

顔が人に与える印象は絶大だともいわれ、顔の印象を変えるにあたって、メイクだけでは不十分であり、日ごろからスキンケアが必要になってくる。女性にとって肌トラブルは永遠の課題でもいえ、自分の肌と向き合っていくことが大切である。そこで、20代前半の女性を対象に肌を解析していき、肌トラブルの原因となる外的、内的、精神的要因の関係を実証する。また、肌荒れを防ぐスキンケアや生活習慣との関係性を知ることが目的とし、本研究を行った。

1. 肌質と肌トラブルについて

肌質

- ・普通肌...水分油分バランスがとれた肌
- ・乾燥肌...肌が乾燥している状態。悪化すると敏感肌になる。
- ・混合肌...1つの顔に脂性肌と乾燥肌の両方が存在している状態
- ・脂性肌...顔が皮脂で脂ぎってべたついている状態

肌トラブル

皮膚に何らかの変化が生じた状態を示す。  
例)シミ、ニキビ、毛穴、クマ、くすみ、乾燥など  
原因は化粧、ストレス生活習慣、生理など

2. うるおいバランス3大要素

肌は本来美しくなろうとする力を持っている



(細胞間脂質) **セラミド**: セラミドが角質細胞を十分に繋ぎ合わせることで肌が水分を保持し、水分が保たれた肌にはバリア機能が働く。

(皮脂膜) **スクワラン**: 皮脂膜には、空気中の雑菌や汚れから、私たちの肌を守ってくれる働きをする。

(NMF) **ヒアルロン酸**: コラーゲンやエラスチンが肌の張りや弾性を保ち、ヒアルロン酸がたっぷりの水分を保持している。

3. スキンケア方法

**肌機能を補う**: 本来持つ美しくなろうとする力を維持できるように、肌環境を整える。

**肌機能の活性化**: 恒常性が衰えると老化を早めたり、トラブルが起きる。

**トラブル要因の抑制**: トラブルが起こる前にその要因を抑制することが大切。

**乾燥肌 保湿! 乾燥させない生活習慣**

化粧水で補給した水分を逃がさないように乳液・クリームでラップ

洗顔後は早く保湿

・洗顔時のお湯の温度は34℃~36℃

**混合肌 +α! 普通肌に近づけていく**

範囲の広い肌タイプに合わせてスキンケアした後、気になる部位に+αの手入れをする

**脂性肌 清潔な肌と保湿も!**

- ・しっかり洗顔で肌を清潔に。
- ・古い角質はニキビの原因にも。ときにはパックやピーリングも。
- ・さっぱりタイプの化粧水・乳液でしっかり保湿し、潤いのケアも。

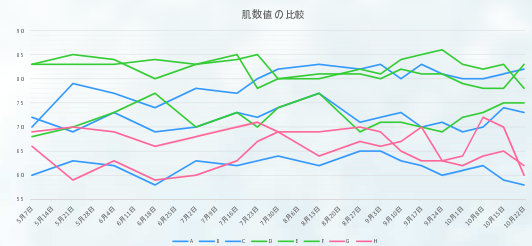
4. 調査方法と結果および考察

調査方法

1. 被験者8人を対象に、SCIENCE VIEWによる肌解析。\*SCIENCE VIEWとは、専用の撮影ボックスで被験者の顔の撮影を行い、その画像を特別なソフトで解析することで顔全体の肌状態を分析する装置。
2. 生活習慣(食事、睡眠、体調)・スキンケアについてのアンケート調査

調査結果

1. 肌数値の比較(肌質別に評価)



- ・全体的に6~7月、9~10月は変動があった。
- ・乾燥肌の被験者は水分を摂らない傾向にある。
- ・混合肌の被験者は見るとそれぞれでばらつきが見られた。
- ・脂性肌の被験者は数値の大きな変動はないといえる。

考察

- ・肌指数が変動するのは、6月~7月、9月から11月にかけて起こる**気温・湿度の変化に肌が適応できなくなる**ことが考えられる。(外的)
  - ・肌指数が高い人は、**質のいい睡眠・食事をきちんととっており内側からも肌の調子が整っていた**ことが考えられる。(内的)
  - ・生理時には**プロゲステロン・エストロゲンの女性ホルモンが分泌され肌荒れを引き起こすとともに気持ちを不安定にするためリラックスできる環境づくりが大切である(精神的)**
  - ・肌の傾向は似ている部分はあるが**誰一人同じ肌で同じケア、生活をしている人はいない。**
- 肌は、その人の**生活習慣やスキンケア次第で良くも悪くもなる。特に女性の肌は外的、内的、精神的要因が絡んでおり、とてもデリケートである。**