」（26.5%）が原因と考える人も4人に1人以上

◆女性の肌の悩み、30代は「乾燥」（35.0%）、40代は「シミ」（52.5%）、50～60代は「シワ・たるみ」（50代50.0%、60代67.5%）が1位に。

男性は全年代で「肌トラブルはない」が1位。男女ともに20代はニキビの悩みが多い

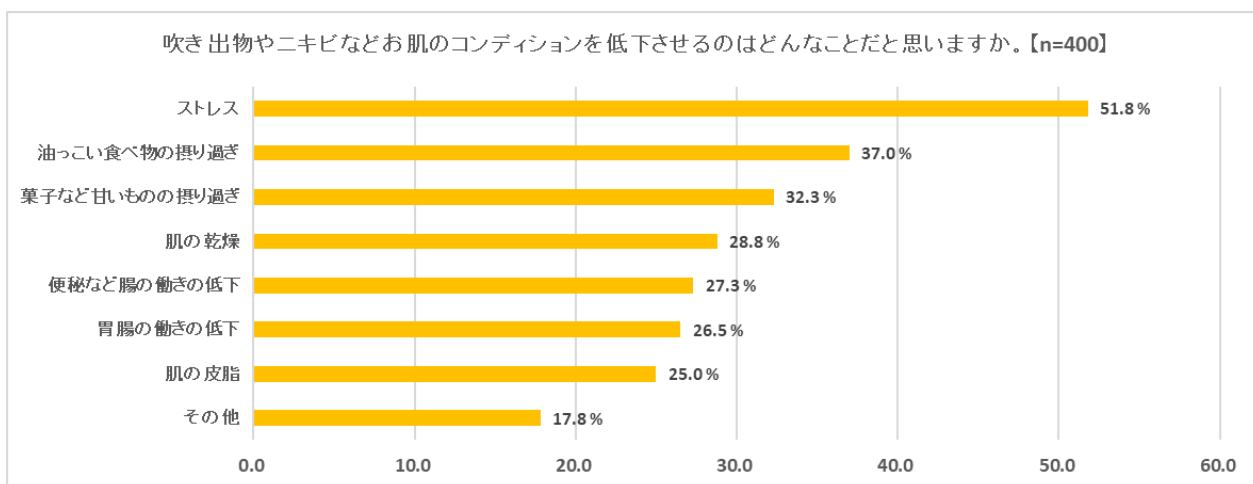
◆日頃の肌ケアは、女性1位「化粧水など基本的なスキンケア」（51.0%）、2位「メイクは必ず落として寝る」（49.0%）。男性は「特に何もしていない」が全年代で1位

◆「美肌で連想する有名人・タレント」1位は綾瀬はるか、続いて田中みな実、北川景子

◆肌の調子を低下させる原因は、「ストレス」(51.8%)が1位。次いで「油っこい食べ物の摂り過ぎ」(37.0%)、「菓子など甘いものの摂り過ぎ」(32.3%)。

「便秘など腸の働きの低下」(27.3%)や「胃腸の働きの低下」(26.5%)が原因と考える人も4人に1人以上

肌の調子を低下させる原因について、男女ともに最も多く挙げられたのが「ストレス」。次いで「油っこい食べ物の摂り過ぎ」(37.0%)、「菓子など甘いものの摂り過ぎ」(32.3%)、「肌の乾燥」(28.8%)の順になりました。ストレスが肌のコンディションを左右すると、多くの人々が認識していることがわかります。「便秘など腸の働きの低下」(27.3%)や「胃腸の働きの低下」(26.5%)が原因と考える人も4人に1人以上で、お肌ケア・インナーケアへの理解が広がっていることがうかがえます。



