

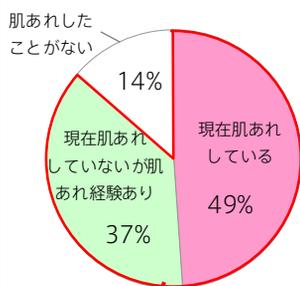
女性の肌あれ状況と対策

「女性の化粧行動・意識に関する実態調査～スキンケア・メイク篇2009～」より

ポーラ文化研究所では女性の肌あれに対する意識や実態、女性が行っている肌あれの改善方法について調査を行いました

女性の49%が現在肌あれしており、86%が肌あれ経験者。10代後半～20代を中心とする若い年代において、肌あれしている人が多い。

■肌あれ経験 (基数：対象者全員 1500人)



肌あれ経験者
86% (1295人)

■現在の肌あれ状況 (基数：肌あれ経験者 1295人)

(n)	現在の肌あれ状況					現在肌あれしている人
	現在とても肌あれしている	現在肌あれしている	現在少し肌あれしている	現在はしていないが、1年以内に肌あれしていた	1年以上前に肌あれしたことがある	
10代後半 (134)	5	20	49	22	5	74
20代 (276)	8	17	50	20	5	75
30代 (269)	5	14	39	26	15	58
40代 (263)	2	11	35	30	22	48
50代以上 (353)	2	7	33	32	27	41

(%)

肌あれしている人の3割以上が「睡眠不足のとき」「ストレスがあるとき」「季節の変わり目」に肌あれが起きたと回答。また、約4割の人が肌あれの症状として「ニキビ・吹き出物」「カサつく・乾燥している」といった症状をあげている。

肌あれしている人の多くが行っている肌あれ改善方法は「睡眠をとる」「スキンケアを行う」。

■現在の肌あれが起きたとき、症状、対策 (基数：現在肌あれしている人 734人) ※複数回答

【現在の肌あれが起きたとき】

- 1位「睡眠不足のとき」38%
- 2位「ストレスがあるとき」36%
- 3位「季節の変わり目」32%
- 4位「不規則な生活をしたとき」27%
- 5位「生理前」24%

【現在の肌あれ症状】

- 1位「ニキビ・吹き出物」40%
- 2位「カサつく・乾燥している」39%
- 3位「毛穴の汚れ」21%
- 4位「毛穴の開き」20%
- 5位「化粧ノリが悪い」16%

【現在行っている肌あれ改善方法】

- 1位「睡眠をとる」46%
- 2位「スキンケアを行う」37%
- 3位「肌に合うスキンケア化粧品を使う」32%
- 4位「栄養バランスのよい食生活」31%
- 5位「規則正しい生活をする」28%

【実施概要】 調査名：女性の化粧行動・意識に関する実態調査～スキンケア・メイク篇 2009～

調査時期：2009年4月 調査方法：インターネット調査

調査対象：首都圏（埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県）に居住する15～64歳の女性1500人※中学生を除く（15～19歳、20～24歳、25～29歳、30～34歳、35～39歳、40～44歳、45～49歳、50～54歳、55～59歳、60～64歳：各150人）

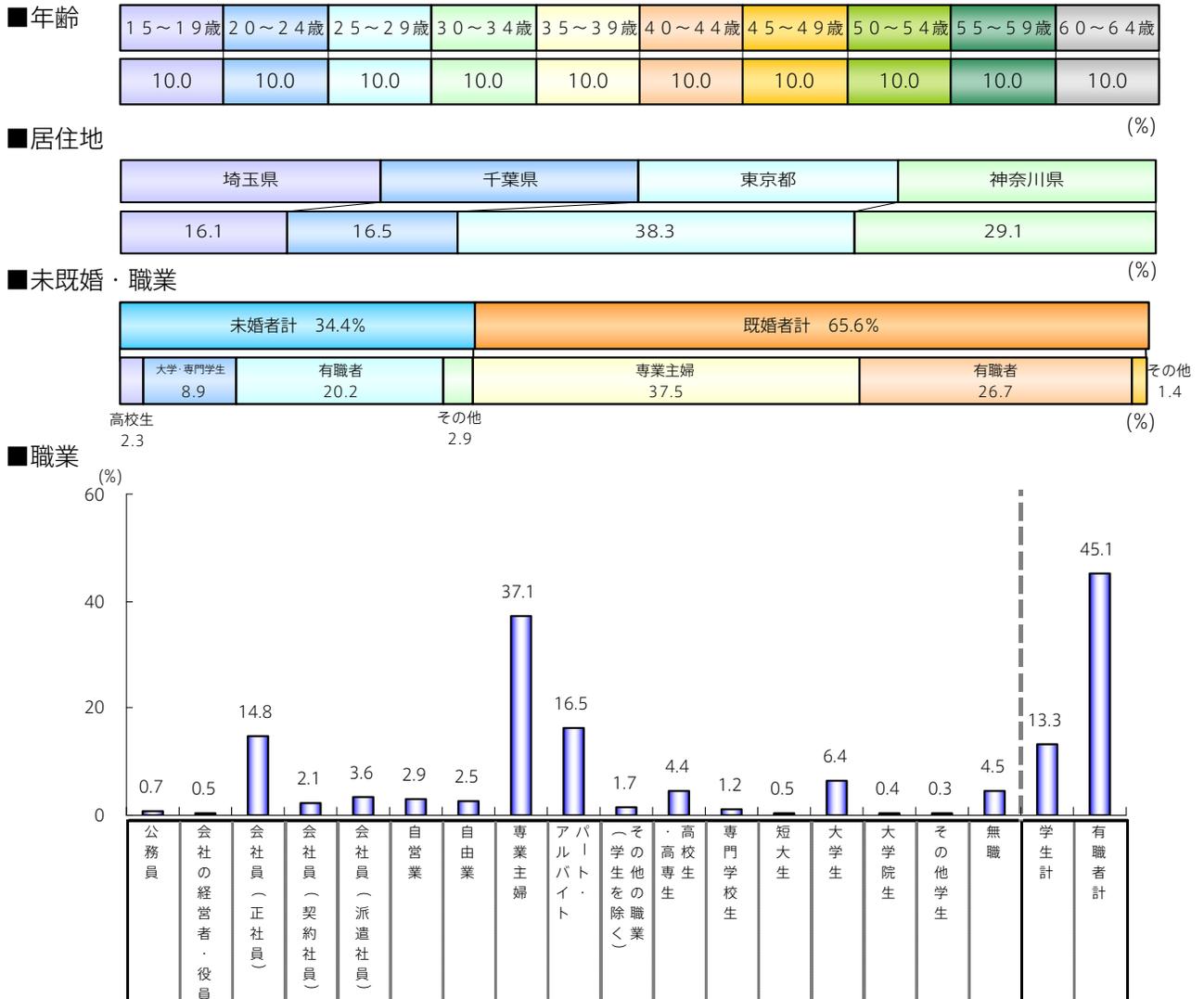
2009年7月8日

目次

調査結果

- 1 自身で認識している肌タイプと肌の敏感度 2
- 2 肌の状態_現在の肌の状態 4
 - _特に悩んでいる現在の肌の状態 5
- 3 現在の肌あれ状況 6
- 4 肌あれと思う症状 7
- 5 現在の肌あれ症状 8
- 6 肌あれが起きたとき 9
- 7 肌あれ改善方法 10

【対象者プロフィール】



1 自身で認識している肌タイプと肌の敏感度①

◆ 自分自身で認識している顔の肌タイプをたずねたところ、全体の51%が「混合肌」、26%が「乾燥肌（非常に乾燥肌+やや乾燥肌）」、8%が「脂性肌（非常に脂性肌+やや脂性肌）」、16%が「普通肌」と回答。

