

「昭和・平成を過ごした女性の令和シミ悩み調査」 20代～40代女性 1,200人に実施

# はっきり目立つ濃いシミより 実は、うっすらあらわれた“隠れシミ<sup>※</sup>”に悩む女性が多い

隠れシミ<sup>※</sup>への対応に納得していない女性 87.1%

シミは「芽」の段階で対処を！シミ生成工程「詳しく知っている」のは1割以下

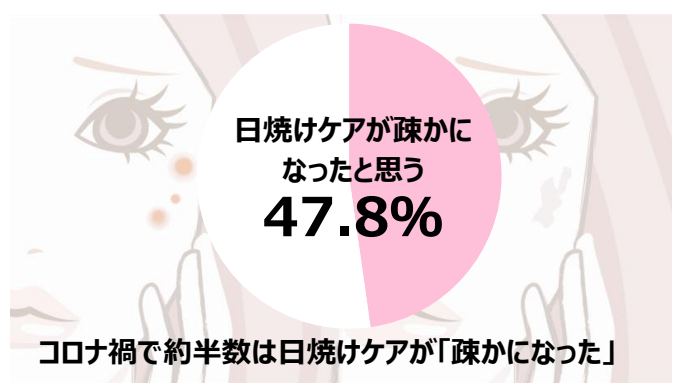
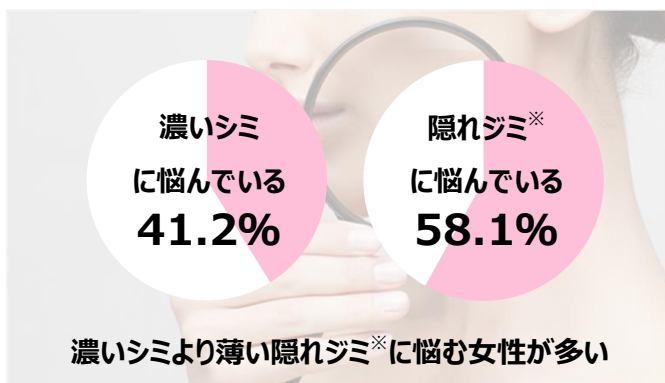
昭和生まれの40代、3人に1人が「あの頃日焼けはファッションだった♡」が、  
過去のシミ対策に「後悔」しているのは7割以上

Eisai製薬株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：ニクヒレッシュ・カルラ）は、全国の20代～40代の女性1,200人を対象に、シミに関する調査を行いました。

調査の結果、女性の半数以上がシミに悩んでおり、加齢とともにその悩みは大きくなり、40代では約4人に3人（73.0%）が肌悩みの第1位となっています。多くの女性を悩ませるシミですが、自分のシミ対策に73.2%が満足できておらず、61.1%は「シミ対策は終わりがなくツライ」と答え、シメケア疲れも感じられます。

また、シミには目立つ「濃いシミ」と薄くて目立ちにくい「隠れシミ<sup>※</sup>」がありますが、濃いシミに悩む人（41.2%）より隠れシミ<sup>※</sup>に悩む人（58.1%）の方が多く、64.2%が「濃いシミは薄くなるが隠れシミ<sup>※</sup>はなくなる」とそのしつこさにうんざりし、87.1%が「自身の隠れシミ<sup>※</sup>対策に納得していない」と不満を感じていることがわかりました。濃くて目立つシミよりも、薄くて目立たない隠れシミ<sup>※</sup>の方がやっかいだと、多くの女性が認識しています。