◆女性の肌の悩み、30代は「乾燥」(35.0%)、40代は「シミ」(52.5%)、50~60代は「シワ・たるみ」(50代50.0%、60代67.5%)が1位に。

男性は全年代で「肌トラブルはない」が1位。男女ともに20代はニキビの悩みが多い

「肌についてお悩みは何ですか」の質問に対して、年代別で見ると、女性では、20代「ニキビ」(37.5%)、40代「シミ」(52.5%)、50・60代「シワ・たるみ」(50代50.0%、60代67.5%)が1位という結果でした。全年代の男性と、30代の女性では「肌トラブルはない」が最も多く、自分の肌に一定の自信がある人も少なくないことがうかがえます。また、「ニキビ」が最も多いのは20代の男女(男性17.5%、女性37.5%)で、若い年代ならではの悩みといえます。

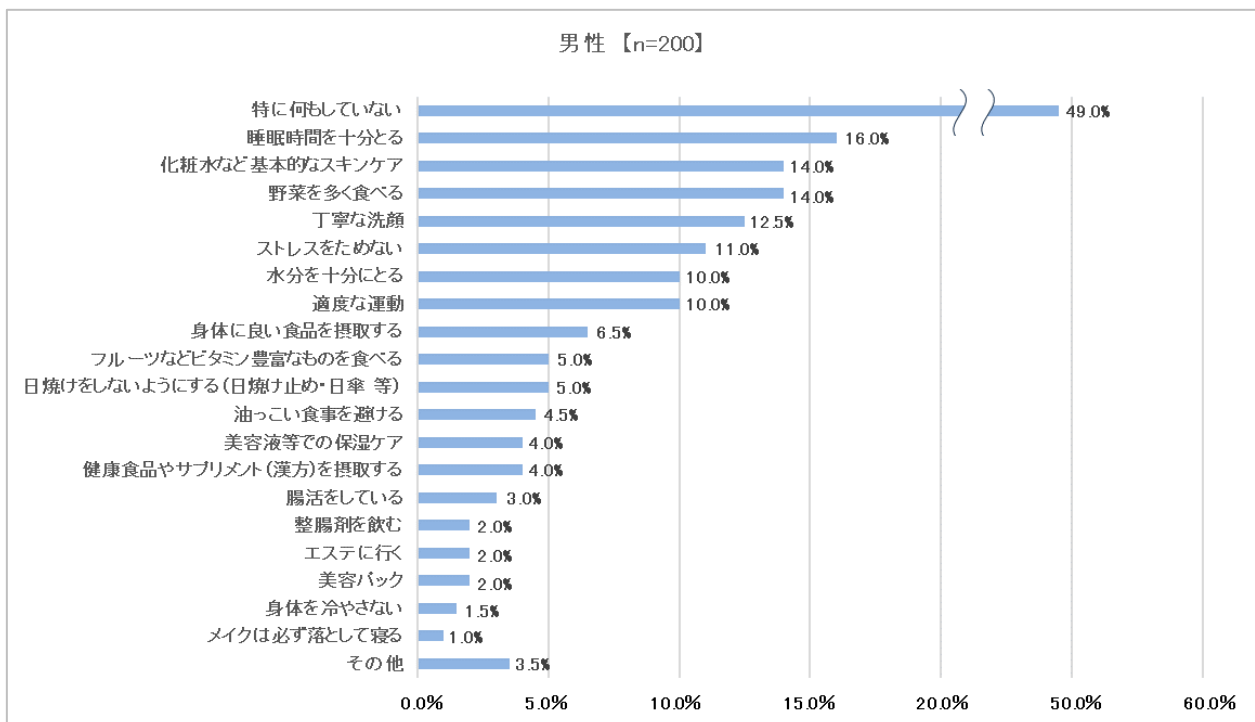
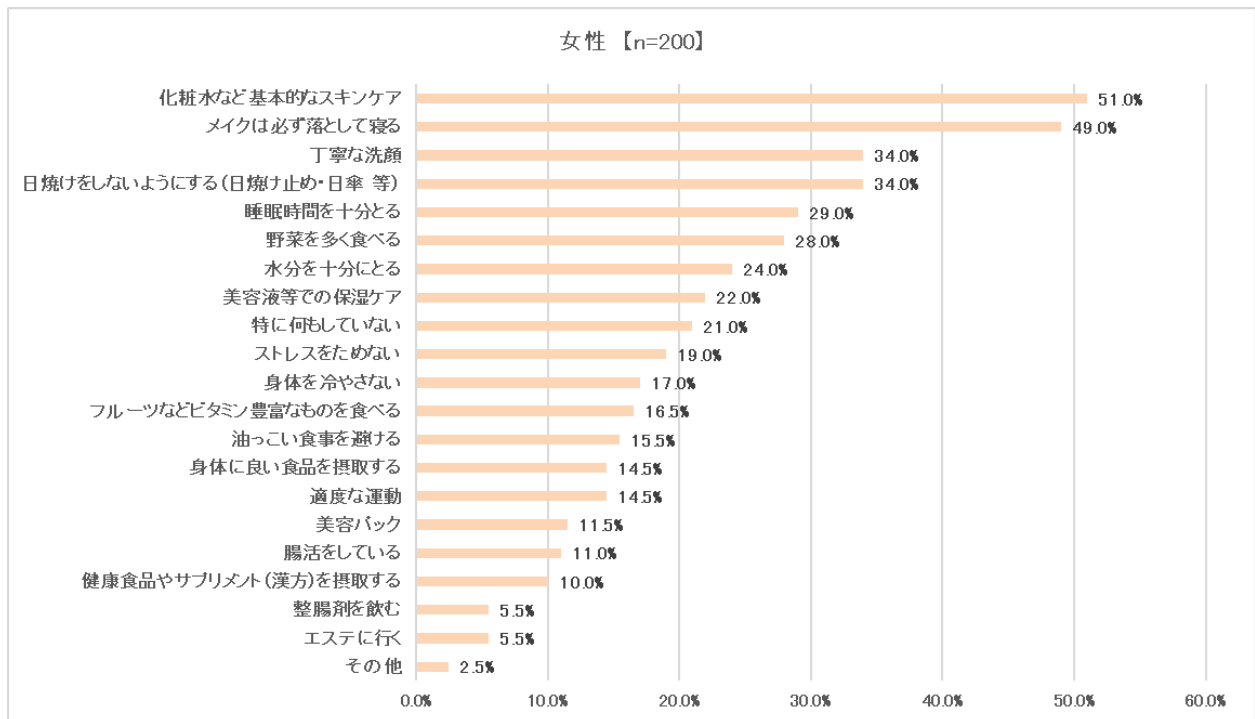
肌についてお悩みは何ですか【n=40 (男女各年代)】