・「乾燥肌」の割合は年代別にそれほど大きな差はみられない。一方、20代前半以下の若年層では「脂性肌」が他の年代にくらべて多い。50代後半以上では「混合肌」が少なく、「普通肌」の割合が他の年代より多くなっている。

■顔の肌タイプ（基数：対象者全員 1500人）

	(n)	乾燥肌		混合肌	脂性肌		普通肌	乾燥肌 (非常に+やや乾燥肌)	脂性肌 (非常に+やや脂性肌)	
		非常に乾燥肌	やや乾燥肌		やや脂性肌	非常に脂性肌				
全体	(1500)	4.9	20.9	50.6	5.8	9.9	15.9	25.8	7.7	
年代別	15~19歳	(150)	5.3	21.3	45.3	11.3	4.7	12.0	26.7	16.0
	20~24歳	(150)	2.7	18.0	51.3	10.0	3.3	14.7	20.7	13.3
	25~29歳	(150)	5.3	16.0	64.7	5.3	3.7	7.3	21.3	6.7
	30~34歳	(150)	6.0	22.0	52.7	5.3	4.0	10.0	28.0	9.3
	35~39歳	(150)	4.0	18.7	57.3	4.7	3.3	14.0	22.7	6.0
	40~44歳	(150)	6.0	16.0	60.0	4.0	3.3	12.7	22.0	5.3
	45~49歳	(150)	5.3	26.7	51.3	2.7	3.3	12.7	32.0	4.0
	50~54歳	(150)	4.0	19.3	52.0	8.7	0.0	16.0	23.3	8.7
	55~59歳	(150)	6.0	25.3	38.7	2.7	3.3	26.0	31.3	4.0
60~64歳	(150)	4.0	26.0	32.7	3.0	3.3	34.0	30.0	3.3	

※表の網掛け：n=30以上の場合、全体より10%以上高いスコアに薄黄色（■）、10%以上低いスコアに灰地（■）で網かけ（%）

※本調査では下記選択肢を提示し、回答者の顔の肌タイプに近いものについてたずねた

- 「非常に乾燥肌（全体的に非常にかさついている）」
- 「やや乾燥肌（全体的にややかさついている）」
- 「混合肌（鼻や目のまわりなど部分的に脂っぽいところやかさつきがある）」
- 「やや脂性肌（全体的にやや脂っぽい）」
- 「非常に脂性肌（全体的に非常に脂っぽい）」
- 「普通肌（かさつきや脂っぽいところは特にならない）」

肌タイプ別にみた肌あれ状況 →詳細は6頁参照

◆ 肌タイプが「乾燥肌」「混合肌」「脂性肌」の人では現在肌あれしている人の割合に大きな差はみられないものの、「普通肌」の人は現在肌あれしている人が16%と少なく、肌あれしたことがない人が多い。

■現在の肌あれ状況（基数：対象者全員 1500人）

	(n)	現在とても肌あれしている	現在肌あれしている	現在少し肌あれしている	現在はしていないが、1年以内に肌あれしていた	1年以上前に肌あれしたことがある	肌あれしたことがない	現在肌あれしている人	
全体	(1500)	3.6	10.9	34.5	23.2	14.2	13.7	48.9	
肌タイプ	乾燥肌	(387)	4.7	13.4	37.2	25.1	11.9	7.8	55.3
	混合肌	(759)	3.7	11.9	39.4	23.8	12.5	8.7	54.9
	脂性肌	(115)	5.2	17.4	34.8	15.7	10.4	16.5	57.4
	普通肌	(239)	0.8	14.2	21.8	25.1	37.7		15.5

(%)

1 自身で認識している肌タイプと肌の敏感度②

◆ 顔の肌の敏感度についてたずねたところ、「敏感（とても敏感+敏感）」とを感じる人は全体の14%、「やや敏感」を合わせると50%。「健常」と感じる人は全体の約半数となった。

- 年代別にみると、20代後半から年齢を重ねるほど「健常」と感じる人の割合が増加している。また、30代前半以下の若い年代では「敏感」と感じる人が他年代よりやや多い。
- 肌タイプ別にみると、「敏感」と感じる人は乾燥肌では20%、混合肌、脂性肌の人では15%となっており、乾燥肌の人以外の肌タイプの人に比べ、敏感とを感じる人がやや多い。また、普通肌の人8割が肌の敏感度について「健常」と感じている。

■ 顔の肌の敏感度（基数：対象者全員 1500人）

	(n)	敏感（とても敏感+敏感）					敏感（とても敏感+敏感）
		とても敏感	敏感	やや敏感	疾患	健常	
全体	(1500)	8.9	10.3	35.5	1.5	48.7	14.2
年代別	15～19歳	5.3	16.7	40.0	2.0	36.0	22.0
	20～24歳	8.3	10.7	34.0	3.3	48.7	14.0
	25～29歳	5.3	14.7	38.0	2.0	40.0	20.0
	30～34歳	6.0	12.7	36.0	4.0	41.3	18.7
	35～39歳	8.3	9.3	41.3	1.3	44.7	12.7
	40～44歳	6.0	5.3	36.0	1.3	51.3	11.3
	45～49歳	2.7	8.0	36.0	0.7	52.7	10.7
	50～54歳	2.0	10.0	32.7	0.7	54.7	12.0
	55～59歳	8.3	7.3	34.0	0.7	54.7	10.7
	60～64歳	2.0	8.0	27.3	0.0	62.7	10.0
肌タイプ	乾燥肌	5.7	14.2	39.0	4.1	37.0	19.9
	混合肌	4.2	10.5	40.7	0.9	43.6	14.8
	脂性肌	2.6	12.2	28.7	0.9	55.7	14.8
	普通肌	0.1	16.7	0.0	80.3		2.9

(%)

※表の網掛け：n=30以上の場合、全体より10%以上高いスコアに薄黄色（■）、10%以上低いスコアに灰地（■）で網かけ

※本調査では下記選択肢を提示し、回答者の顔の肌の敏感度についてたずねた
 「健常（化粧品、まさつなどでひりひり・赤み・かゆみを感じない）」
 「やや敏感（化粧品、まさつなどでひりひり・赤み・かゆみを感じたりすることがたまにある）」
 「敏感（化粧品、まさつなどでひりひり・赤み・かゆみを感じたりすることがときどきある）」
 「とても敏感（化粧品、まさつなどでひりひり・赤み・かゆみを感じたりすることがよくある）」
 「疾患（炎症やアトピーで通院・治療している）」

肌の敏感度別にみた肌あれ状況 →詳細は6頁参照

◆ 肌が敏感だと感じている人ほど、現在肌あれしている人が多い。

- 肌が敏感（とても敏感+敏感）と感じている人の7割が現在肌あれしている。

■ 現在の肌あれ状況（基数：対象者全員 1500人）

	(n)	現在とても肌あれしている	現在肌あれしている	現在少し肌あれしている	現在はしていないが、1年以内に肌あれしていた	1年以上前に肌あれしたことがある	肌あれしたことがない	現在肌あれしている人
全体	(1500)	3.6	10.9	34.5	23.2	14.2	13.7	48.9
感肌敏	敏感（とても敏感+敏感）	6.6	19.2	44.1	17.8	7.0	5.2	70.0
	やや敏感	4.1	11.6	40.9	27.4	12.0	3.9	56.7
	健常	1.4	7.7	27.1	21.9	18.4	23.6	36.2

