

20代・30代の敏感肌アラサー女子に聞く、「敏感肌白書 vol.4」

敏感肌アラサー女子の72%が「肌マネジメント[※]は難しい」と痛感

※「肌マネジメント」とは、肌が望ましい状態に保たれ安定していることを目指すスキンケアのことです。

外出自粛で、メイク頻度は減っているのに

3人に2人は肌トラブルが増加

withコロナの夏に向けて、気になるのは「マスク肌あれ」と「ストレス」

敏感肌のための低刺激性スキンケア「コラージュリペア」シリーズを展開する、持田製薬グループの持田ヘルスケア株式会社（本社：東京都新宿区、社長：秋田 伸二）では、全国の20代・30代の敏感肌のアラサー女子を対象とした調査レポート「敏感肌白書」を2019年7月より発行しています。第4号となる今回は、敏感肌アラサー女子たちの2020年の春から初夏における肌悩みやスキンケア実態についてレポートします。主な調査結果は以下の通りです。

「敏感肌白書 vol.4」サマリー

★生活激変による影響？この春、98%が肌の不調を実感

- マスク常用や外出自粛などの生活変化が続く中、敏感肌アラサー女性の97.6%が「肌の不調」を感じている。
- マスクの「蒸れ」（25.8%）や「こすれ」（19.0%）でニキビや赤みも悪化？ “マスク肌あれ”が急増中。

★メイクの頻度も時間も減少 また、ストレスと不安と疲れの三重苦

- 緊急事態宣言後、敏感肌アラサー女子の57%がメイクレスに。3人に1人は、フルメイクを「まったくしない」（33.4%）。
- 精神的なダメージも大！「ストレス」（88.4%）、「不安」（87.0%）、「疲れ」（81.0%）の三重苦に悩まされる。

★メイクレスにもかかわらず、3人に2人は肌トラブルが増加

- メイクレスでも肌の調子は改善せず。「肌トラブルが増え」（65.6%）、「肌マネジメント[※]は難しい」（71.8%）と痛感。
- スキンケア意欲、17.2%は意欲up、33.2%は意欲down、49.6%はいつもと変わらず粛々と。
- 意識したスキンケアは、「洗顔を丁寧に」（37.8%）、「しっかり保湿」（32.8%）、「全体的に丁寧に」（29.6%）。

★withマスクの夏 意識するのは「保湿」「丁寧なスキンケア」

- 今年の夏、特に気になるのは「マスク肌あれ」（39.2%）と「ストレス」（35.2%）。いつも以上に過酷な肌環境に。
- 敏感肌アラサー女子が考える夏の肌マネジメント[※]三大ケアは、「保湿」「毎日の丁寧なスキンケア」「紫外線対策」。
- スキンケアを毎日丁寧に行う「習慣ケア」や、トラブルが起きる前の「先回りケア」はまだ不十分。

調査概要

- 実施時期：2020年5月19日（火）～5月20日（水）
- 調査方法：インターネット調査
- 調査対象：敏感肌症状のある全国の20代・30代の女性500人

敏感肌アラサー女子の、2020年春の肌状態

★敏感肌アラサー女子の98%が肌の不調を実感

マスクの蒸れ・こすれ、ニキビや赤みなどの“マスク肌あれ”が急増

日常生活が大きく変わる中、肌が敏感な敏感肌女性のお肌にはどんな変化が起きているのでしょうか。

20代・30代の敏感肌症状がある女性500人を対象に、今の肌状態について調査を行いました。

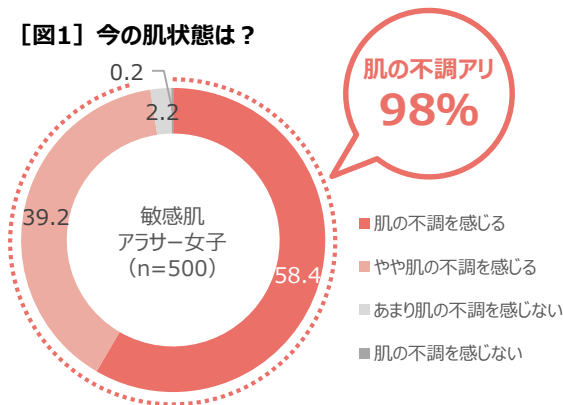
2020年5月の時点で、肌の不調を感じるかと聞くと、97.6%とほぼ全員が「不調を感じる」と答えました [図1]。