※隠れシミとは薄いシミのことです。本調査の「隠れシミ」は、遠目ではわからないが近くで見るとわかる程度の、ファンデーションで隠せるような薄いシミのことを指します。



## ■ 調査結果サマリー

### 令和のシミケア意識と実態

- 女性の半数（53.9%）が悩む「シミ」、40代では肌悩み第1位で73.0%がシミに悩んでいる。
- 加齢に伴い悩みが大きくなる「シミ」（肌悩みランキング：20代5位 →30代2位 →40代1位）。  
なのに、10年先に備えてシミケアしている女性は27.5%しかいない。
- はっきり目立つ「濃いシミ」と薄っすら目立たない「隠れジミ<sup>※</sup>」女性を悩ますのは実は薄めの「隠れジミ<sup>※</sup>」。  
「濃いシミは薄くなるが隠れジミ<sup>※</sup>はなくなるしない」64.2%、「自身の隠れジミ<sup>※</sup>対策に納得していない」87.1%。
- 現在、シミ対策を行っているのは41.1%。具体的には「美白化粧品」「日焼け止め」「日陰を歩く」。
- 自分のシミ対策「満足していない」73.2%、「シミ対策は終わりがなくツライ」61.1%、シミケア疲れもちほら。
- シミの生成工程、「詳しく知っている」のは1割以下。
- 女性ホルモンの変化やストレス、喫煙もシミの生成に影響。しかし、「詳しく知っている」のは僅か8.3%。
- 自分のシミケア自己採点、100点満点中27.7点とかなり辛口。

### コロナ禍とシミケア

- コロナ禍でうち時間は増えたものの、シミケアにかかる時間は8割が「変わらない」（79.8%）。
- 一方、在宅が増えたことで、半数近くが「日焼けケアが疎かになった」（47.8%）。
- ケアしない人が増えたことで、この先シミへの悩みが増える可能性も。
- 自宅で自分で肌のお手入れをする「おこもり美容」、実践した女性は2割と意外と少ない？

### 過去の日焼け行動、これからの日焼け意識

- 平成生まれの20代の6人中1人が「学校の校則で日焼け止め禁止のルールがあった」（17.0%）。
- 昭和生まれの40代の3人に1人は「青春時代、日焼けはファッションだと思っていた」（33.5%）。
- 過去に日焼け経験はしているものの、今は「もっと日焼けに注意すべき」（86.6%）、「過去のシミ対策を後悔」（69.4%）、「シミ対策のために日焼けを避けることは重要」（92.0%）と認識を改めている。令和を生きる女性は「日焼けはしない」が原則に。
- とは言うものの、半数が「仕事」（53.5%）や「家事・育児」（51.1%）が忙しく日焼け対策が後回しに。
- しかし、そのまま放置しているわけではなく、「問題意識」（80.5%）を持ち、意識するよう努力している。

### 調査概要

■実施時期：2021年11月10日（水）～11月15日（月） ■調査手法：インターネット調査 ■調査対象：全国の20代～40代女性各400人ずつ 合計1,200人

★構成比（%）は小数第2位以下を四捨五入しています。合計が100%にならない場合があります。

## ■ 令和のシミケア意識と実態

### ● 40代女性のお肌の悩み第1位が「シミ」 加齢に伴い悩みは大きく、順位もアップ

全国の20代～40代の女性1,200人を対象に、シミに関する調査を行いました。まず、現在のお肌の悩みを聞くと、「毛穴の開き」(62.6%)、「シミ」(53.9%)、「乾燥」(52.2%)の順となりました。シミ悩みを抱える人を年代別に見ると、20代は32.8%、悩み順位5位とそれほど多くないものの、30代では56.0%と半数以上が悩み順位は2位に、40代になると73.0%とほとんどの女性がシミ悩みを抱え、悩み順位は1位となっています【図1】。若いうちはそれほど気にならなくても、加齢に伴い悩みが大きくなるのがシミ悩みの特徴と言えます。

【図1】 現在のお肌の悩み (複数回答)

順位	全体 (n=1200)	20代 (n=400)	30代 (n=400)	40代 (n=400)
1位	毛穴の開き 62.6	毛穴の開き 71.3	毛穴の開き 64.8	<b>シミ 73.0</b>
2位	<b>シミ 53.9</b>	ニキビ・吹き出物 61.8	<b>シミ 56.0</b>	たるみ 54.8
3位	乾燥 52.2	乾燥 56.5	乾燥 52.5	シワ 53.3
4位	ニキビ・吹き出物 41.7	目元のクマ 37.5	ニキビ・吹き出物 41.3	毛穴の開き 51.8
5位	目元のクマ 39.8	<b>シミ 32.8</b>	目元のクマ 38.5	乾燥 47.5
	(%)	(%)	(%)	(%)