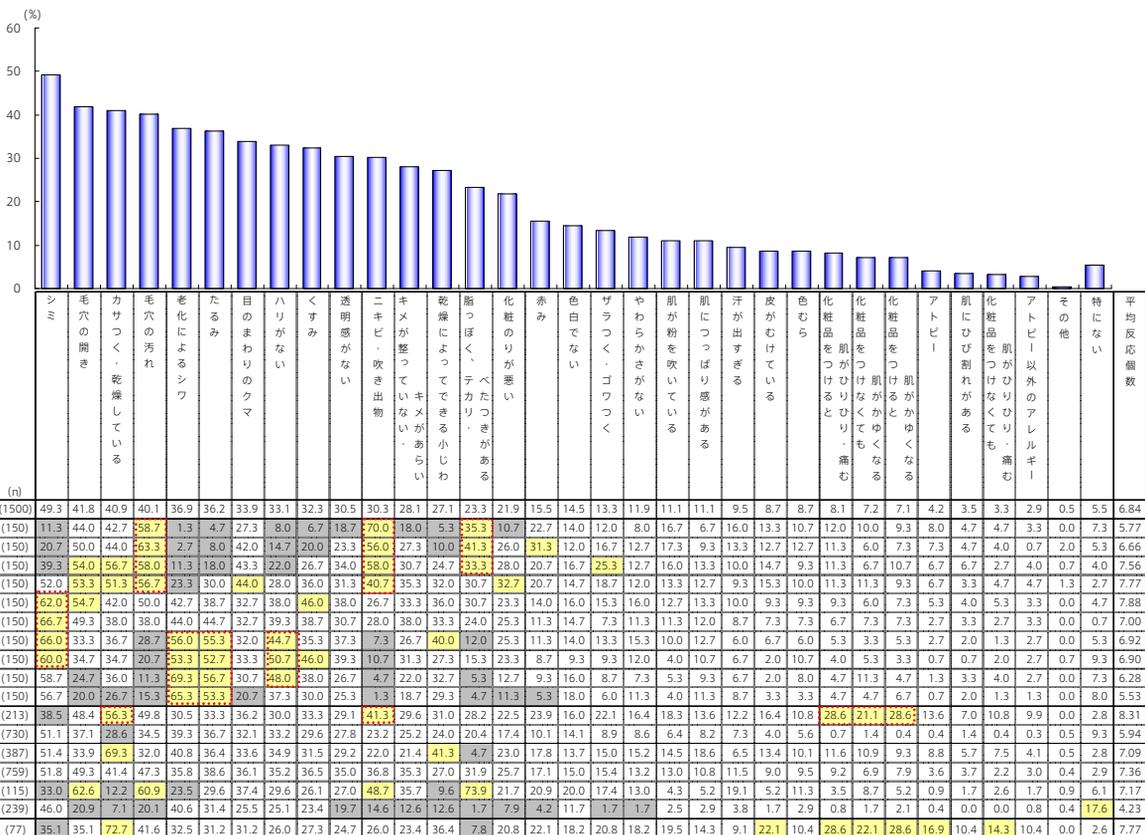
(%)

2 肌の状態_現在の肌の状態

◆現在の肌の状態をたずねたところ、「シミ」が最も多く49%の女性が回答。以下「毛穴の開き」「カサつく・乾燥している」「毛穴の汚れ」が続く。

- 年代別にみると、30代後半～50代前半では「シミ」が6割以上と多い。また、40代後半以上の年齢を重ねた年代では「老化によるシワ」「たるみ」「ハリがない」といった項目が多い。
- 一方、30代前半以下を中心とする若年層では「毛穴の汚れ」「ニキビ・吹き出物」「脂っぽく、テカリ・べたつきがある」が多い。
- 肌敏感度別にみると、肌が敏感な人は「カサつく・乾燥している」「ニキビ・吹き出物」「化粧品をつけると肌がひりひり・痛むことがある」「化粧品をつけなくても肌がかゆくなる」「化粧品をつけると肌がかゆくなる」が全体より多い。

■現在の肌の状態（基数：対象者全員 1500人）



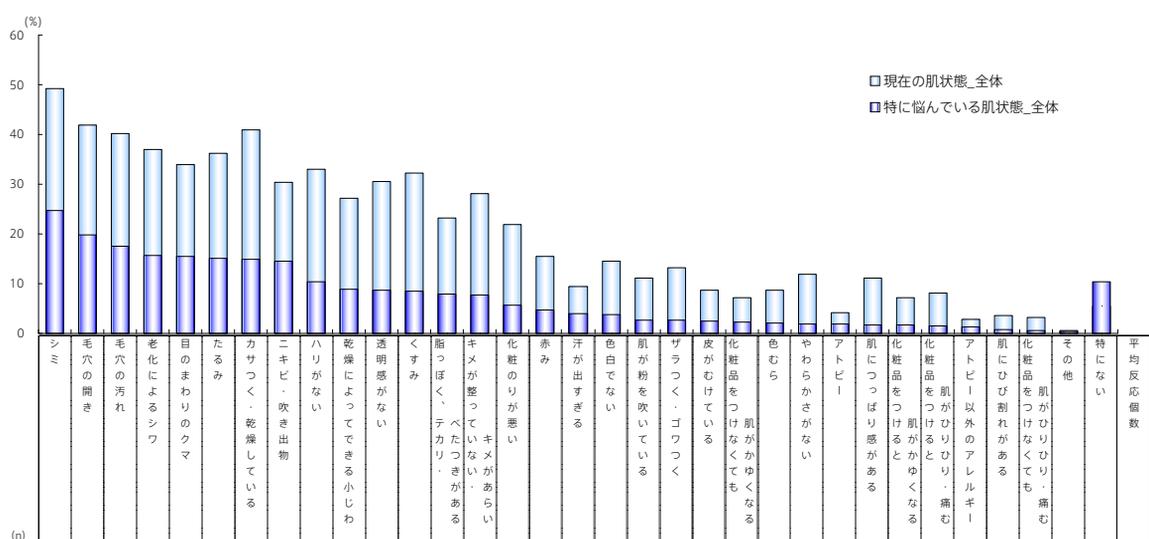
※表の網掛け：n=30以上の場合、全体より10%以上高いスコアに薄黄色（■）、10%以上低いスコアに灰地（■）で網かけ

2 肌の状態_特に悩んでいる現在の肌の状態

◆ 現在の肌の状態の中で特に悩んでいるものをたずねたところ、「シミ」がトップの25%。以下「毛穴の開き」「毛穴の汚れ」「老化によるシワ」が続く。

- 年代別にみると、40代後半以上の年齢を重ねた年代では「老化によるシワ」「たるみ」を特に悩んでいる人が他年代より多い。一方、20代以下の若年層では「毛穴の汚れ」「ニキビ・吹き出物」を特に悩んでいる人が多い。
- 基数がそれぞれ異なるが、現在の肌状態として回答した人における特に悩んでいる割合をみると、「シミ」「毛穴の開き」「毛穴の汚れ」「老化によるシワ」「目のまわりのクマ」「たるみ」「ニキビ・吹き出物」「汗が出すぎる」「アトピー」「アトピー以外のアレルギー」が4割以上に悩まれている状態。

■ 現在の肌の状態の中で特に悩んでいる肌の状態/現在の肌の状態 (基数：対象者全員 1500人)