そこで、今の肌状態で気になる症状を聞くと、「吹き出物やニキビ」(71.0%)、「赤みがでる、赤くなる」(51.0%)、「かさつく」(48.8%)が上位に挙げられました [図2-1]。

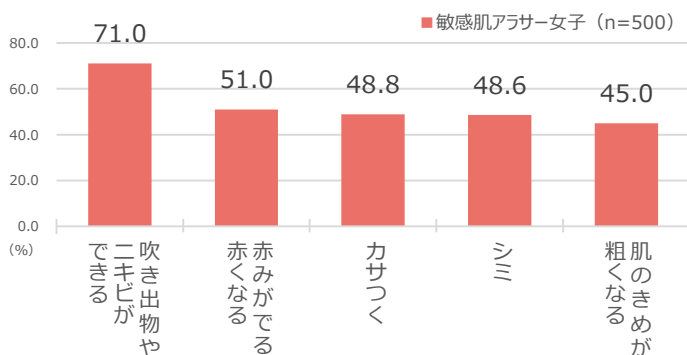
これら気になる症状の中で、例年以上に今年特に気になる症状を聞くと、「マスクで蒸れる」(25.8%)や「マスクでこすれる」(19.0%)といったマスク着用による直接的なマスクダメージが上位に挙がっています [図2-2]。

新型コロナウイルスの感染拡大でマスクの着用機会が増えていますが、長時間のマスク着用による蒸れから雑菌が繁殖し、「吹き出物やニキビ」(41.2%)ができやすくなったり、マスクと肌が接することでの刺激や摩擦が「赤み」(19.0%)を引き起こしている可能性があります。“マスク肌あれ”に悩む敏感肌アラサー女子が増えているようです。