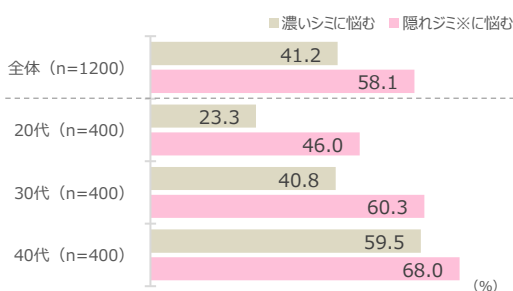
### ● はっきり目立つ「濃いシミ」と薄っすらと目立たない「隠れジミ※」

#### 女性を悩ますのは実は目立たない薄めの「隠れジミ※」

シミにははっきり目立つ「濃いシミ」と、遠目ではわからないが近くで見るとわかる薄い「隠れジミ※」があります。濃いシミに悩む人は全体の41.2%でしたが、隠れジミ※に悩む人は58.1%と、隠れジミ※に悩む女性の方が多くなっています。どの年代でも隠れジミ※に悩む人の方が多く、シミ悩みが比較的少ない20代でも濃いシミに悩む人は23.3%に対し、隠れジミ※に悩む人は46.0%とほぼ2倍も多くなっています【図2-1】。そのせいか、87.1%が「自身の隠れジミ※対策には納得していない」と答えています【図2-2】。

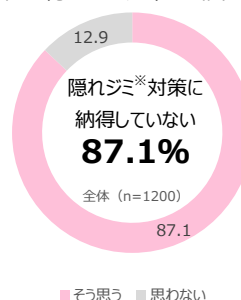
【図2-1】 濃いシミと隠れジミ※、悩む女性

スコアは「悩んでいる」「やや悩んでいる」の合計値



【図2-2】 隠れジミ※に対する意識

Q.自身の隠れジミ※対策には納得していない



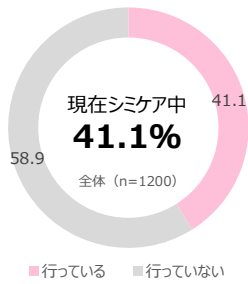
### ● シミ対策はやってもやっても満足できないツライもの?! 約4人に3人は自身のシミ対策に不満あり

シミ対策について聞くと、現在シミ対策を行っているのは全体の41.1%で、具体的には「美白化粧品を利用」(67.1%)、「日焼け止めをこまめに塗る」(64.7%)、「日陰を歩く」(43.0%)などを実践しています【図3】。

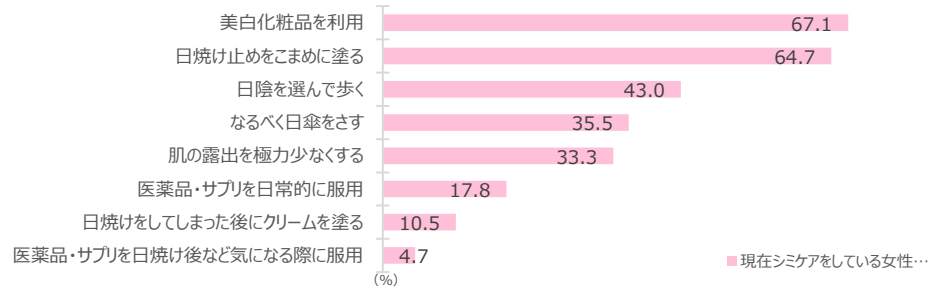
しかし、自分のシミ対策に対して「満足できている」26.8%、「納得できている」26.4%とともに少なく、多くは満足も納得もできていません。また、シミ対策には終わりがなくツライと感じることがあるかと聞くと、61.1%が「ツライと感じる」と答えました【図4】。シミ対策をあれこれ実践してはいるものの、満足できる結果が得られず挫折しそうになっている、そんな女性のリアルが浮かび上がりました。