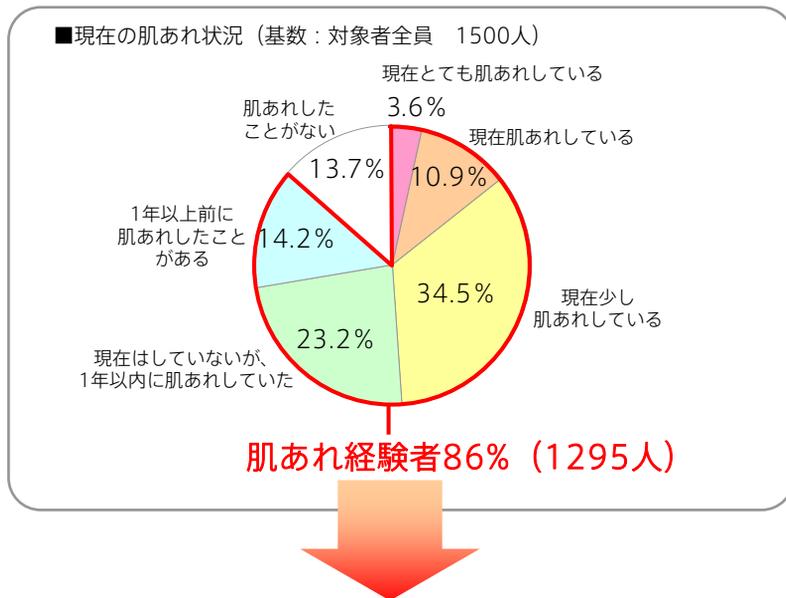
		(n)	シミ	毛穴の開き	毛穴の汚れ	老化によるシワ	目のまわりのクマ	たるみ	かさつき・乾燥している	ニキビ・吹き出物	ハリがない	乾燥によってできる小じわ	透明感がない	くすみ	脂っぽく、ベタつきがある	キメが整っていない・キメがあら	化粧のりが悪い	赤み	汗が出すぎる	色白でない	肌が粉を吹いている	サラつく・ゴワつく	皮がむけている	化粧品をつけなくても肌がゆくなる	色むら	やわらかさがない	アトピー	肌につっぱり感がある	化粧品をつけると肌がゆくなる	化粧品をつけると肌がひりひり・痛む	アトピー以外のアレルギー	肌をひび割れがある	化粧品をつけなくても肌をひび割れ・痛む	その他	特にな	平均反応係数
特に悩んでいる肌状態_全体		(1500)	24.8	19.9	17.5	15.6	15.4	15.1	14.9	14.6	10.3	8.9	8.7	8.5	7.9	7.7	5.6	4.7	3.9	3.7	2.7	2.7	2.4	2.2	2.1	1.9	1.9	1.7	1.7	1.5	1.3	0.7	0.5	0.4	10.4	2.58
年代別	15~19歳	(150)	2.0	23.3	32.0	1.3	12.7	1.3	16.0	48.7	2.0	0.7	2.7	1.3	18.7	3.3	4.7	8.0	6.0	4.7	6.0	3.3	6.0	3.3	2.0	4.0	2.0	1.3	3.3	2.7	1.3	2.0	1.3	0.0	10.0	2.53
	20~24歳	(150)	13.3	26.7	37.3	1.3	24.0	2.7	16.7	32.7	5.3	4.0	8.0	12.7	10.7	10.0	11.3	8.0	3.3	4.7	6.7	4.7	2.7	5.3	3.3	4.0	0.7	3.3	1.3	0.0	1.3	0.7	1.3	6.0	2.94	
	25~29歳	(150)	18.7	32.0	32.7	4.0	16.0	7.3	20.7	24.7	7.3	12.7	13.3	6.0	11.3	10.0	6.7	3.3	2.7	4.7	4.7	5.3	3.3	1.3	3.3	2.7	2.0	2.7	1.3	2.0	0.0	0.7	0.7	7.3	2.85	
	30~34歳	(150)	28.7	25.3	24.0	10.0	27.3	11.3	27.3	18.0	9.3	16.0	9.3	12.7	14.7	7.3	8.0	6.0	3.3	2.7	4.0	4.7	6.7	4.7	2.0	1.3	4.7	2.0	2.0	2.7	3.3	1.3	0.7	1.3	6.7	3.24
	35~39歳	(150)	28.0	26.0	17.3	14.0	13.3	12.7	13.3	8.7	6.7	10.7	10.7	10.7	10.7	8.7	9.3	4.7	1.3	4.0	5.3	0.7	2.0	2.0	0.0	2.0	2.0	0.0	0.7	0.0	1.3	0.7	0.0	0.0	8.7	2.39
	40~44歳	(150)	34.7	24.0	16.7	15.3	13.3	14.7	10.0	9.3	13.3	10.7	8.7	10.7	6.0	12.0	9.3	3.3	2.7	2.7	1.3	0.7	1.3	2.0	1.3	2.0	1.3	2.0	1.3	2.0	0.7	1.3	0.0	4.7	2.45	
	45~49歳	(150)	38.7	16.7	8.0	26.0	9.3	21.3	10.7	1.3	14.7	10.0	12.7	6.0	1.3	7.3	4.0	4.7	2.7	4.0	4.0	0.0	0.7	0.7	0.7	1.3	1.3	0.7	2.0	2.0	2.0	0.0	0.7	0.0	8.0	2.34
肌タイプ	50~54歳	(150)	31.3	13.3	2.7	24.0	12.0	26.0	16.0	2.0	16.7	10.0	8.0	10.0	4.0	8.0	5.3	3.3	2.7	2.0	0.7	1.3	0.0	0.7	3.3	1.3	0.0	2.0	0.0	1.3	2.0	0.0	0.7	15.3	2.49	
	55~59歳	(150)	26.0	8.0	3.3	30.7	14.7	31.3	10.0	0.7	19.3	5.3	7.3	11.3	1.3	5.3	2.7	4.0	4.0	4.0	1.3	2.0	0.0	3.3	1.3	0.0	1.3	2.0	1.3	1.3	0.7	0.0	0.7	16.7	2.46	
	60~64歳	(150)	26.7	4.0	1.3	29.3	11.3	22.0	8.7	0.0	8.0	8.7	6.7	8.7	0.7	4.0	0.7	1.3	3.3	4.0	0.0	0.7	0.0	2.0	1.3	1.3	0.7	3.3	2.0	0.0	0.7	0.7	0.0	20.7	2.04	
肌敏感度	敏感(とても敏感+敏感)	(213)	17.8	20.2	20.2	11.3	17.4	8.0	22.1	20.2	7.0	8.5	6.1	7.0	10.8	8.5	4.7	6.1	5.2	5.2	4.7	5.2	3.8	7.5	3.3	1.9	6.6	1.4	7.0	6.1	5.6	0.0	0.9	0.0	6.6	2.78
	健全	(730)	25.9	17.8	14.9	18.4	14.1	17.3	9.3	10.5	10.5	8.1	8.2	7.3	7.9	7.4	4.1	2.5	3.3	3.7	1.4	1.4	1.0	0.3	1.0	1.4	0.0	1.6	0.0	0.3	0.1	0.5	0.1	0.4	14.9	2.36
	乾燥肌	(387)	25.8	13.7	11.6	18.6	12.9	17.6	33.9	9.8	12.9	16.0	7.8	8.8	1.6	5.7	4.7	5.2	3.4	3.4	4.4	3.1	3.6	3.4	2.8	2.6	4.7	2.3	3.4	2.1	2.1	1.0	0.8	0.5	6.5	2.67
	混合肌	(759)	26.4	24.5	21.9	14.6	16.5	14.8	11.6	17.5	9.2	7.5	10.1	9.6	8.8	9.1	7.5	5.4	4.2	3.7	3.0	3.0	2.6	1.8	2.5	1.6	1.2	1.6	1.3	1.6	1.3	0.8	0.7	4.7	2.56	
肌タイプ	脂性肌	(115)	11.3	32.2	26.1	11.3	20.9	8.7	2.6	28.7	8.7	5.2	7.0	7.8	39.1	11.3	5.2	6.1	7.8	6.1	0.9	3.5	0.9	3.5	1.7	5.2	0.0	0.9	1.7	0.9	1.7	0.9	0.0	0.0	7.0	2.88
	普通肌	(239)	24.7	9.6	9.2	15.9	13.4	15.1	0.8	6.3	10.0	3.3	6.7	5.0	0.4	5.0	1.3	0.8	2.1	3.3	0.0	0.4	0.4	0.8	0.0	0.0	0.4	1.3	0.4	0.4	0.0	0.0	0.4	27.6	1.90	
	肌敏感×肌タイプ_敏感と感じていて乾燥肌の人	(77)	19.5	11.7	13.0	14.3	18.2	11.7	41.6	13.0	3.9	13.0	5.2	6.5	2.6	6.5	3.9	2.6	2.6	3.9	7.8	5.2	3.9	7.8	3.9	1.3	11.7	1.3	9.1	5.2	6.5	0.0	0.0	6.5	2.75	
現在の肌状態_全体	(1500)	49.3	41.8	40.1	36.9	33.9	36.2	40.9	30.3	33.1	27.1	30.5	32.3	23.3	28.1	21.9	15.5	9.5	14.5	11.1	13.3	8.7	7.2	8.7	11.9	4.2	11.1	7.1	8.1	2.9	3.5	3.3	0.5	5.5	6.84	
現在の肌状態として回答した人における特に悩んでいる割合			50.3	47.7	43.8	42.2	45.5	41.6	36.5	48.1	31.0	32.8	28.7	26.4	34.1	27.5	25.6	30.0	41.3	25.7	24.7	20.1	27.7	30.6	24.4	15.7	44.4	15.0	24.3	18.2	46.5	21.2	16.3		(%) (個)	
現在の肌状態として回答した人			740人	627人	601人	554人	508人	543人	613人	455人	496人	406人	457人	485人	349人	422人	328人	233人	143人	218人	166人	199人	130人	108人	131人	178人	63人	167人	107人	121人	43人	52人	49人			