女性/20-29歳		女性/30-39歳		女性/40-49歳		女性/50-59歳		女性/60-69歳	
1位	ニキビ (37.5%)	1位	肌トラブルはない (37.5%)	1位	シミ (52.5%)	1位	シワ、たるみ (50.0%)	1位	シワ、たるみ (67.5%)
2位	乾燥 (27.5%)	2位	乾燥 (35.0%)	2位	シワ、たるみ (35.0%)	2位	乾燥 (32.5%)	2位	シミ (50.0%)
3位	肌荒れ (25.0%)	3位	シワ、たるみ (27.5%)	3位	肌トラブルはない (27.5%)	3位	シミ (30.0%)	3位	肌トラブルはない (15.0%)
3位	肌トラブルはない (25.0%)								
男性/20-29歳		男性/30-39歳		男性/40-49歳		男性/50-59歳		男性/60-69歳	
1位	肌トラブルはない (62.5%)	1位	肌トラブルはない (47.5%)	1位	肌トラブルはない (60.0%)	1位	肌トラブルはない (50.0%)	1位	肌トラブルはない (55.0%)
2位	ニキビ (17.5%)	2位	乾燥 (27.5%)	2位	シワ、たるみ (17.5%)	2位	乾燥 (27.5%)	2位	シミ (20.0%)
3位	肌荒れ (15.0%)	3位	ニキビ (17.5%)	3位	シミ (15.0%)	3位	シミ (15.0%)	3位	シワ、たるみ (20.0%)
				3位	乾燥 (15.0%)	3位	テカリ (15.0%)		