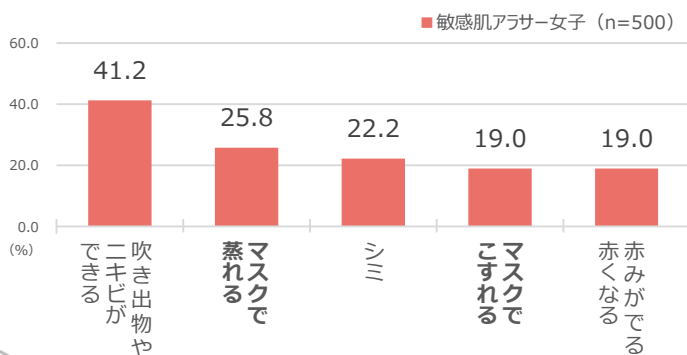
【図1】今の肌状態は？



【図2-1】現在、気になる肌の状態



【図2-2】例年以上に気になる肌の状態



敏感肌アラサー女子の、コロナ禍の生活変化

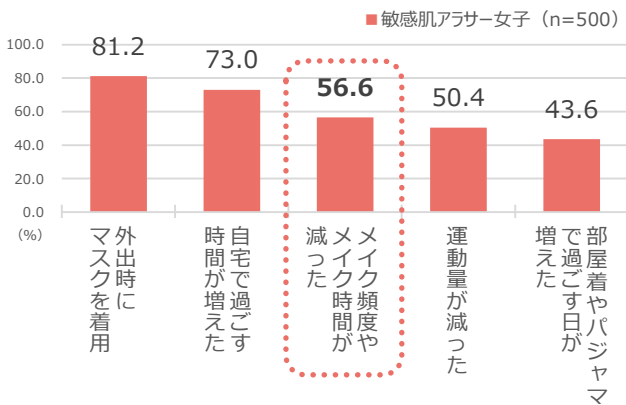
★生活激変！マスク常用や外出自粛に加え、メイクの時間も頻度も減少

★敏感肌アラサー女子の3人に1人は、「フルメイクをまったくしない」

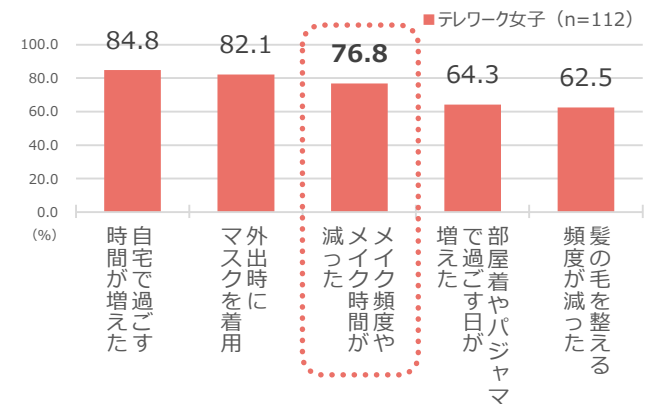
2020年4月7日、新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言が発令されました。緊急事態宣言により生活がどう変わったかと聞くと、「外出時にはマスクを着用するようになった」（81.2%）、「自宅で過ごす時間が増えた」（73.0%）と答え、56.6%が「メイクをする頻度やメイクにかかる時間が減った」と答えました〔図3-1〕。

自身がテレワークや在宅勤務になったと答えた112人では、「自宅時間が増えた」（84.8%）は平均より11.8ポイント、「メイク頻度や時間の減少」（76.8%）は20.2ポイントも高くなり、生活変化の度合いがより大きいようです〔図3-2〕。

【図3-1】敏感肌アラサー女子の緊急事態宣言発令による生活変化TOP5



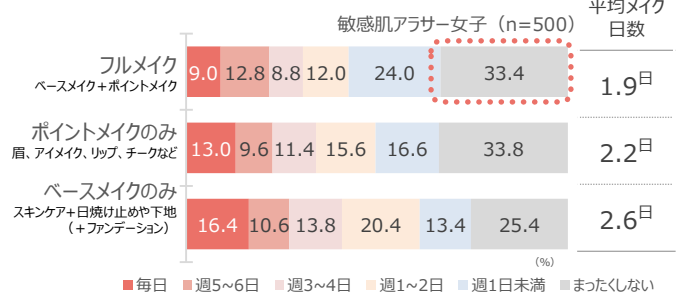
【図3-2】敏感肌アラサーのテレワーク女子の緊急事態宣言発令による生活変化TOP5



ちなみに、メイクをする頻度を聞くと、フルメイクするのは週に1.9日、ポイントメイクは週に2.2日、日焼け止めやファンデーションだけのベースメイクのみは週に2.6日となりました〔図4〕。

緊急事態宣言によりメイクをしない傾向が見られますが、敏感肌アラサー女子の3人に1人は、フルメイクを「まったくしない」（33.4%）と答えています。

【図4】敏感肌アラサー女子が1週間にメイクをする頻度

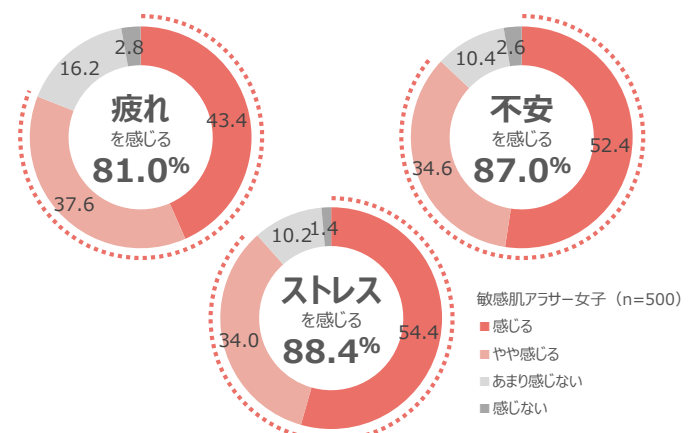


★精神面でのダメージも大！「疲れ」「不安」「ストレス」のメンタル三重苦

先の見えないおこもり生活や外出時のマスク常用などさまざまな生活変化を余儀なくされる毎日、精神的なダメージについて聞いてみました。

すると、「疲れ」を感じると答えたのは81.0%（感じる43.4%+やや感じる37.6%）、「不安」を感じるのは87.0%（感じる52.4%+やや感じる34.6%）となり、「ストレス」は88.4%（感じる54.4%+やや感じる34.0%）と、ほぼ9割がストレスフルな生活を送っていることが分かりました〔図5〕。