※表の網掛け：n=30以上の場合、全体より10%以上高いスコアに薄黄色(■)、10%以上低いスコアに灰地(■)で網かけ

3 現在の肌あれ状況

◆ 肌あれ経験者（対象者1500人中1295人）に現在の肌あれ状況をたずねたところ、「現在肌あれしている人（とても肌あれ+肌あれ+少し肌あれしている）」は57%。

- 年代別にみると、30代前半以下の若年層では「現在肌あれしている人」が6~7割に達しているのに対し、40代後半以上の年齢を重ねた年代では約5割未満と少なくなっている。
- 肌敏感度別にみると、敏感な人において「現在肌あれしている」人が多く、74%。



■現在の肌あれ状況（基数：肌あれ経験者 1295人）

	(n)	この1年で肌あれした人					現在肌あれしている人	この1年で肌あれした人
		現在肌あれしている人						
		現在とても肌あれしている	現在肌あれしている	現在少し肌あれしている	現在肌あれしていないが、1年以内に肌あれしていた	1年以上前に肌あれしたことがある		
全体	(1295)	4.2	12.6	39.9	26.9	16.4	56.7	83.6
年代別	15~19歳	4.5	20.1	49.3	21.6	4.5	73.9	95.5
	20~24歳	11.2	14.9	45.5	24.6	3.7	71.6	96.3
	25~29歳	5.6	19.0	53.5	14.8	7.0	78.2	93.0
	30~34歳	6.3	16.2	41.5	22.5	13.4	64.1	86.6
	35~39歳	3.9	11.0	37.0	30.7	17.3	52.0	82.7
	40~44歳	2.2	11.2	37.3	31.3	17.9	50.7	82.1
	45~49歳	1.6	10.1	33.3	29.5	25.6	45.0	74.4
	50~54歳	1.6	3.3	30.2	35.7	26.2	38.1	73.8
	55~59歳	3.4	5.1	38.5	29.1	23.9	47.0	76.1
	60~64歳	0.9	1.1	29.1	31.8	30.0	38.2	70.0
肌敏感	敏感（とても敏感+敏感）	6.9	20.3	46.5	18.8	7.4	73.8	92.6
	健常	1.8	10.0	35.5	28.7	24.0	47.3	76.0
肌タイプ	乾燥肌	5.0	14.6	40.3	27.2	12.9	59.9	87.1
	混合肌	4.0	13.0	43.1	26.1	13.7	60.2	86.3
	脂性肌	6.3	20.8	41.7	18.8	12.5	68.8	87.5
	普通肌	0.3	22.8	34.9	40.3		24.8	59.7
肌敏感×肌タイプ_敏感と感じて乾燥肌の人	(74)	9.5	18.9	43.2	20.3	8.1	71.6	91.9

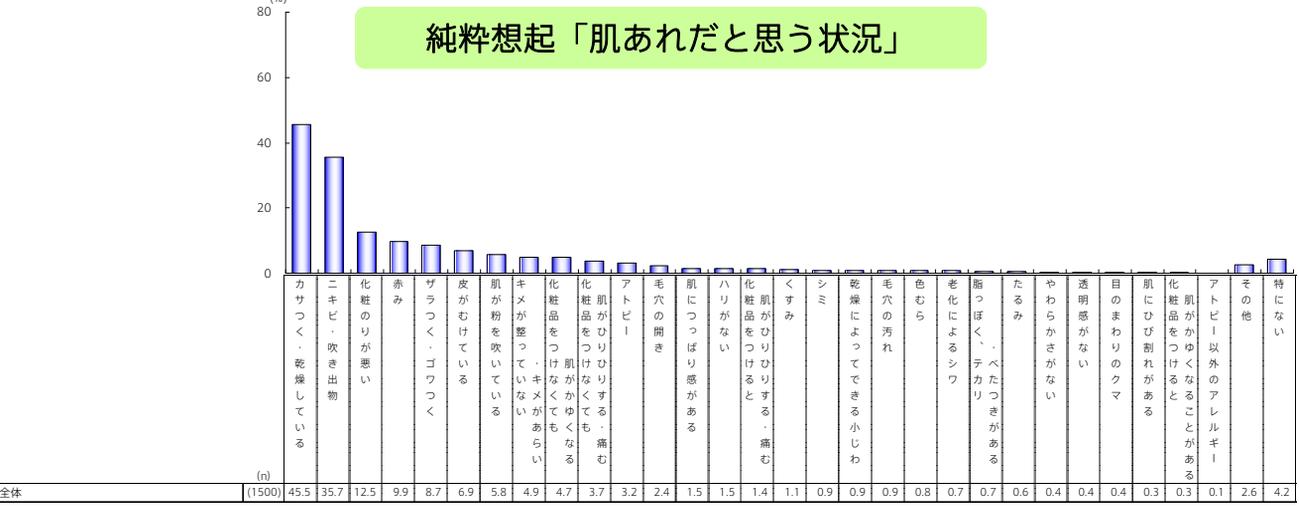
(%)

※表の網掛け：n=30以上の場合、全体より10%以上高いスコアに薄黄色（■）、10%以上低いスコアに灰地（■）で網かけ

4 肌あれと思う症状

◆ 肌あれと思う症状を自由回答形式でたずねたところ、「カサつく・乾燥している」といった内容が46%で最も多く想起された肌あれ症状。次いで「ニキビ・吹き出物」36%、「化粧のりが悪い」13%が続く。