◆日頃の肌ケアは、女性 1 位「化粧水など基本的なスキンケア」(51.0%)、2 位「メイクは必ず落として寝る」(49.0%)。男性は「特に何もしていない」が全年代で 1 位

「お肌のために日頃から行っているスキンケア・インナーケアは何ですか」という質問には、女性は 1 位「化粧水など基本的なスキンケア」(51.0%)、2 位「メイクは必ず落として寝る」(49.0%) で、全年代でも上位に。一方男性は、「特に何もしていない」が全年代で 1 位。20～30 代男性は、次いで「丁寧な洗顔」(20 代・30 代 22.5%)、「化粧水など基本的なスキンケア」(20 代 17.5%、30 代 20.0%) とお手入れ派が多いのに対して、40 代以上は「睡眠時間を十分とる」「野菜を多く食べる」ことで、お肌ケアを目指す人が多くなっています。

お肌のために日頃から行っているスキンケア・インナーケアは何ですか



【n=40（男女各年代）】

女性/20-29歳	
1位	メイクは必ず落として寝る（50.0%）
2位	化粧水など基本的なスキンケア（42.5%）
3位	日焼けをしないようにする（27.5%）
3位	油っこい食事を避ける（27.5%）

女性/30-39歳	
1位	化粧水など基本的なスキンケア（57.5%）
2位	メイクは必ず落として寝る（52.5%）
3位	日焼けをしないようにする（45.0%）

女性/40-49歳	
1位	メイクは必ず落として寝る（50.0%）
2位	化粧水など基本的なスキンケア（47.5%）
3位	丁寧な洗顔（45.0%）

女性/50-59歳	
1位	化粧水など基本的なスキンケア（52.5%）
2位	メイクは必ず落として寝る（42.5%）
3位	丁寧な洗顔（35.0%）
3位	日焼けをしないようにする（35.0%）

女性/60-69歳	
1位	化粧水など基本的なスキンケア（55.0%）
2位	メイクは必ず落として寝る（50.0%）
3位	野菜を多く食べる（45.0%）

男性/20-29歳	
1位	特に何もしていない（47.5%）
2位	丁寧な洗顔（22.5%）
3位	化粧水など基本的なスキンケア（17.5%）

男性/30-39歳	
1位	特に何もしていない（35.0%）
2位	丁寧な洗顔（22.5%）
3位	化粧水など基本的なスキンケア（20.0%）

男性/40-49歳	
1位	特に何もしていない（60.0%）
2位	睡眠時間を十分とる（17.5%）
3位	野菜を多く食べる（12.5%）
3位	健康食品やサプリメントを摂取する（12.5%）

男性/50-59歳	
1位	特に何もしていない（52.5%）
2位	化粧水など基本的なスキンケア（17.5%）
2位	睡眠時間を十分とる（17.5%）

男性/60-69歳	
1位	特に何もしていない（50.0%）
2位	野菜を多く食べる（20.0%）
3位	睡眠時間を十分とる（17.5%）

◆「美肌で連想する有名人・タレント」1位は綾瀬はるか、続いて田中みな実、北川景子

「美肌で連想する有名人・タレントは誰ですか」という質問には、1位：綾瀬はるか、2位：田中みな実、北川景子という結果になりました。続いて名前が挙がったのは、IKKO（6名）、新垣結衣（6名）、石原さとみ（4名）、石田ゆり子（4名）など。CMへの出演や美容法の発信などによって、肌美人のイメージが強くなっていることがうかがえます。

