



報道関係者各位

<20代~40代 働いている男女 600人に聞く「疲れと肌」に関する意識調査>

出会いの季節 “肌”の準備はOK?

ショック!!男性から見た女性の疲れた顔はプラス5.53歳! 肌は体調のバロメーター 疲れが出る場所1位は「肌」

オルニチン研究会(座長:須田都三男)では、新生活が始まる直前に「疲れと肌」に関する調査と題し首都圏在住の20代~40代の働いている男女600人を対象にアンケート調査を実施いたしました。

新年度が始まってから約2週間経ちました。4月は新入社員が入社してきたり、部署を異動したりで、新しい出会いもあり、気持ちが前向きになりやすい季節です。一方、慣れないことも多く、気がつくとも疲れが溜まり、肌荒れしているという人も多いのではないのでしょうか?今回の調査でも、肌質が荒れてしまう原因は「疲れ」が一番となり、春に肌質が悪化してしまうのは、“新年度で新しい環境に慣れるのに負荷がかかる” “職場の異動などでストレスを感じる” など新生活からくる疲れやストレスが影響しているようです。

そのような方たちのために、オルニチン研究会は、世の中から疲れをなくす研究をする大学『日本おつかれ大学オルニチン学部』を設立いたしました。4月9日(月)にティザーサイトがオープンいたしましたのでぜひアクセスしてみてください。

では、以下にて詳細な調査結果をご報告いたします。

<調査結果>

① 男性も肌をキレイに保つのが当たり前!

初対面の女性に好印象を与える3大ポイント「肌」・「姿勢」・「髪」

* 20代~40代の働いている女性に、初対面の男性を見た時に、好印象を受けるポイントを聞いたところ
1位「肌」(86%)、2位「姿勢」(85.3%)、3位「髪」(81.7%)という結果に。

② 肌質が悪化するのは体の内側からの要素が原因

1位「疲れ」 2位「ストレス」 3位「睡眠不足」

* 肌質が悪化させてしまう原因は何か、女性に聞いたところ、1位「疲れ」(83.7%)、2位「ストレス」(77.7%)、3位「睡眠不足」(75.7%)という結果に。

* 春に肌質が悪化する理由は“新年度で新しい環境に慣れるのに負荷がかかる” “職場の異動などでストレスを感じる”という声も。

③ 疲れが出る場所1位は「肌」

なんと男性から見た仕事後の女性の疲れた顔は実年齢より5.53歳老けて見える!

* 鏡で自分の顔を見たときに、疲れが現れているのはどこだと思うか女性に聞いたところ、肌(76.3%)という結果に。
* 男性から見た女性の仕事後の顔は、男性の年齢が高くなるほど、より女性を実年齢より高く見ているという結果に。

④ 女性の永遠のテーマ「シミ」

お肌の悩みは今も、将来も「シミ」がランクイン!!

* 女性の現在の肌の悩み、1位「乾燥」(62.3%) 2位「シミ」(54.3%) 3位「毛穴の黒ずみ」(50.3%)
将来のお肌の悩み、1位「シミ」(71.7%) 2位「シワ」(68.7%) 3位「たるみ(ハリのなさ)」(60.7%)という結果に。