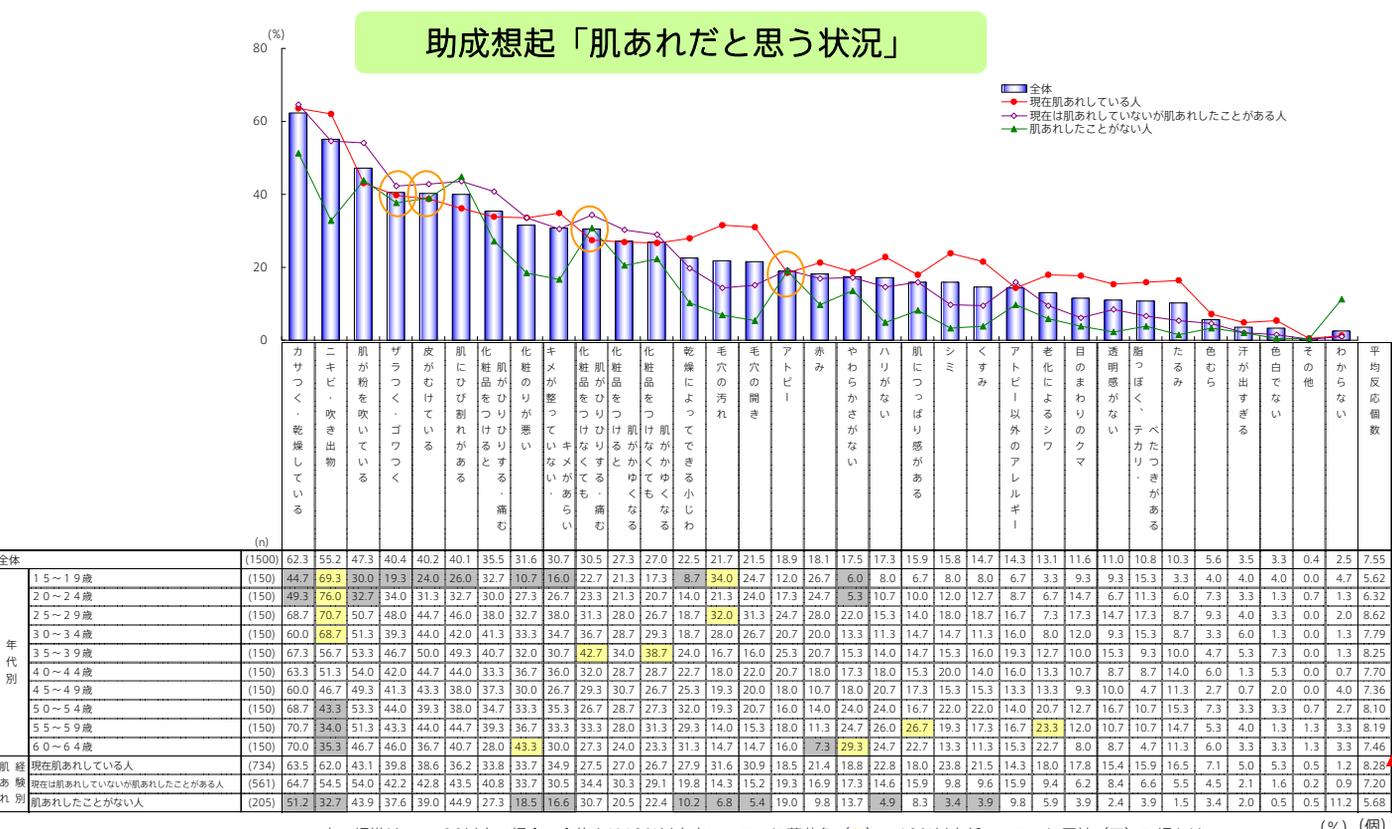
■ 肌あれと思う症状_純粋想起 (基数：対象者全員 1500人) ※自由回答形式



◆ 下のグラフの項目を提示し、肌あれと思う症状を再度たずねたところ、「カサつく・乾燥している」が62%で自由回答形式と同様にトップ。以下「ニキビ・吹き出物」「肌が粉を吹いている」が5割前後で続く。

・肌あれ経験別にみると、現在肌あれしている人は肌あれしたことがない人より多くの種類の症状を肌あれと思っているものの、「サラつく・ゴワつく」「皮がむけている」「化粧品をつけなくても肌がひりひりする」「アトピー」といった項目では、肌あれ経験の有無で大きな差はみられない。これらの項目は、肌あれ経験に関わらず、女性に広く認識されている肌あれ症状とまうかがえる。

■ 肌あれと思う症状_助成想起 (基数：対象者全員 1500人)



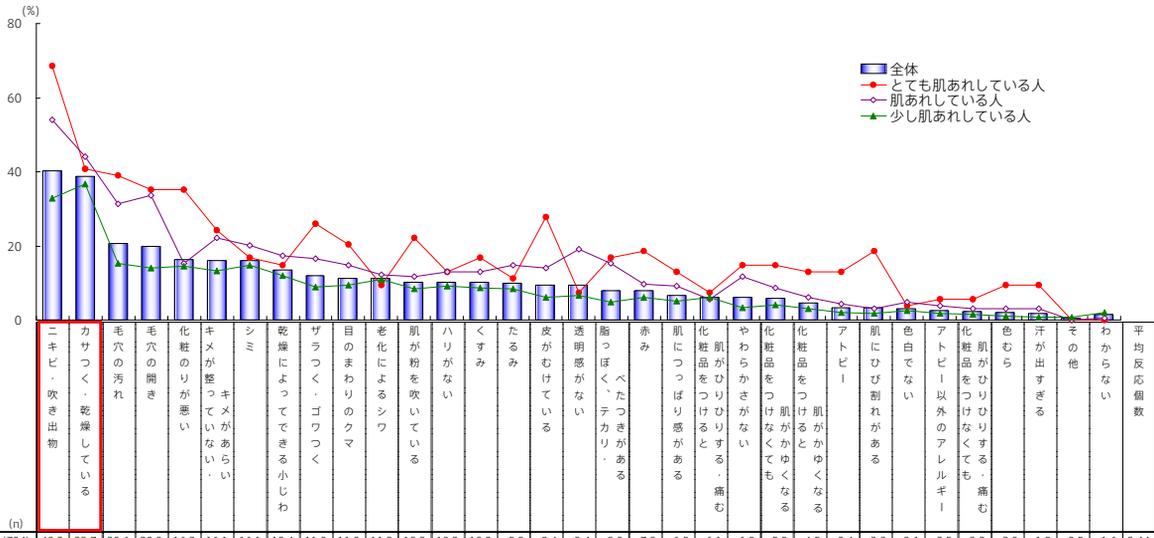
※表の網掛け：n=30以上の場合、全体より10%以上高いスコアに薄黄色(■)、10%以上低いスコアに灰地(■)で網かけ (%) (個)

5 現在の肌あれ症状

◆ 肌あれしている人に、現在どのような肌あれ症状を起こしているかたずねたところ、約4割が「ニキビ・吹き出物」「カサつく・乾燥している」と回答。

- 年代別にみると、10代後半の若年層では「ニキビ・吹き出物」「毛穴の汚れ」の症状が他年代より多く、50代以上の年齢を重ねた年代では「老化によるシワ」「ハリがない」「くすみ」「たるみ」の症状をあげる人が多い。一方、「カサつく・乾燥している」は、全年代の3割以上が症状としてあげており、年齢にかかわらず多くにあらわれている肌あれの症状とも考えられる。
- 肌あれ状況別にみると、とても肌あれしている人は「ニキビ・吹き出物」「毛穴の汚れ」「毛穴の開き」「化粧のりが悪い」「ザラつく・ゴワつく」「肌が粉を吹いている」「皮がむけている」「赤み」「肌にひび割れがある」といった症状が全体より多く、平均5.91種類の症状をあげている。