	名前	回答数
1位	綾瀬はるか	50
2位	田中みな実	17
2位	北川景子	17

【『お肌に関する意識調査』調査概要】

調査地域：全国

調査期間：2023年11月

調査方法：インターネットでのアンケート調査

調査対象：20歳～69歳までの男女

有効回答：400名（男性：200名、女性：200名）調査会社：株式会社クロス・マーケティング

必要な栄養をしっかり吸収できる胃腸こそ、美肌をつくるカギ

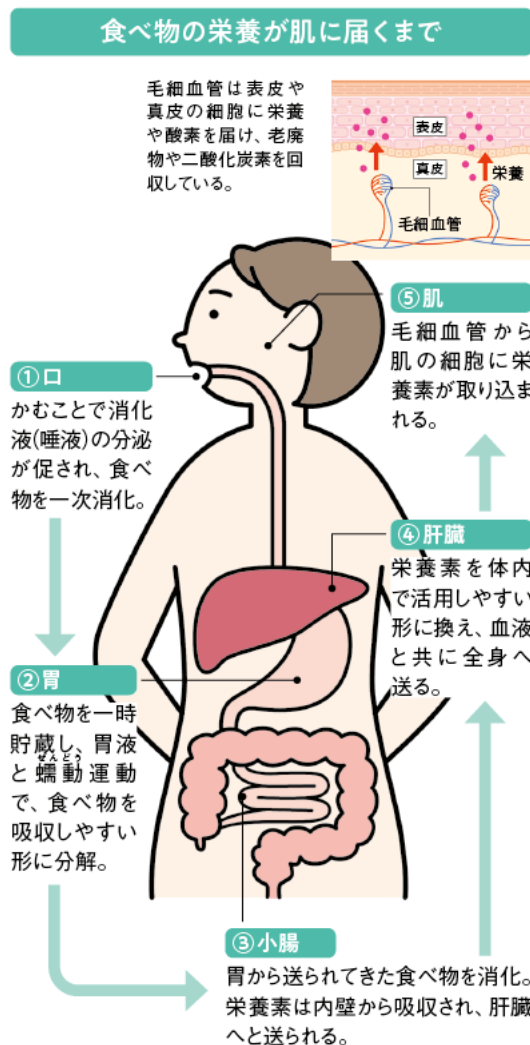
小林メディカルクリニック東京院長 小林 暁子 先生

1996年順天堂大学医学部卒業。同大学医学部附属順天堂医院に勤務。2006年便秘外来、皮膚科、女性専門外来など全身の不調に対応するクリニックを開院。便秘外来では、1万人以上を診療し、高い実績を上げている。



<胃腸の調子が悪いと肌が老化!?!>

食べ物の栄養は胃腸で消化・吸収された後、血液によって全身の各細胞へ送られていきます。肌細胞にもしっかりと栄養素が行き届くことで代謝が促進され、肌の健康が保たれています。ところが胃腸の働きが悪いと、食事から摂取した栄養がうまく消化・吸収されません。全身の細胞にも行き届かなくなり、細胞の栄養不足から顔に吹き出物ができたり、乾燥肌やくすみなど肌の老化が進む原因の1つにもなります。



また、腸内環境が乱れると悪玉菌が増殖し、有害物質が多くつくられます。身体はこの有害物質を体外へと、皮膚からも排出しようとするため、肌に負担がかかり、その結果きめが乱れたり、古い角質がたまることでニキビや肌荒れを引き起こすと考えられています。胃腸の働きは自律神経でコントロールされているため、ストレスが原因となる病気の予防としても、ストレスケアを習慣にしましょう。

<ストレスケアには、自律神経を整える「呼吸法」を>

自分でできるストレスケアとしておすすめなのが、自律神経のバランスを整える「2対1呼吸法」。副交感神経の働きは加齢と共に低下するため、意識的に高める必要があります。もちろん胃腸の働きを整えるのにも有効です。「2対1呼吸法」は寝る前に行うのがベスト。眠りにつきやすくなるメリットもあるので、毎日の習慣にしていきましょう。この呼吸法は瞑想と同じ効果もあるので、気持ちを落ち着かせたい時に実践するのもよいでしょう。

