

※当資料はこのままご転載・ご紹介
 いただいて問題ありません。

20～39 歳の女性 226 人に聞いた、「ハンドクリームの意識調査」レポート
ハンドクリームを使用しても「効果が感じられない」 約 8 割
肌の新陳代謝＝“ターンオーバー”の重要性を皮膚科医が指南
～皮膚科医が教える、「本当に効果があるのは“長く使われている”あの成分」

マーケティング会社のパシフィック・コミュニケーションズ株式会社は、手肌の乾燥が気になるシーズンを前に、20～39 歳の女性 226 人を対象にした、「ハンドクリームの意識調査」を実施。その結果、多くの女性がハンドケアに意識を持つも、思うような効果を感じられていないという事実が浮き彫りになりました。（2017 年 7 月調査：20 代 30 代の女性 226 名対象）そこで、アンチエイジングの第一人者として活躍しており、女性のスキンケア手法等にも詳しい Y's サイエンスクリニック広尾統括院長皮膚科医/アンチエイジングドクターの日比野 佐和子先生に、本当におすすめできるハンドケアを解説していただきます。

監修



**Y's サイエンスクリニック広尾統括院長
 皮膚科医/アンチエイジングドクター 日比野 佐和子 氏**

大阪大学医学部大学院医学系研究科卒業・博士課程修了。現、大阪大学医学部大学院医学系研究科臨床遺伝子治療学講座特任准教授。同志社大学アンチエイジングリサーチセンター講師、森ノ宮医療大学保健医療学部准教授、ルイ・バストゥール医学研究センター基礎研究部アンチエイジング医科学研究室室長を経て、平成 25 年に R サイエンスクリニック広尾院長に就任後、29 年 9 月より Y's サイエンスクリニック広尾総括院長に就任し、現在に至る。専門分野は欧米のアンチエイジング医学に加え、中医学、ホルモン療法、プラセンタ療法、植物療法（フィトセラピー）、アフエレーシス療法など多岐にわたる。その真摯なカウンセリングと診療で、多くの患者から信頼されると共に、研究分野においても国際的に活躍している。また「これだけで若返りは可能です」などの書籍なども、TV や雑誌へも多数出演。

調査結果から

1. ハンドクリームを選ぶ際に最も重視されているのは「機能性」。

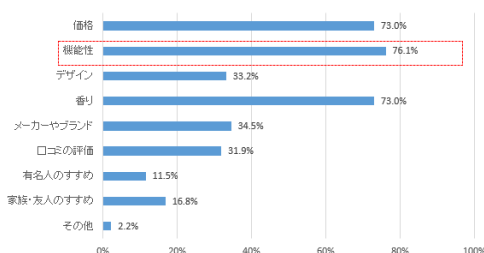
**また 6 割以上が「どんな成分が効果的か」を意識してハンドクリームを選ぶが、
 「使用後に効果が得られなかった」が約 8 割も**

20～39 歳の女性に「ハンドクリームを選ぶ際に重視していること」を聞いたところ、女性が重視していることのトップに挙げられたのは、「機能性」（76.1%）、次いで「価格」（73%）、「香り」（73%）であることが分かりました。[図 1]

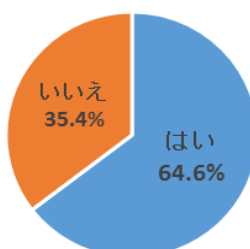
また、「ハンドクリームなどの保湿クリームの成分や効果を意識して選んでいるか？」という問いに対し、約 65%が成分や効果を意識して選んでいることが分かりました。[図 2]

その一方で、「ハンドクリームの使用後に、効果が感じられなかったことがあるか？」という質問に対して、約 8 割の女性が、「効果が感じられなかったことがある」（79.2%）と回答しています。[図 3]