【図5】精神的なダメージ



敏感肌アラサー女子の、スキンケア意識の変化

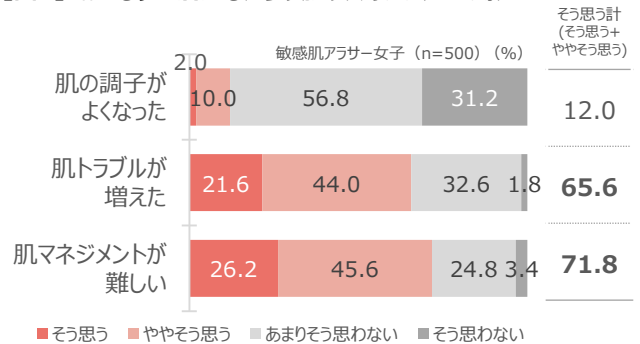
★メイクの頻度は減っても、肌トラブルは増え、肌マネジメントはより困難に

メイクレス傾向の敏感肌アラサー女子たち。メイクしない分、肌の調子が良くなったかと思いきや、「よくなった」のはわずか12.0%で、65.6%が「肌トラブルが増えた」と答えています。

肌が望ましい状態に保たれ安定していることを目指すスキンケアのことを「肌マネジメント」と呼びますが、7割が「肌マネジメントは難しい」（71.8%）と答えました [図6]。

ストレスフルな毎日は、肌トラブルを増大させ、肌マネジメントをより困難なものにしてしまったようです。

【図6】 おこもり生活がもたらす肌やスキンケアへの影響



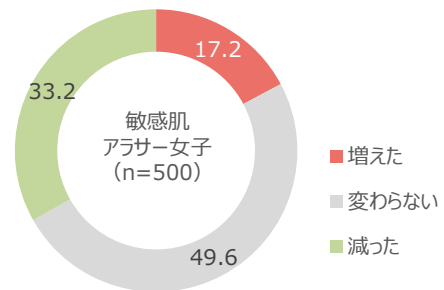
★とはいえ、スキンケアはこれまでと「変わらない」が半数

★「洗顔」や「保湿」などスキンケアの基本を丁寧に行うことを心がける

おこもり生活をする前と今で、スキンケアに対する意欲が変化したか聞いてみました。

すると、おこもり時間が長いこの時期だからこそ、スキンケア意欲が「増えた」が17.2%、逆に、外出もしないしメイクもしないし、スキンケアも頑張らなくていいよねー、とスキンケア意欲が「減った」が33.2%でした。ですが、半数は以前と「変わらない」（49.6%）と答えており、生活変化はあるものの、いつものスキンケアを変えずに続けています [図7]。

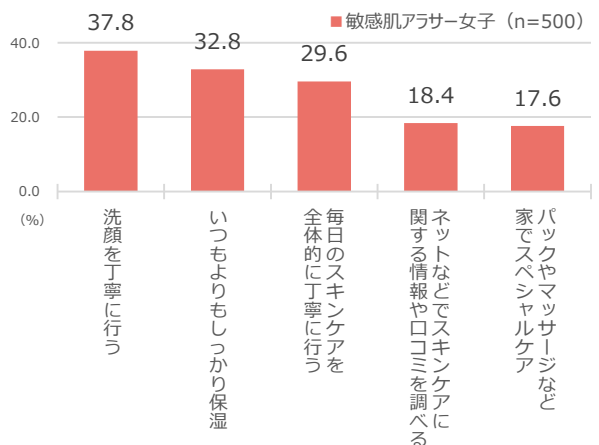
【図7】 おこもり生活の前と今、スキンケアに対する意欲の変化



そこで、おこもり生活中のスキンケアで心がけたことを聞くと、「洗顔を丁寧に行う」（37.8%）、「いつもよりもしっかり保湿する」（32.8%）、「毎日のスキンケアを全体的に丁寧に行う」（29.6%）が上位に挙げられました [図8]。