■現在の肌あれ症状（基数：現在肌あれしている人 734人）



肌状態別	基数	ニキビ・吹き出物	カサつく・乾燥している	毛穴の汚れ	毛穴の開き	化粧のりが悪い	キメが整っていない	シミ	乾燥によってできる小じわ	ザラつく・ゴワつく	目のまわりのクマ	老化によるシワ	肌が粉を吹いている	ハリがない	くすみ	たるみ	皮がむけている	透明感がない	脂っぽく・テカリ	赤み	肌につっぱり感がある	化粧品をつけると・痛む	やわらかさがない	化粧品をつけなくても肌がかゆくなる	化粧品をつけると肌がかゆくなる	アトピー	肌にひび割れがある	色白でない	アトピー以外のアレルギー	化粧品をつけなくても・痛む	色むら	汗が出すぎる	その他	わからない	平均反応値
全体	(734)	40.2	38.7	20.6	20.0	16.2	16.1	16.1	13.4	11.9	11.3	11.2	10.2	10.2	10.2	9.9	9.4	9.4	8.0	7.9	6.5	6.1	6.0	5.9	4.5	3.4	3.3	3.1	2.5	2.2	2.0	1.9	0.5	1.6	3.44
10代後半	(99)	67.7	33.3	32.3	24.2	8.1	7.1	3.0	1.0	5.1	8.1	0.0	13.1	1.0	2.0	2.0	9.1	6.1	15.2	13.1	2.0	9.1	3.0	9.1	4.0	1.0	3.0	4.0	1.0	4.0	2.0	3.0	0.0	3.0	3.06
20代	(207)	58.0	34.3	25.1	25.6	14.5	12.1	12.6	7.7	13.0	14.0	3.9	10.6	5.3	9.2	4.8	10.1	9.2	9.2	8.7	4.3	6.3	4.8	3.4	6.3	5.3	3.4	1.4	0.5	1.0	2.4	1.9	0.5	1.4	3.34
30代	(157)	43.3	41.4	20.4	19.1	16.6	19.7	15.3	17.2	12.7	10.8	9.6	10.8	7.0	7.0	8.3	10.2	9.6	7.6	7.0	6.4	7.6	3.8	6.4	3.2	5.1	3.2	4.5	3.2	4.5	1.3	1.9	0.0	1.9	3.51
40代	(126)	21.4	35.7	16.7	19.0	20.6	19.0	25.4	17.5	11.1	12.7	15.1	9.5	15.1	11.1	15.1	11.9	9.5	7.9	5.6	8.7	4.8	8.7	4.0	3.2	2.4	4.0	4.0	5.6	0.8	1.6	1.6	0.0	0.8	3.52
50代以上	(145)	9.0	48.3	9.7	11.0	20.0	21.4	22.8	22.1	14.5	9.0	27.6	7.6	22.8	20.0	20.0	5.5	11.7	2.1	6.2	11.0	3.4	9.7	8.3	4.8	1.4	2.8	2.8	1.4	2.8	1.4	2.1	1.4	3.71	
とても肌あれしている人	(54)	68.5	40.7	38.9	35.2	35.2	24.1	16.7	14.8	25.9	20.4	9.3	22.2	13.0	16.7	11.1	27.8	7.4	16.7	18.5	13.0	7.4	14.8	14.8	13.0	13.0	18.5	3.7	5.6	5.6	9.3	9.3	0.0	0.0	5.91
肌あれしている人	(163)	54.0	44.2	31.3	33.7	15.3	22.1	20.2	17.2	16.6	14.7	12.3	11.7	12.9	12.9	14.7	14.1	19.0	15.3	9.8	9.2	5.5	11.7	8.6	6.1	4.3	3.1	4.9	3.7	3.1	3.1	3.1	0.0	0.6	4.61
少し肌あれしている人	(517)	32.9	36.8	15.3	14.1	14.5	13.3	14.7	12.0	8.9	9.3	11.0	8.5	9.1	8.7	8.3	6.0	6.6	4.8	6.2	5.0	6.2	3.3	4.1	3.1	2.1	1.7	2.5	1.7	1.5	1.0	0.8	2.1	2.81	

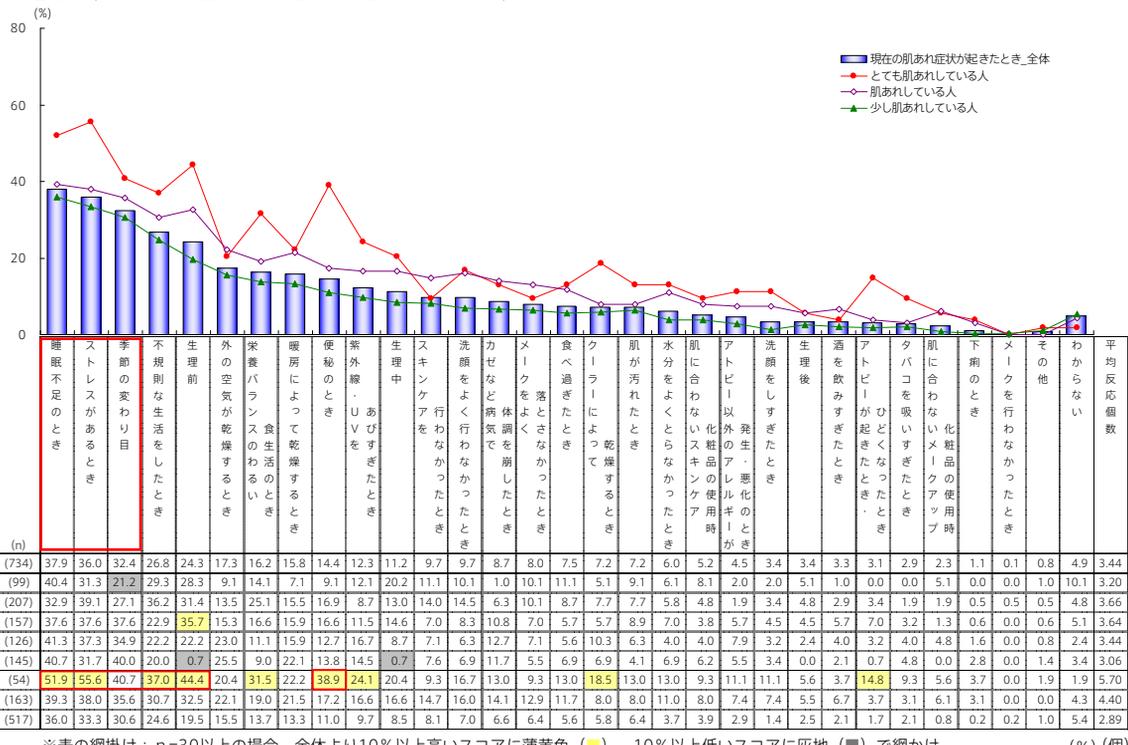
※表の網掛け：n=30以上の場合、全体より10%以上高いスコアに薄黄色（■）、10%以上低いスコアに灰地（■）で網かけ

6 肌あれが起きたとき

◆ 肌あれしている人に現在の肌あれが起きたときをたずねたところ、3割以上が「睡眠不足のとき」「ストレスがあるとき」「季節の変わり目」をあげた。

- すべての年代の3割以上が「睡眠不足のとき」「ストレスがあるとき」を肌あれが起きたときとしてあげている。
- とても肌あれしている人の約4割以上が「ストレスがあるとき」「睡眠不足のとき」「生理前」「便秘のとき」「季節の変わり目」「不規則な生活をしたとき」をあげている。