※隠れジミは薄いシミのこと

【図 3】現在のシミ対策の実施状況

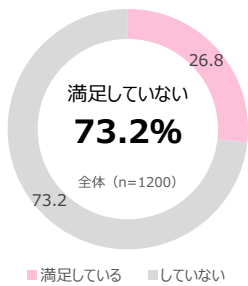


Q.現在行っているシミ対策方法（複数回答）

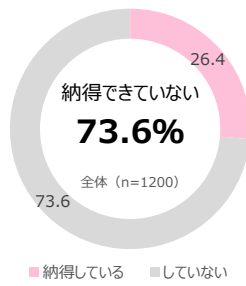


【図 4】シミ対策に対する思い

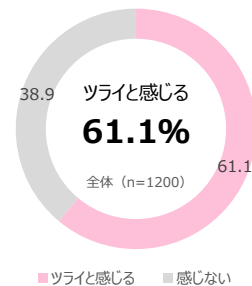
Q.自分のシミ対策に、満足できているか



Q.自分のシミ対策に、納得できているか



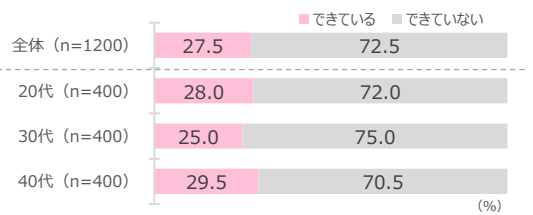
Q.シミ対策には終わりがなく、ツライと感じるか



●加齢に伴いシミへの悩みが大きくなるのに、10年先に備えてシミアする女性は3割以下

図 1 の通り、シミ悩みは加齢に伴い増えていきます。そこで 10 年先に備えてシミ対策や準備をしているかと聞くと、「できている」と答えたのは 27.5%しかいませでした。今現在シミがお肌悩み 1 位の 40 代女性ですら、29.5%しかできていません【図 5】。やっても満足できないことが、10 年先の備えに積極的になれない要因なのかもしれません。

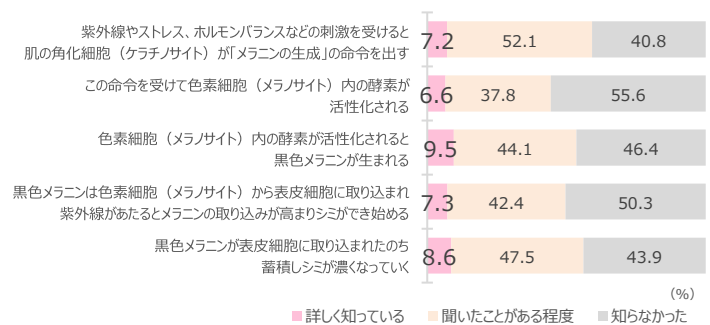
【図 5】10年先のシミへの準備や対策



●5つのシミ生成工程、「詳しく知っている」女性は1割以下

シミが生成される 5 つの工程を提示し、「詳しく知っている」「聞いたことがある」「知らなかった」の 3 段階で答えてもらいました。その結果、各工程について「詳しく知っている」と答えたのは 1 割以下しかいませでした【図 6】。

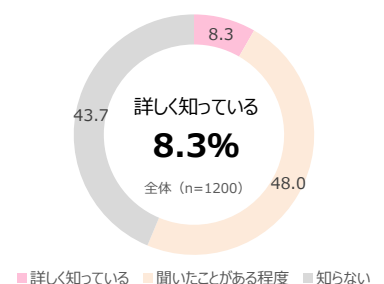
【図 6】シミ生成工程の認知



●シミの原因は紫外線だけじゃない?! 知っている女性は8.3%しかいない

シミは、紫外線を浴びることで生成されますが、紫外線だけではなく、女性ホルモンの変化やストレス、喫煙などもシミの生成に影響します。このことを知っているかと聞くと、「詳しく知っている」と答えたのは 8.3%と少なく、48.0%が「聞いたことがある程度」、43.7%が「知らない」と答えました【図 7】。シミ対策は紫外線だけでなく、生活習慣や環境からも見直すことも肝心です。

【図 7】女性ホルモンの変化やストレス、喫煙もシミに影響する

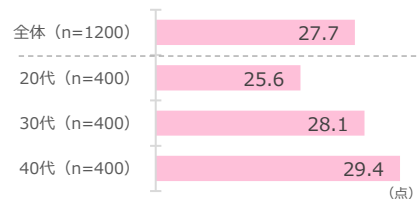


## ●令和を生きる女性のシミケア対策、自己採点は 27.7 点とかなりの辛口

シミ対策には取り組んでいるものの、満足できず納得できていない、令和を生きる 20～40 代女性のリアルなシミケア実態が明らかになりました。そこで自分のシミケアを 100 点満点で自己採点してもらった結果、全体の平均点は 27.7 点。肌悩みでシミを最も気にしている 40 代女性が平均 29.4 点、シミ悩みがまだ低い 20 代女性が 25.6 点となりました [図 8]。