吹き出物やニキビの対策として洗顔を丁寧に行ったり、マスク肌あれによるバリア機能低下を補うために、保湿をいつも以上に心がけていることがうかがえます。

【図8】 おこもり生活中に意識して行ったスキンケア



敏感肌アラサー女子の、withコロナの夏スキンケア

★withコロナで迎える初めての夏

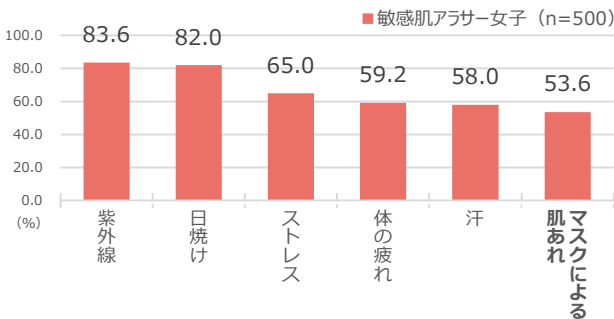
★マスク肌あれや生活変化によるストレスが、夏の肌トラブルを加速しそう？

これからやってくる夏に向けて気になることを聞くと、8割が「紫外線」(83.6%)や「日焼け」(82.0%)が気になると答えました。また、「マスクによる肌あれ」(53.6%)を心配する人が、「体の疲れ」(59.2%)や「汗」(58.0%)と並んで半数を超えています【図9-1】。

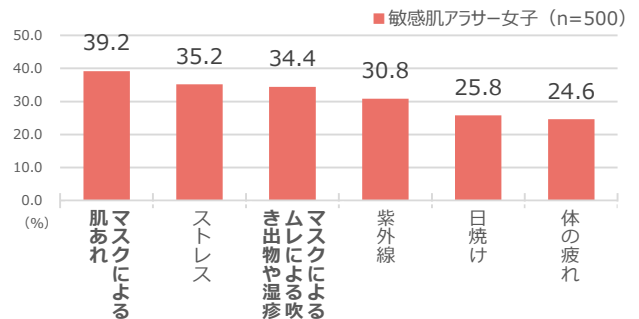
これらの中で例年以上に今年特に気になることを聞くと、「マスクによる肌あれ」(39.2%)、「ストレス」(35.2%)、「マスクによるムレによる吹き出物や湿疹」(34.4%)の順となりました【図9-2】。

withマスクで迎える初めての夏、いつもの夏以上に過酷な肌環境が予想され、肌トラブルの心配も増えそうです。

【図9-1】 これからの季節、
スキンケアで気になること



【図9-2】 これからの季節、
スキンケアで例年以上に気になる気になること



★肌トラブルが多い夏でも「保湿」「丁寧なスキンケア」が肌マネジメントの基本

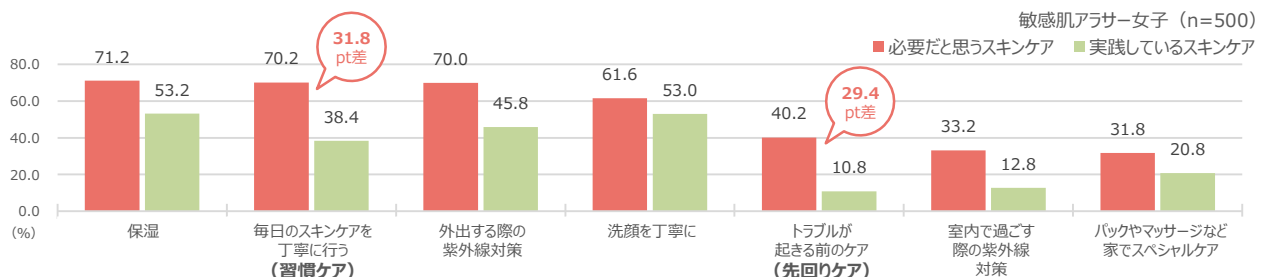
★分かっているもできていない？!