⑤ まさかもうシミができるなんて・・・シミデビューは、平均27.95歳

急激に紫外線が強くなる春に対策を始めている人はたったの33.7%

* 初めてシミを見つけた時の感想は、“手入れの手抜きしたことを後悔した” “ショック。現実をつきつけられた感じ。”など、女性の衝撃が感じられる結果に。

* 紫外線が急激に強くなる3月、4月に紫外線対策を始めている女性は、たったの33.7%。

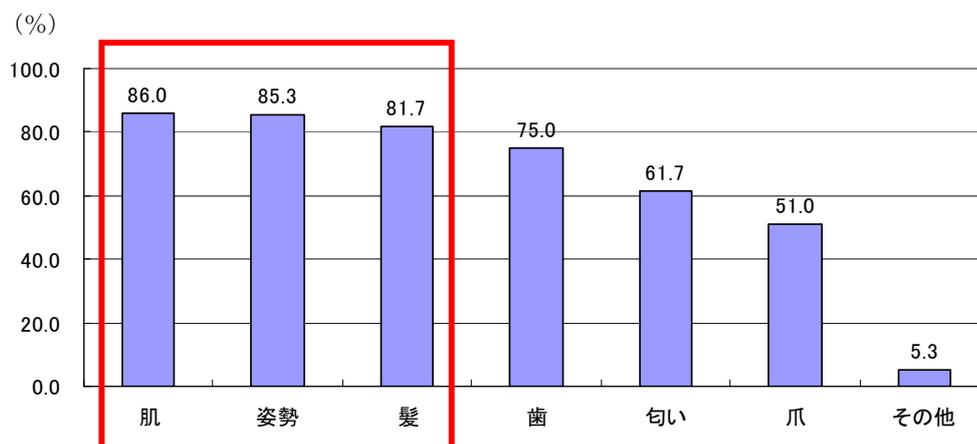
【Column】「肌は内臓を映す鏡」ほんとうのアンチエイジングのためには、体の内側のケアも大切

東京シナジークリニック院長 森田祐二氏

①男性も肌をキレイに保つのが当たり前!? 初対面の女性に好印象を与える3大ポイント「肌」・「姿勢」・「髪」

春は会社でも異動があったり、新しいことを始めてみたくなったりと、新しい出会いがたくさんある季節です。20代～40代の働いている女性に、初対面の男性を見て好印象を与えるポイントを聞いたところ1位「肌」（86%）、2位「姿勢」（85.3%）、3位「髪」（81.7%）という結果になりました。

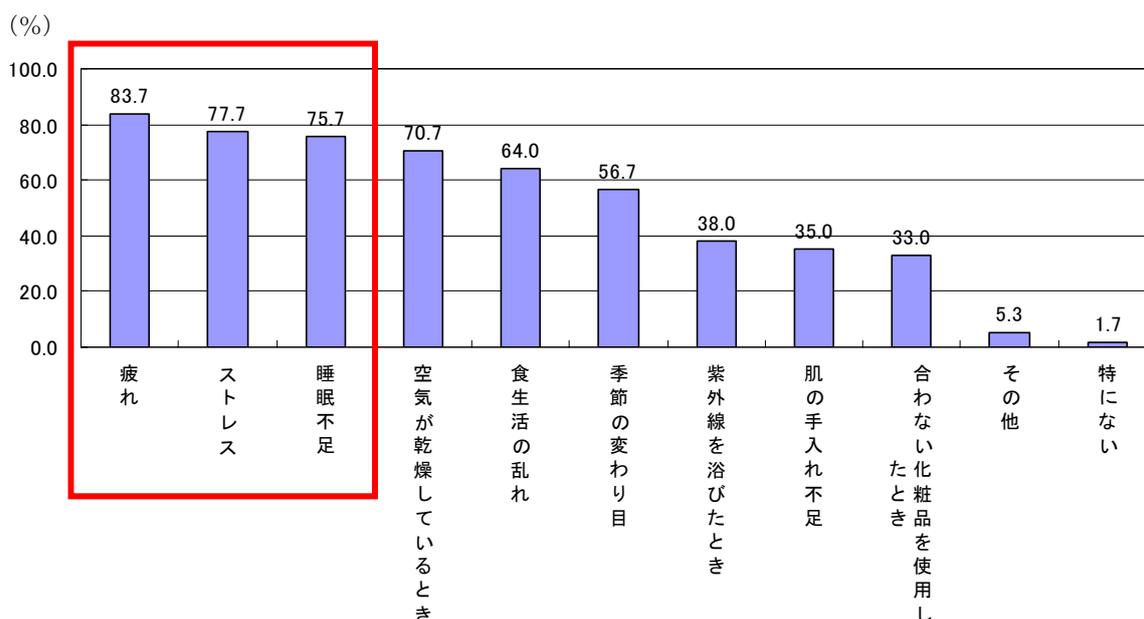
Q：初対面の男性を見た際に好印象を受けるポイント（MA）/回答者：女性



②肌質が悪化するのは体の内側からの要素が原因 1位「疲れ」 2位「ストレス」 3位「睡眠不足」

初対面の男性を見るときに好印象ポイントが肌と回答した女性が多かったですが、自分も肌をキレイに保ちたいですね。でも忙しい日が続いて気がつくとお肌がボロボロ…という経験をしたことがある人も多いはず。肌質を保つには肌質を悪化させる原因を解消するのも大切です。肌質を悪化させてしまう原因は何か、女性に聞いたところ、1位「疲れ」（83.7%）、2位「ストレス」（77.7%）、3位「睡眠不足」（75.7%）という結果になりました。特にこの時期は“新年度で新しい環境に慣れるのに負荷がかかる”“職場の異動などでストレスを感じる”など新生活からくる疲れやストレスが影響しているようです。