かなり辛口の自己採点結果となりましたが、シミの生成工程をよく知らない、10 年先の対策をとっていないなど、自分のシミケアが十分ではないことを、きちんと自覚していることの現れとも捉えられます。自己認識した上で、シミケアに取り組むきっかけとして活かしてほしいですね。

【図 8】自身のシミケアの自己採点



## ■シミケアに対するコロナ禍の影響

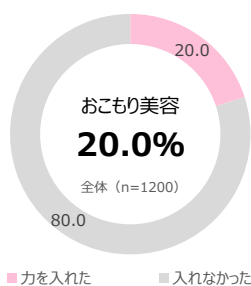
### ●コロナ禍でもシミケア時間は「変わらない」が日焼けケアは「疎かに」。結果、コロナ禍でシミ人口は増えるかも？

コロナ禍でうち時間が長くなった人が増えていますが、シミケアに影響があったのか聞いてみました。

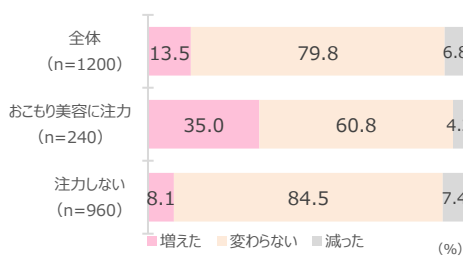
まず、うち時間が長くなったことで、自宅で自分で肌のお手入れをする「おこもり美容」について聞くと、2 割の女性が「力を入れた」(20.0%) と答えています [図 9]。

次に、コロナ禍以前と比べたシミケアにかかる時間の変化を聞くと、8 割が「変わらない」(79.8%) と答えており、シミケアの時間が「増えた」のは 13.5% でした。この結果を上記のおこもり美容の有無でみると、おこもり美容をした人では 35.0% がシミケアの時間が「増えた」と答えています [図 10]。一方、コロナ禍以降在宅の機会が増え、日焼けケアが疎かになったかと聞くと、半数近くが「疎かになったと思う」(47.8%) と答えています。上記のおこもり美容実践者では、全体平均よりも高い 54.6% が疎かになったと答えています [図 11]。

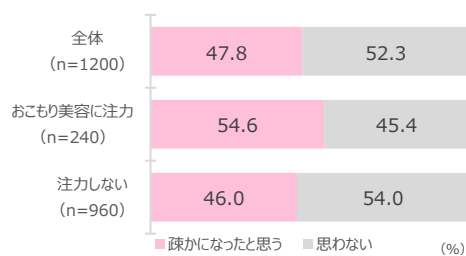
【図 9】「おこもり美容」への注力



【図 10】コロナ禍によるシミケア時間の変化



【図 11】在宅時間が増え日焼けケアが疎かになった



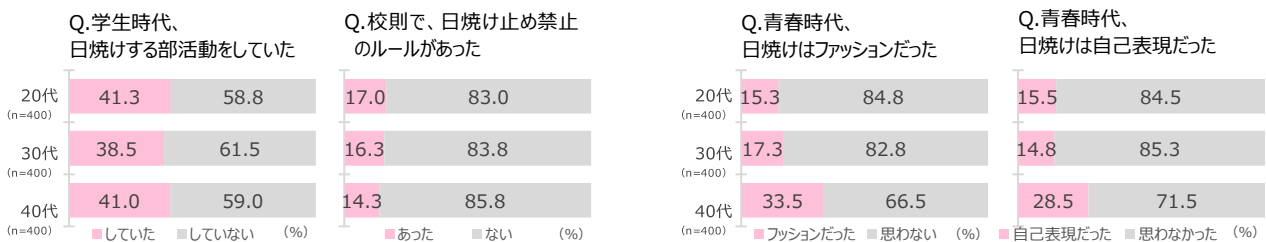
## ■過去の日焼け行動、これからの日焼け意識

### ●昭和生まれの40代、日焼けとともに青春を謳歌。平成生まれの20代、校則で日焼け止めが禁止

紫外線によるダメージには、時間が経って現れるものも少なくありません。そこで、日焼けに関する過去の行動を振り返ってもらいました。

「学生時代に日焼けする部活動」を行っていたのは、各年代とも4割前後でほぼ変わりませんが、「学校の校則で日焼け止め禁止のルールがあった」のは20代が17.0%とやや多くなっています。また、「青春時代、日焼けはファッションだと思っていた」のは40代が33.5%と20代（15.3%）の倍以上多く、40代の3割近くは「日焼けは自己表現の一部」（28.5%）と答え、40代は日焼けがかっこいいとされる青春時代を過ごしたことが伺われます〔図12〕。

