



～肌トラブルが気になる秋のスキンケアに～ すこやかで美しい肌をつくる入浴習慣のすすめ

東京ガス株式会社都市生活研究所は、2019年9月、都市生活レポート『～肌トラブルが気になる秋のスキンケアに～ すこやかで美しい肌をつくる入浴習慣』を発行いたしました。その中から一部をご紹介します。

秋に気になる肌トラブル TOP 3は「乾燥」「日焼け」「シミ」

蒸し暑い夏もやっと過ぎ去り、いよいよ本格的な秋が到来します。秋は、強い紫外線などの夏のダメージや気温・湿度の変化により、肌が不安定でデリケートな状態に陥り、肌トラブルに悩まされる人が増加する時期でもあります。

東京ガス都市生活研究所が20代～50代の男女におこなったアンケート調査によれば、約86%の人が“夏の終わりから秋にかけて肌トラブルを感じたことがある”と回答しました（図1）。

具体的なトラブルとしては男女とも「乾燥」が最も多く、次いで「日焼け」「シミ」が上位にあがりました（図2）。

紫外線などの夏のダメージが原因で秋に出してしまう肌トラブルは“秋枯れ肌”と呼ばれ、肌がごわつく、かさつく、たるむ、化粧ノリが悪い、小ジワが気になるなどの不調を感じる人がいるようです。

すこやかで美しい肌とは？

東京ガス都市生活研究所が、20代～60代の男女に「すこやかで美しい肌」とはどんな肌状態をさすと思うか聞いたところ、「みずみずしい」「透明感がある」「ハリがある」といった声が多く聞かれました（図3）。

大手化粧品会社も美肌の3大要素として、「みずみずしいうるおいが感じられる」「血色がよく、透明感がある」「ハリと弾力がある」ことを挙げており、一般の生活者の考えとほぼ一致していることが分かりました。

図1. 夏の終わりから秋にかけて肌トラブルを感じたことがありますか。



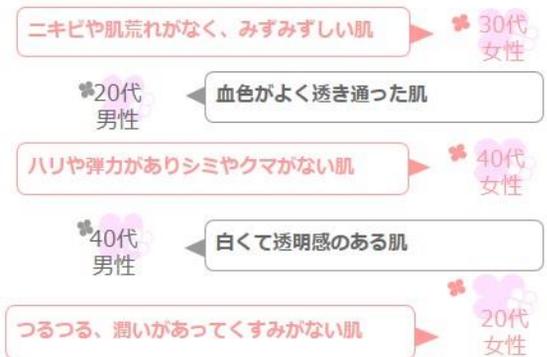
[WE B 掲示板調査 (2019年) :
全国 20～50代男女
N=506 (女性384/男性122)]

図2. 夏の終わりから秋にかけて感じた肌トラブル

	女性	男性
1位	乾燥 (48%)	乾燥 (26%)
2位	日焼け (20%)	日焼け (25%)
3位	シミ (10%)	シミ (13%)

[WE B 掲示板調査 (2019年) :
全国 20～50代男女 N=506 (女性384/男性122)]

図3. 「すこやかで美しい肌」とは、どんな肌状態をさすと思いますか。



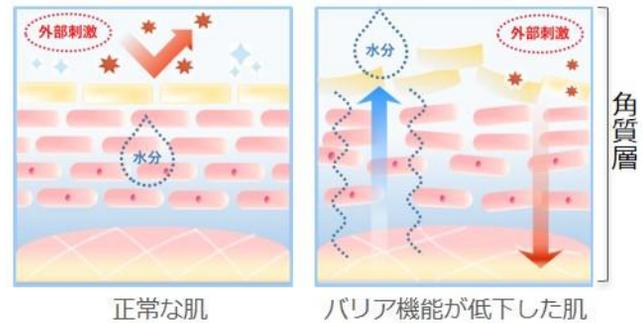
[WE B 掲示板調査 (2019年) :
一都三県 20～60代男女 N=216 (女性160/男性56)]

すこやかで美しい肌を保つために大切な「肌のバリア機能」

「肌のバリア機能」という言葉を聞いたことがありますか？肌は本来、外部の刺激や異物から守るとともに、肌の水分を閉じ込めて、潤いのある肌をキープする機能（＝肌のバリア機能）を備えています。

すこやかで美しい肌を保つためには、この「肌のバリア機能」が正常に働く状態をキープしておくことが大切です。しかしながら、何らかの原因で、肌の油分と水分のバランスが崩れてしまうと、バリア機能が低下し、肌荒れにつながる可能性があります（図4）。

図4. 正常な肌とバリア機能が低下した肌



ミストサウナの利用頻度が高い人は「肌のバリア機能」が高い

毎日の暮らしの中で、「肌のバリア機能」を高める方法はないでしょうか。「肌のバリア機能」への影響が大きいと考えられる湿度に着目すると、家の中で高湿度になりやすい場所は浴室です。近年、浴室を霧状のミストで満たす、低温・高湿のミストサウナが家庭でも取り入れられるようになってきています。このミストサウナの利用による「肌のバリア機能」への効果を測定しました。