Q：あなたの肌質が悪化する時の原因と思われることを教えてください（MA）/回答者：女性



③疲れが出る場所1位は「肌」

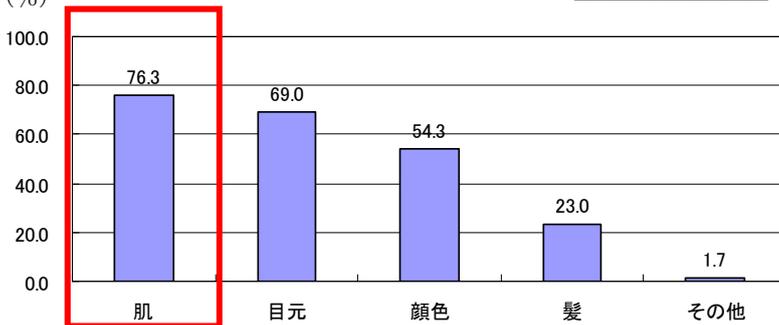
なんと男性から見た仕事後の女性の疲れた顔は実年齢より5.53歳老けて見える！

肌質が悪化する1番の原因が「疲れ」ということがわかりましたが、鏡で自分の顔を見たときに、疲れが現れているのはどこだと思うか女性に聞いたところ、肌（76.3%）という回答が一番多くなりました。

肌は体調のバロメーター。肌と疲れには密接な関係があるようです。

では疲れが顔に出ると、女性はどのくらい老けて見えるのか、男性に聞いたところ、なんと仕事後の疲れた顔は実年齢のプラス5.53歳ということがわかりました。また年代別に見ると、男性の年齢が高くなるほど、より女性を実年齢より高く見ていることがわかります。

Q：鏡で自分を見たときに疲れが現れているのは、どこだと思いますか？
(MA)/回答者:女性



Q：仕事後の女性の顔は、いくつ老けて見えますか？
(FA)/回答者:男性

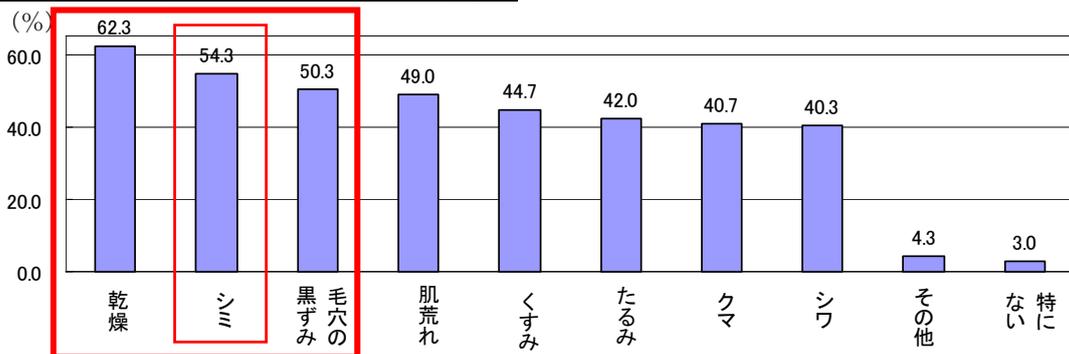
仕事後の女性の顔	
全体	実年齢より 5.53 歳老けて見える
20代男性	実年齢より 4.72 歳老けて見える
30代男性	実年齢より 5.83 歳老けて見える
40代男性	実年齢より 6.05 歳老けて見える