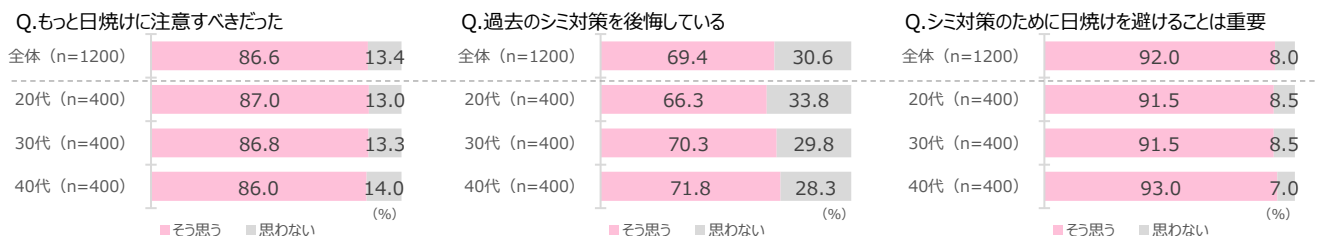
【図12】過去の日焼け行動の振り返り



### ●過去はいろいろあれど、令和の現代「日焼けはしない」が女性のキホンに

しかし、過去の日焼け行動に対する現在の意見を聞くと、年代に関わらず8割以上が「もっと日焼けに注意すべきだった」、7割前後が「過去のシミ対策を後悔している」と答え、9割が「シミ対策のために日焼けを避けることは重要」と認識しています〔図13〕。過去の経験を踏まえ、「今は日焼けしない」が令和を生きる女性の統一見解となっているようです。

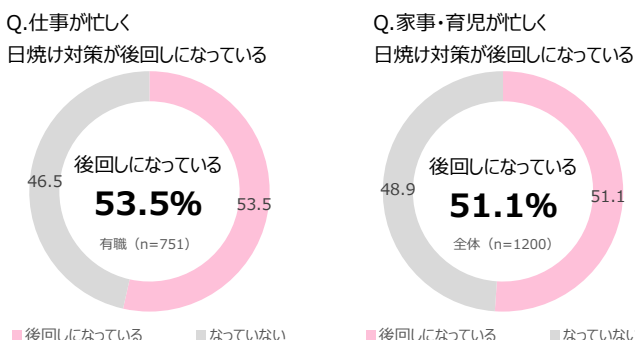
【図13】現在の日焼けに対する意識



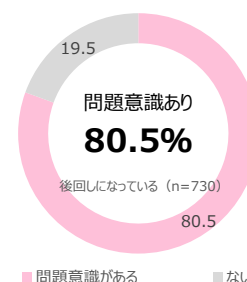
### ●仕事や家事・育児で日焼け対策が後回しになることもしばしば できなくても、問題意識は忘れない

現在の日焼け対策について聞くと、半数が「仕事」（53.5%）や「家事・育児」（51.1%）が忙しく、日焼け対策が後回しになっていると答えています〔図14〕。過去の経験から「日焼けはしない」と決めているものの、実生活では日焼け対策を最優先にするわけにはいかず、後回しにならざるを得ないようです。とはいえ、日焼け対策が後回しになっていることに対し問題意識はあるかと聞くと、8割が「問題意識を持っている」（80.5%）と答えています〔図15〕。

【図14】現在の日焼け対策の実態



【図15】日焼け対策が後回しになることへの問題意識



最後に、これまでの日焼けに関するエピソードを自由に書いてもらいました。「若い頃は焼けた肌のほうが細く見えるから焼いていたので、今シミに悩んでいる」（28歳）、「ソフトテニス部に入っており、黒い方が強く見えるという顧問の方針で日焼け止め禁止だった」（33歳）、「母親が子供の日焼け推進派だったので、ガンガンに日焼けさせられた」（46歳）など、さまざまな日焼けエピソードが寄せられました〔文1〕。しかし、その行動を今になって後悔しているといった意見も多くあることがわかりました。