「2:1呼吸法」の方法

1分間、「吐く:吸う」が2:1の長さになるよう呼吸をする。最初は「吐く」から行う。



<食習慣の改善を心掛けよう>

ほかにも、胃腸の働きに大きく影響するのが食習慣です。「冷たい飲み物や食べ物が好き」「他人よりも食べるのが早い」「つい食べ過ぎてしまうことが多い」「揚げ物や脂の多い肉類など、脂っこい食事が好き」といった傾向がある人は要注意。いずれも胃腸への負担が大きく、消化・吸収力の低下にもつながります。「よくかんでゆっくり食べる」「腹7、8分目を心がける」ことを意識しましょう。

また、脂肪の多い物、冷たい飲食物、辛い物、塩辛い物、カフェインやアルコールなど刺激の強い物、食品添加物を使った加工食品なども、胃に負担がかかるので、摂り過ぎないように気を付けましょう。

<お腹が「グーッ」と鳴るのは老化予防に効果的！？>

規則正しく食べる習慣は大切ですが、お腹が空いていないのに時間がきたら食べるのは避けたいもの。空腹を感じていなければ、食事を軽くするなどして調整を。胃から分泌されるホルモン「グレリン」は、老化予防のカギとなる細胞中のミトコンドリアを元気にして増やす働きがあることから、アンチエイジングにつながるホルモンとして注目されています。空腹時にお腹が「グーッ」と鳴るのは、「グレリン」がよく分泌されている証拠。しっかりとお腹が空いてから食べる習慣が、老化予防にも効果的なのです。

<美肌のために、食物繊維と発酵食品をしっかり摂ろう>

腸内環境がよければ、食べ物の栄養もしっかりと吸収され、特別なケアをしなくても肌の健康を保つことができます。つまり、腸内環境を整えることは健康な肌づくりに欠かせないといえるでしょう。日々の食事で押さえてたいのは次のポイントです。

◆食物繊維は1日20～25gを目標に摂取

食物繊維には水に溶ける「水溶性」と水に溶けない「不溶性」があり、どちらも便秘改善など、腸にうれしい効果が。善玉菌の増殖に特に効果があるのは、「水溶性」の食物繊維です。

<例> 水溶性食物繊維を多く含む食品

野菜類（ごぼう、にんじん、芽キャベツ、おくら、ブロッコリー、ほうれん草）、豆類（納豆）、いも類（さといも、こんにゃく）、海藻・きのこ類、果物

◆発酵食品を毎日2品以上食べる

発酵食品には、乳酸菌やビフィズス菌、酵母菌、麹菌などの善玉菌が含まれています。腸内細菌の多様性を維持し、腸内環境を整えるためには2種類以上摂ることを心掛けましょう。

<例> ヨーグルト、ぬか漬け、納豆、キムチ、味噌、チーズ

◆白砂糖をオリゴ糖に替える

オリゴ糖は腸内の善玉菌のエサとなり、善玉菌の増殖をサポート。血糖値の急上昇を抑えるので、肌老化につながる糖化対策にもなるといわれています。

ヨーグルトを食べる時にはドライフルーツをプラスしたり、白米にもち麦を加えたりし、食物繊維が多い食材を、毎食少しずつプラスしていくとよいでしょう。食事での摂取が難しい場合は、整腸剤で補うことも一つの方法です。

●腸活情報サイト“腸活ナビ” https://www.biofermin.co.jp/chokatsu_navi/

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 メディアグループ 白鞘(しらすや)

TEL: 03-3985-1153/t-shirasaya@taisho.co.jp

株式会社ユナイトパブリックリレーションズ 宇藤・菊地

TEL: 03-3504-8661/sugunite@unitepr.info