④女性の永遠のテーマ「シミ」

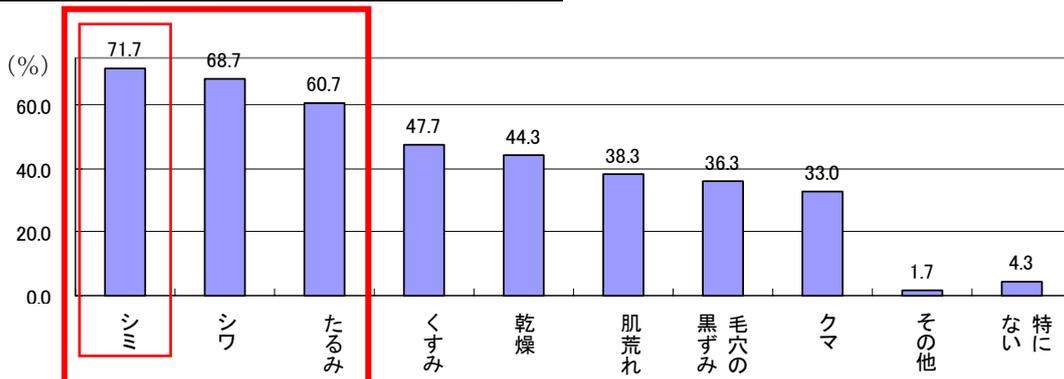
お肌の悩みは今も、将来も「シミ」がランクイン！！

肌と疲れに密接な関係があることはわかりましたが、女性は現在どのような肌の悩みがあるのか聞いてみたところ、1位「乾燥」（62.3%）2位「シミ」（54.3%）3位「毛穴の黒ずみ」（50.3%）という結果になりました。また、将来のお肌の悩みを聞いたところ1位「シミ」（71.7%）2位「シワ」（68.7%）3位「たるみ（ハリのない）」（60.7%）となりました。

Q：あなたのお肌の悩みを教えてください(MA)/回答者:女性



Q：あなたの将来のお肌の悩みを教えてください(MA)/回答者:女性

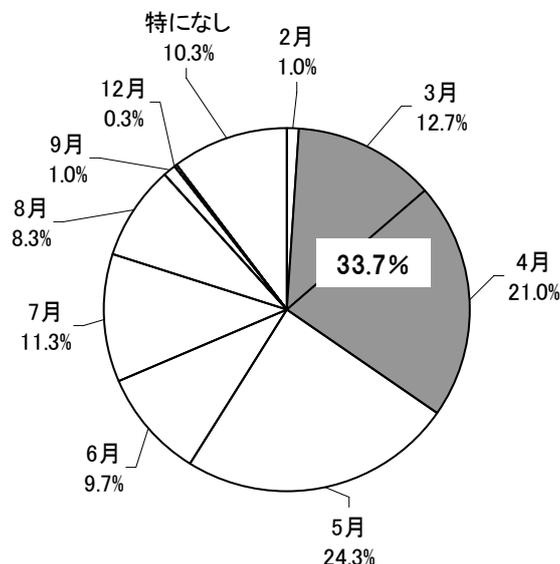


**⑤まさかもうシミができるなんて・・・シミデビューは、平均27.95歳
急激に紫外線が強くなる春に対策を始めている人はたったの33.7%**

女性の現在の肌の悩みと将来の悩みの両方にランクインしている「シミ」。気にしている女性が多いことがわかります。嬉しくないシミデビューですが、初めてシミを見つけた時の年齢は平均27.95歳。その時の気持ちを聞いてみると“手入れの手抜きしたことを後悔した”“ショック。現実をつきつけられた感じ。”など、シミができた時の女性の衝撃がわかります。

では、シミの一番の原因となる紫外線対策を女性は正しくできているのか聞いてみたところ紫外線が急激に強くなる3月、4月に紫外線対策を始めている人はたったの33.7%と、悩みとしてあげているのに関わらず正しく対策ができていないことが浮き彫りになりました。

Q：紫外線対策を始めるのは（意識するのは）何月からですか？（SA）/回答者：女性



※1月、10月、11月は0%だった為、円グラフから選択肢を抜いております。

Column

**「肌は内臓を映す鏡」
ほんとうのアンチエイジングのためには体の内側のケアも大切
東京シナジークリニック院長 森田祐二氏**

いつの世も女性にとって関心度が高い「肌」。自分や同性ばかりでなく、男性をみるときも、まず肌に視線がいくようですね。男性諸氏は、腹周りや髪を気にするだけでなく、もっと肌にも関心を持ちたいものです。

ストレスが多く、なかなか疲れが抜け切れない現代人。疲れ肌状態の女性は、男性から5～6歳も老けてみられているのです！こんな余計な老け顔はできるだけ避けなければいけませんね。