#### 〔文1〕 過去の日焼けにまつわるエピソード（自由回答）

- 小さい頃親が日焼け止めを塗らせようとしたが拒否したこと（20歳）
- 高校生の頃、朝、時間がなく日焼け止めを塗り忘れ、スカートと靴下の間の肌が出ている部分が焼け、戻すまでに時間がかかった（20歳）
- **体育祭で耳の日焼け**は盲点だった。メガネ焼けやマスク焼け、サンダル焼けもうっかりしてしまうし、なかなか治らない（22歳）
- 髪の毛が日焼けで色が抜けてしまった（23歳）
- 部活でできたくぶし焼けを友だちと報告し合い楽しんでいたが、**今になって対策しておけばよかった**と思っている（24歳）
- 部活で日焼け止めを塗らないことがかっこいいと思っていた（24歳）
- 東北出身で東海地方に引っ越してきた際、**日照時間の違いで日焼け**した（24歳）
- 学生時代、水泳部で活動していたが、日焼けしていた方がかっこいいと思い、わざと日に当たる場所にて焼いていた（26歳）
- 学生の頃、体毛が濃い方なので日焼けをして肌を黒くしたら体毛が目立たなくなるかと思って日焼け止めを塗らなくなるべく焼けようとしていた。でも、焼けるとすごく赤くなって皮も剥けたので今思えばなんでそんなことしたのだろうと後悔している。いつかその時の日焼けが原因でシミが沢山出てきたらと思うと心配です（27歳）
- **日焼けしているほうが、痩せて見えると思い**、わざわざ日焼けしていた時期があります（27歳）
- 上半身の背面を海で寝落ちしてしまい、水滴がのこったまま日焼けしすぎてしみだらけになってしまった（29歳）
- 妊娠中や出産後に日焼け対策を疎かにしてしまってシミが増えてしまった（30歳）
- 学校の体育祭で日焼け止めをつけることも帽子を被ることも許されず**日焼けをして火傷**をした。学校におかしいというべきだったし、私の親にもおかしいと思ってほしかった（33歳）
- 意識的に日焼け止めを使い続けることが難しく、前シーズンの日焼け止めをそのまま使うことが多々あったが、美容品などには消費期限があることをそのあと知った（33歳）
- 小学生の頃は日焼けなど気にせず外で遊び、中高の部活動では日焼け止めを塗っても汗で流れ、塗り直す時間も無く、大学から25歳までは毎日日焼け止めを塗っていましたが、27歳を過ぎてからシミが増える一方。子供を出産してからはホルモンバランスでシミも増え、育休中はメイクをする気にもならず家でも外でも（コロナ禍でマスク着用するので）スピンで過ごすのもしばしば。**子供の頃からやり直したい**（34歳）
- 海外生活が長かったので、紫外線が強い国で、日本と同じような日焼け対策をしてしまっていた（35歳）
- **中学の部活が日焼け止め禁止で皮が剥けるほど焼け**、それをガムテープで脱皮していた（35歳）
- 産後、肌の状態が不安定だったのにほとんど日焼け対策を行っていなかった。そのせいか一気に細かいシミが増えて後悔している（36歳）
- スキューバダイビングで手首から下が出ていたが、海の中なので日焼けをしないともしらなければ、思いっきり日焼けしていた（37歳）
- 高校生のとき海で日焼けしすぎて、なにも塗ってなかった唇がたらこのように腫れた（39歳）
- パラオに行った時に、日焼けをしすぎて肌が痛くなり皮膚科に通うことになった。**軽い低温やけど**の状態になってしまった。（39歳）
- 昭和56年生まれの40歳ですが学生時代の当時は今のように美白の意識が世間的にもなく逆に**黒色の方がオシャレでかっこいい**という風だったので自転車通学でしたが日焼け止めも紫外線対策も一切せず黒く焼いていたことを今となっては後悔しています。あの時しっかり対策していたら今ほどシミはなかったかもしれないと思います（40歳）
- ベッドを窓側に置いて寝ていたので、その間カーテンの隙間から陽を浴びていることが多かった。（遅く寝て、遅く起きる習慣があったので）当時飼っていた犬の散歩をする時、帽子は被っていたものの、面倒くさくて化粧や日焼け止めを塗らなかつた（44歳）
- 人より紫外線で肌が赤くなりやすい体質。学生の頃は人目を気にしすぎていて、自分だけ日傘をさしたり、日焼け止めを塗り直したりできなかったことを後悔している（46歳）
- 真夏にレーザーでシミとりをした後に、日焼け止めを忘れて炎天下で帰宅した（48歳）
- 子どもの頃、日焼けをするのが当たり前で、夏休み明けなど**いかに黒いかを競い合う**ような雰囲気があった（49歳）