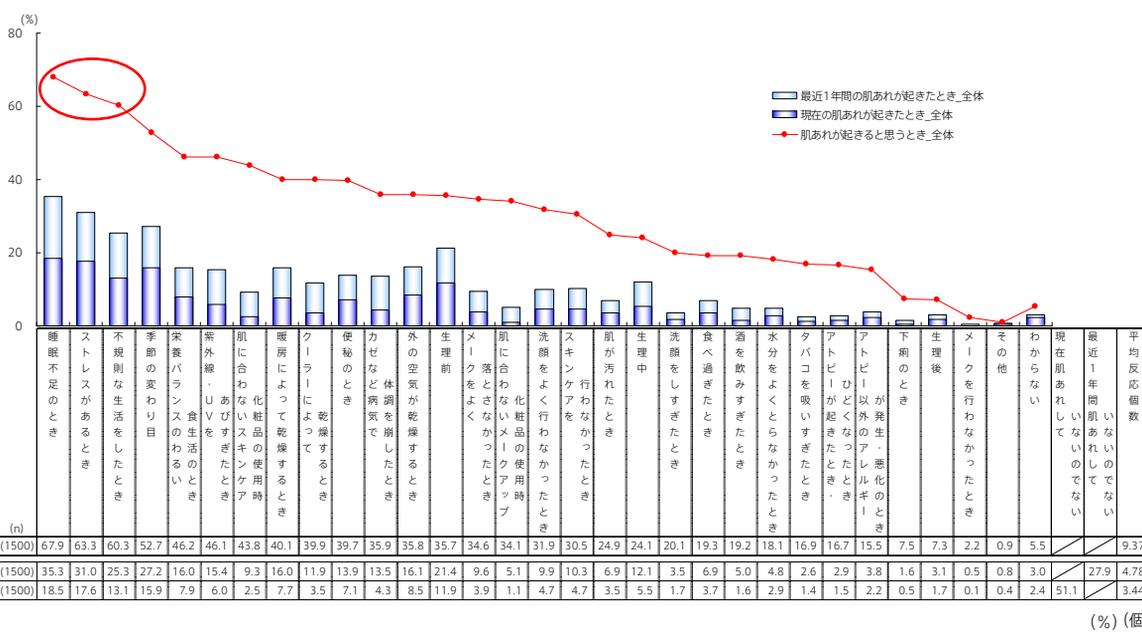
■ 現在の肌あれが起きたとき (基数：現在肌あれしている人 734人)



※表の網掛け：n=30以上の場合、全体より10%以上高いスコアに薄黄色(■)、10%以上低いスコアに灰地(■)で網かけ (個)

【参考】 ■肌あれが起きると思うとき/最近1年間の肌あれが起きたとき/現在の肌あれが起きたとき (基数：対象者全員 1500人)

◆ 対象者全員にどのようなときに肌あれが起きると思うかとたずねたところ、「睡眠不足のとき」「ストレスがあるとき」「不規則な生活をしたとき」がトップ3にあがった。

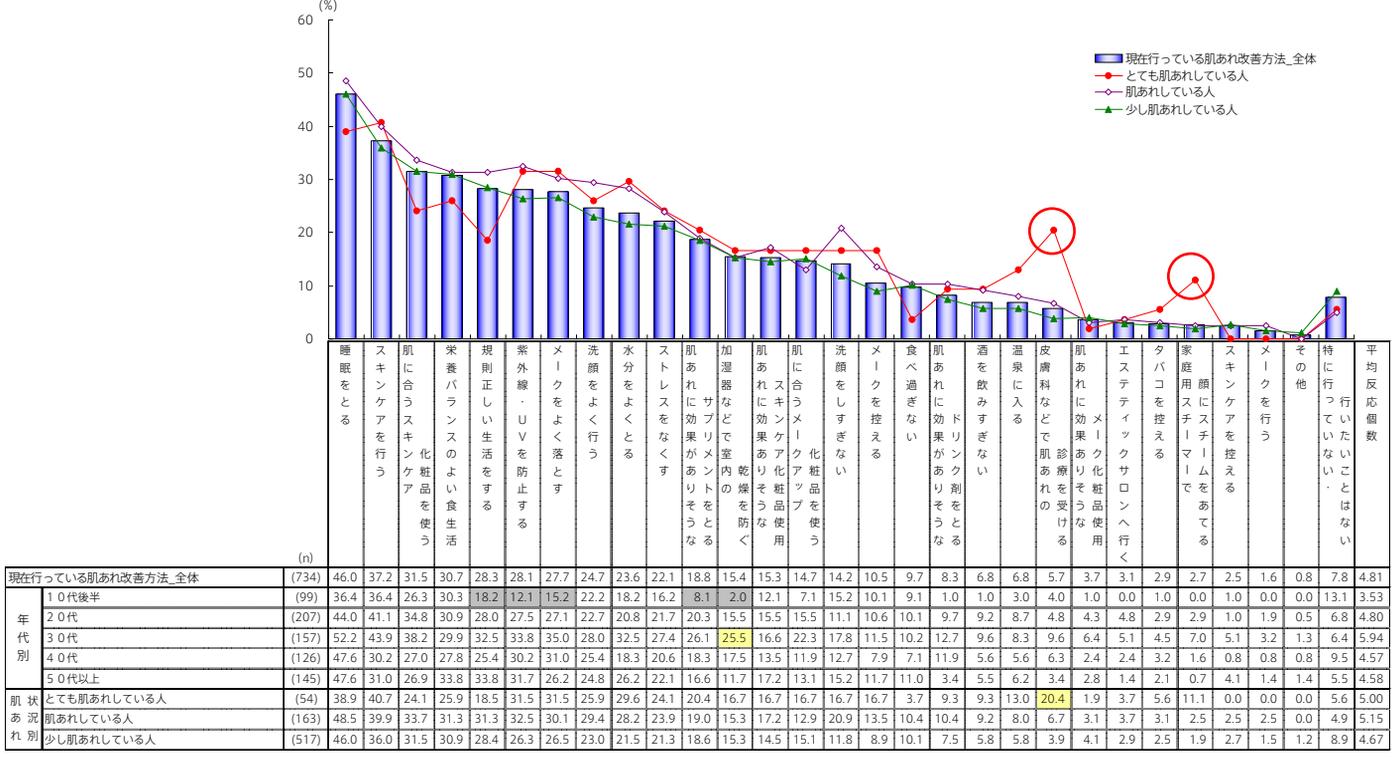


7 肌あれ改善方法

◆ 肌あれしている人が現在行っている肌あれ改善方法をみると、「睡眠をとる」が46%と最も多く行われている方法。以下「スキンケアを行う」37%、「肌に合うスキンケア化粧品を使う」32%が続く。

- ・とても肌あれしている人は「皮膚科などで肌あれの診療を受ける」「家庭用スチーマーで顔にスチームをあてる」方法を行っている人が全体より特に多い。

■現在行ってる肌あれ改善方法 (基数：現在肌あれしている人 734人)



※表の網掛け：n=30以上の場合、全体より10%以上高いスコアに薄黄色(■)、10%以上低いスコアに灰地(■)で網かけ

【参考】■今後行ってみたい/これまで行ったことがある/現在行ってる肌あれ改善方法 (基数：対象者全員 1500人)

◆ 対象者全員に、今後肌あれが起きたときに行ってみたい肌あれ改善方法をたずねたところ、「睡眠をとる」が54%でトップ。以下「規則正しい生活をする」「栄養バランスのよい食生活」が続く。