図5は、家庭用ミストサウナを「利用していない、または利用頻度が低い人」と、「利用頻度が高い人」の肌の水分蒸散量※1を比較したグラフです。全員が普段からスペシャルケアをしている※2人ですが、その中でも家庭用ミストサウナを週3日以上利用している人は肌の水分蒸散量が低い、すなわち肌のバリア機能が高いという結果が得られました。

スキンケアは普段からしっかり行っているという人もミストサウナを入浴に取り入れてみてはいかがでしょうか。

※1 水分蒸散量（TEWL）とは？

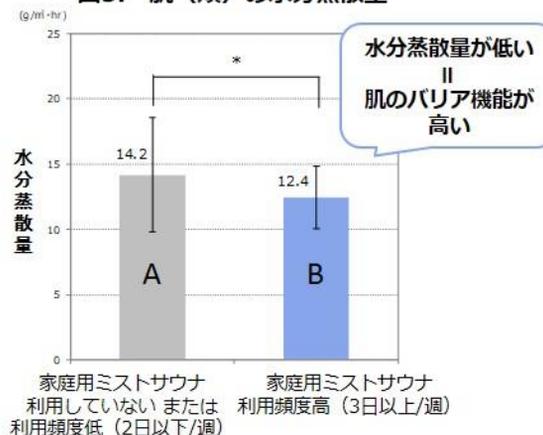
水分蒸散量（TEWL）は、皮膚の乾燥状態を調べるため指標の一つで、汗によらず角層を通して蒸散する僅かな水分量のことです。この水分蒸散量（TEWL）の値が低いほど角層のバリア機能が高いことを意味しています。

参考： <https://genequest.jp/dnatest/traits/5529>

※2 美容液やマスクなどの高機能アイテムを使ったスペシャルケアを週1回以上、1年以上実施

※効果には個人差があります。

図5. 肌（頬）の水分蒸散量



[ミストサウナの長期利用が肌へ与える効果検証のための肌測定試験(2017年)： N=66] *：P<0.05

「ミストサウナの長期利用が肌へ与える効果検証のための肌測定試験」(2017年) 調査対象：女性 N=66 (40代34名、50代32名)

A群：家庭用ミストサウナを利用していない (n=38)、または家庭用ミストサウナ(熱源は問わない)を1年以上週2日以下利用している (n=12)

B群：家庭用ミストサウナ(熱源は問わない)を1年以上週3日以上利用している (n=16)

*両群とも普段からスペシャルケアをしている※2

■ ミストサウナとは？ ～ご家庭にない方はスポーツジムや温浴施設でも～

サウナには主に、乾式と湿式の2種類あります。

銭湯などに多いサウナは主に乾式で、「ドライサウナ」と呼ばれ、高温・低湿度が特徴の熱気浴です。

最近家庭用で普及してきている「ミストサウナ」は湿式で、ドライサウナとは対照的に低温・高湿度が特徴です。細かい霧状の温かいミストを発生させ浴室内に噴霧させます。ドライサウナのような高温・低湿度の熱気による息苦しさがなく、湿度が高いため肌にやさしいサウナです。

近年は、浴室の天井や壁に取り付ける浴室暖房乾燥機に「ミストサウナ」機能がついたものがあります。専用のサウナ室を設ける必要がなく、浴室に設置できることが導入のしやすさにつながっているようです。

最近では、スポーツジムや温浴施設でもミストサウナが設置されている所もあるので、ご自宅にないという方でも、家の外で手軽にミストサウナを浴びることが可能です。



・ミストサウナの性能は、メーカー各社によって異なります。
・ミストサウナの使い方・注意事項等はメーカー各社の取扱説明書をご参照ください。



■ 東京ガス「入浴×美容」プロジェクト

東京ガスでは、「入浴×美容」※3プロジェクトとして、生活者の声や科学的知見をもとに、心と肌を整え豊かになる暮らし方を提案しています。

今回は、すこやかで美しい肌を保つために大切な「肌のバリア機能」について取り上げ、「肌のバリア機能」を高めるのに効果が期待できる入浴法として、ミストサウナを使った入浴法を紹介しました。肌トラブルが気になり始めるこの季節。化粧水や乳液など、スキンケアは毎日欠かさず行っているという人は多いと思いますが、入浴など日々のライフスタイルをちょっと変えてみるというのもきれいな肌に導く方法かもしれません。美肌になるためには入浴をはじめ食べ物や睡眠、運動などの生活習慣も大切です。

都市生活研究所では、今後も皆さまの生活をより快適で豊かにする、さまざまな提案を行っていきます。

※3「入浴×美容」は東京ガスの登録商標です。

都市生活レポート『～肌トラブルが気になる秋のスキンケアに～ すこやかで美しい肌をつくる入浴習慣』は、東京ガス都市生活研究所ホームページからのダウンロードが可能です。

<https://www.toshiken.com/report/hot45.html>