## ■青春時代や、コロナ時代の「シミの芽」生成ライフスタイルの影響は？！

### シミの芽を育たせないことにも着目！

高瀬 聡子 先生（医療法人社団 愛心高会 理事長、ウオブクリニック中目黒 総院長）

- 1995年 慈恵会医科大学卒業、同付属病院本院にて臨床研修終了
- 1996年 慈恵会医科大学付属病院皮膚科に入局、皮膚科診療に従事  
アトピー外来・レーザー外来などを担当
- 2003年 ドクターズコスメ「アンブルール化粧品」立ち上げ
- 2007年1月 ウオブクリニック中目黒を開設



今回の調査で、隠れジミ<sup>※1</sup>に悩む人が非常に多かったことは驚きましたが納得の結果です。これは、将来のシミリスクを多くの方が認識している証拠。隠れジミ<sup>※1</sup>はメラノサイトから生まれるメラニンの入った袋（メラノソーム）、つまりは「シミの芽（後述）」が表皮の角化細胞に取り込まれ、そこでのメラニン蓄積がまだ少ない状態と言えます。シミは、①紫外線やストレス、ホルモンバランスなどの刺激を受けると、肌の角化細胞（ケラチノサイト）が「メラニンの生成」の命令を出す ②この命令を受けて色素細胞（メラノサイト）内の酵素が活性化される ③色素細胞（メラノサイト）内の酵素が活性化されると黒色メラニンが生まれる ④黒色メラニンは色素細胞（メラノサイト）から角化細胞に取り込まれる ⑤黒色メラニンが角化細胞に取り込まれたのち蓄積しシミが濃くなっていく という工程で生成されます。ここでシミのメカニズムとして注目したいのが、④の黒色メラニンは色素細胞（メラノサイト）から角化細胞（ケラチノサイト）に取り込まれるという工程です。黒色メラニンの入った袋（メラノソーム）は、メラノサイトが手を伸ばすようにしてケラチノサイトに受け渡されます。まるで「シミの芽」のようです。シミの芽が育ち、ケラチノサイト、つまり表皮に蓄積していくことでシミとなります。このシミの芽への着目が、シミ対策のアプローチとして注目されています。

みなさんにお伝えしておきたいことの一つに、シミの原因の一つ「メラノサイトにおけるメラニン生成」をさせないために、紫外線を含む外部刺激をある程度避けてほしい、ということ。調査結果から、20～40代の女性は学生時代に日焼けを伴う活動が多かった様子が見てとれますし、なかでも、40代は青春時代日焼け派だった人も多いようです。また、コロナ禍も相まって、日焼け対策が後回しになっているという方も多かったようです。コロナ禍でシミケア時間は変わっていませんが、日焼けケアは疎かになったと感じる人が多いことから、日焼けダメージを受けてもケアできていないのではないのでしょうか。近い将来、シミ人口が増えるかもしれません。

毎日忙しく生きているわたしたちが、確実に日焼けを避けることは難しいですし、ある程度の紫外線を受けることはからだにとっても大事です。だからこそ、メラニンの生成を抑えたり、排出を促すだけでなく、どうしてもできてしまう「シミの芽」を育たせないアプローチがあるといいですね。以下のシミ対策のポイントも参照いただき、自分の生活やシミの具合に応じて対応しましょう。

- メラノサイトの刺激要因となりうる外部刺激（紫外線、ストレスなど）を少なく
- 内服薬
  - ◇ L-システイン（メラニンの生成抑制、黒色メラニンの無色化、ターンオーバーの正常化）やビタミンC（メラニンの生成抑制、黒色メラニンの無色化）
- シミ症状が重い場合、医療機関での治療

※1 隠れジミは薄いシミのこと