「肌は内臓を映す鏡」という言葉があります。つまり、ほんとうのアンチエイジングのためには、UV対策や美肌コスメなどの外側からのケアだけでは「張りぼて」に過ぎないため、身体の内側から若々しく、美しくなる必要があるのです。

内側からの対策の1つとして、最近、しじみに含まれているアミノ酸の一種、オルニチンによる“疲れ肌”改善効果があることがわかりました。色々な商品が出ていますので、手軽に摂取することができます。

内側、外側からのアンチエイジングは、いつから始めても遅くはありません。さあ、今から！



**東京シナジークリニック院長／
同志社大学大学院生命医科学研究科アンチエイジングリサーチセンター研究員
森田 祐二（もりた ゆうじ）氏**

1984年東京医科大学卒業。国立がんセンター、札幌医大等で内科臨床・研究活動を経て、2005年から札幌アンチエイジングラボラトリー所長、2007年から銀座アンチエイジングラボラトリー所長を兼務し、2011年、抗加齢医療と先端抗癌医療を行う東京シナジークリニックの立ち上げに参加し院長就任。日本内科学会認定医、日本呼吸器学会指導医、日本抗加齢医学会専門医として診療に従事する傍ら、日本抗加齢医学会評議員、東京医科大学兼任講師、同志社大学アンチエイジングリサーチセンター研究員として講演・メディア等による啓蒙活動や学会・研究活動を精力的に展開している。

【調査の概要】

- 表題 : 疲れと肌に関するアンケート
- 調査主体 : オルニチン研究会
- 調査方法 : アンケート調査 インターネットリサーチ
- 調査実施期間 : 2012年3月24日（土）～25日（日）
- 対象者 : 20～40代 働いている男女 サンプル数 600名（首都圏）
20歳～24歳 男性/女性 各50人
25歳～29歳 男性/女性 各50人
30歳～34歳 男性/女性 各50人
34歳～39歳 男性/女性 各50人
40歳～44歳 男性/女性 各50人
45歳～49歳 男性/女性 各50人

<オルニチン研究会について>

オルニチン研究会は、遊離アミノ酸の一種であり、しじみに多く含まれる成分である「オルニチン」を、広く世の中に普及・啓発するために、2009年10月28日に設立された非営利学術団体です。

オルニチンには様々な効果・効能が期待されていますが、中でも、肝臓の働きを活発にし、肝臓の機能低下に伴う疲労の回復への効果が注目を集めています。

近年、健康保険法の一部改正による医療費の自己負担の増加、特定健康診査・特定保健指導の導入など、人々の健康を取り巻く環境は大きく様変わりし、これまで以上に健康に対する自己責任が求められています。個人の意識も従来の「早期発見・早期治療」から、日常の生活習慣を見直すことによる「予防」に向かってきています。その一方、現代社会では何事にも効率・スピードが重視され、人々の肉体的・精神的負担は増加の一途をたどっています。

そのような中で、オルニチンが、現代人の生活にいかに関与するか、正しい情報の創出・発信、意見交換の場として、学識者、有識者の方々のご協力のもと、信頼性のある情報の創出・発信を目指しております。

【研究会メンバー】

須田都三男（日本肝臓学会専門医／医学博士／オルニチン研究会座長）
内沢秀光（地方独立行政法人 青森県産業技術センター 工業総合研究所 環境技術研究部長）
田川陽一（東京工業大学大学院生命理工学研究科准教授）
津田 彰（久留米大学大学院 心理学研究科 教授）
中村幹雄（日本シジミ研究所 所長／水産学博士）
早瀬和利（愛知教育大学 教育学部 教授）
堀内正久（鹿児島大学大学院 医歯学総合研究科 環境医学研究分野 准教授／産業医）
村田裕子（管理栄養士／料理研究家）
（座長以下、50音順 敬称略）

【協賛企業】

エースコック株式会社、カンロ株式会社、協和発酵バイオ株式会社、キリンホールディングス株式会社、株式会社永谷園、株式会社なとり、株式会社はなまる、森永製菓株式会社、ヤクルトヘルスフーズ株式会社（50音順）

【WEBサイト】 オルニチン研究会 <http://ornithine.jp/>
日本おつかれ大学 オルニチン学部 www.otsukare-univ.jp