

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

東京ガスでは、入浴後までトータルで心と肌を良い状態に整える「入浴×美容™」※2というコンセプトで生活をより快適で豊かにする提案を行っています。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。すこやかで美しい肌を保つためには、肌本来に備わっている「肌のバリア機能」がきちんと働く状態をキープしておくことが大切です。本レポートでは、「肌のバリア機能」を高め、すこやかで美しい肌をつくる入浴習慣についてご紹介します。

※1「浴育のすすめ」は東京ガスの登録商標です。 ※2「入浴×美容」は東京ガスの登録商標です。

夏の終わりから秋にかけて肌トラブルを感じる人は8割以上

秋に気になる肌トラブル TOP 3は「乾燥」「日焼け」「シミ」

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。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。

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。

WEB掲示板調査（2019年）
・調査方法：インターネット調査
・調査対象：全国 20～50代男女 N=506（女性384/男性122）

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。

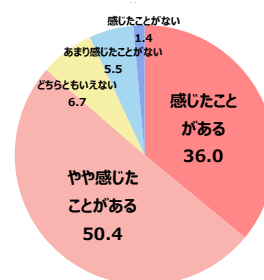


図2. 夏の終わりから秋にかけて感じた肌トラブル

	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%）

秋冬の肌はどんな状態？

秋に現れやすい肌状態

秋の始めには、夏の間浴び続けた紫外線の影響で「シミ・ソバカス」「くすみ」が目立ちます。さらに、紫外線を浴び続けることにより、肌内部のコラーゲンなどがダメージを受け「はりのなさ」を感じやすくなります。晩秋から冬に向かっては、気温・湿度の低下により血液循环も鈍りはじめ、皮脂や汗の分泌が減少。皮脂膜が十分つくられなくなり、目もと、口もとほおなどに「かさつき」が目立ちはじめます。

冬に現れやすい肌状態

ますます寒さ、風の冷たさなどが増し、肌の「乾燥」「肌あれ」が進んでしまいます。肌内部の働きが低下することで「しわ」「はりのなさ」「くすみ」につながります。さらに暖房でも肌の水分が奪われ「乾燥」に追い打ちをかける状態に。また、スキーなどのウィンタースポーツでは、肌を受ける紫外線の量が多くなるシーンも。

【引用元】資生堂ビノラボ https://www.shiseidogroup.jp/binolab/s_0014/