「習慣ケア」と「先回りケア」は、敏感肌アラサー女子の夏の宿題に

心配事の多いこれからの季節、望ましい肌にするための「肌マネジメント」としてどのようなケアが必要かと聞くと、「保湿」(71.2%)、「毎日のスキンケアを丁寧に行う」(70.2%)、「外出する際の紫外線対策」(70.0%)の順となりました。

次に、現在行っているスキンケアを聞くと、「保湿」(53.2%)、「洗顔を丁寧に」(53.0%)、「外出する際の紫外線対策」(45.8%)の順となりました。両者を比較すると【図10】のようになり、肌マネジメントのために必要と理解してはいるものの、十分にはできていない実態が明らかになりました。中でも「毎日のスキンケアを丁寧に行う」(必要70.2%→実践38.4% 31.8ポイント差)という習慣ケアや、「トラブルが起きる前のケア」(必要40.2%→実践10.8% 29.4ポイント差)という先回りケアについては、必要と認めていても実践できておらず、30ポイントもの大差があります。敏感肌アラサー女子にとって、習慣ケアと先回りケアは、意識して取り組むべき夏の宿題となりそうです。

【図10】 これからの季節に必要な肌マネジメントケアと、実践しているスキンケア



今回の調査では、敏感肌のアラサー女性の多くが生活変化で肌の不調を感じ、既に“マスク肌あれ”に悩まされていることが分かりました。これからの季節は、暑さと日差しに、マスク肌あれやストレスが加わり、今年ならではの肌トラブル対策も予想され、肌あれしやすい敏感肌女性にとって、過酷な肌環境が続くことになりそうです。

持田製薬グループの持田ヘルスケア株式会社から発売されている「コラージュリペア」は、敏感肌のための低刺激性スキンケアシリーズです。過酷な夏に向け、敏感肌のためのスキンケア用品を選ぶことで「先回りケア」を実践し、すこやかな肌をキープする「習慣ケア」を充実させることで、マスク肌あれにも負けない肌準備を始めましょう。

★「コラージュリペア」の新アンサー！敏感肌マネジメント

常にストレスや環境変化にさらされている肌は、うるおいを保つための肌バリア機能が低下し、敏感肌の原因となる肌あれや乾燥などのトラブルを繰り返しがちです。「コラージュリペア」は、肌バリア機能の保持に着目したスキンケアシリーズです。新たに“敏感肌マネジメント※1”を提案、肌あれ防止成分※2と肌バリア機能に大切なうるおい成分で敏感・乾燥にアプローチする「先回りケア※3」と、先回りケアの継続で肌バリア機能をサポートする「習慣ケア※4」により、ゆるがない肌を目指します。

※1 敏感肌・乾燥肌の日常的な肌のお手入れ ※2 有効成分：トナキサム酸（化粧水R/RR・乳液・クリームに配合） ※3 毎日のお手入れによって肌あれや乾燥を防ぐこと（医薬部外品のみ）

※4 朝晩など習慣的に行う肌のお手入れのこと

マスク着用の蒸れへの対策に、濃密なきめ細やかな泡で肌をやさしく丁寧に洗う石鹸と夏でもしっかり保湿して肌のバリア機能をサポートする敏感肌のための薬用保湿化粧水で

“マスク肌あれ”にも、敏感肌マネジメントを



肌に必要なうるおいは残しながら、汗や皮脂をきちんと落とします。うるおい成分配合でつっぱり感はおさえ、洗い上がりはさっぱり肌なめらか。

コラージュリペアソープ

100g 1,000円（税抜） メーカー希望小売価格

化粧品

うるおい成分：グリセリルグルコシド



しっとり

とてもしっとり

角質層までしっかり浸透し、乾燥してかさつきがちな肌をみずみずしくうるおった肌に導きます。

コラージュリペアローションR（しっとり）／コラージュリペアローションRR（とてもしっとり）

各150mL 2,700円（税抜） メーカー希望小売価格

医薬部外品

乾燥による小じわを目立たなくします（効能評価試験済み）