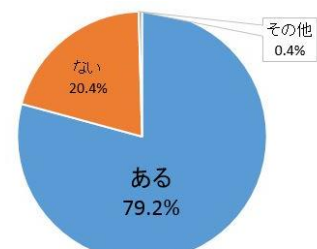
[図 1] ハンドクリームを選ぶ際に重視していることは何か？（複数回答）



[図 2] ハンドクリームなどの保湿クリームの成分や効果を意識して選んでいるか？



[図 3] ハンドクリームの使用後に、効果が感じられなかったことはあるか？

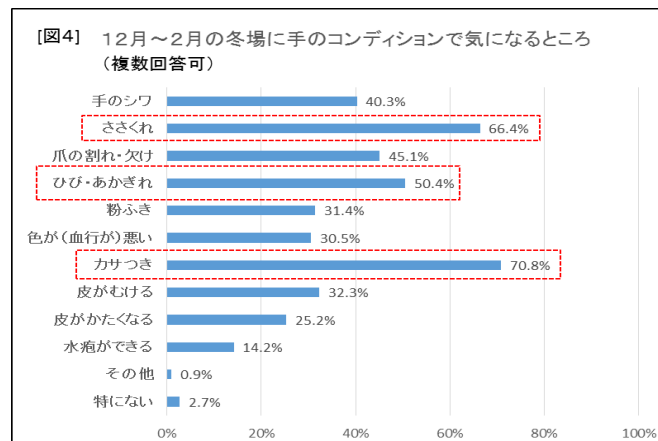


2. 冬場に手のコンディションで気になることの1位は「カサつき」

7割の女性が「乾燥」に悩んでいる。

また、12月～2月の冬場に「手のコンディションで気になるところ」に関しては、「カサつき」（70.8%）、次いで「ささくれ」（66.4%）、「ひび・あかざれ」（50.4%）でした。

7割の女性が乾燥に悩みを持ち、乾燥に付随する様々な症状に悩んでいることがわかります。[図4]



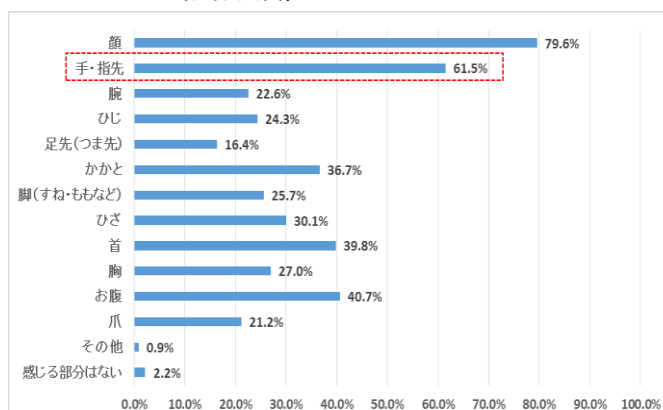
3. 手肌の状態は見た目年齢を左右する！？

“他人”の「肌の衰え」を「手・指先」で感じる女性が7割以上

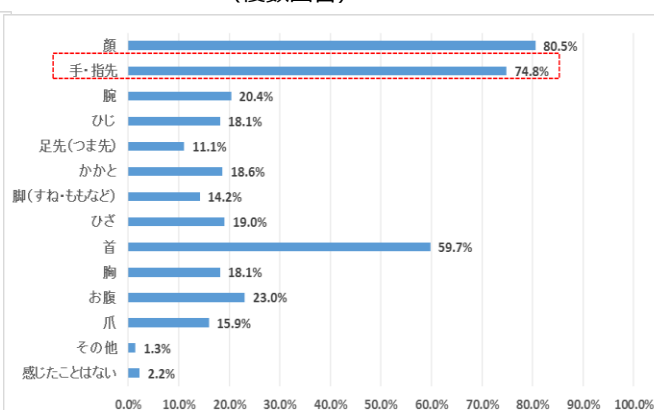
自分自身や他人の肌の衰えを感じるパーツは？という質問に対し、「自分自身の肌の衰えを感じる」パーツのトップに挙げられたのは、「顔」（79.6%）、次いで「手・指先」（61.5%）、「お腹」（40.7%）でした。[図5]

また、「他人の肌の衰えを感じる」パーツに関しても同様、トップが「顔」（80.5%）、次いで「手・指先」（74.8%）、「首」（59.7%）でした。[図6]手肌の状態が、自分や相手の見た目年齢の指標になることがわかります。

[図5] 自分自身のどこを見て“肌の衰え”を感じるか？（複数回答）



[図6] 他人のどこを見て“肌の衰え”を感じるか？（複数回答）



■皮膚の老化現象の原因は、「保湿機能」の低下

乾燥によって皮膚の保湿機能が低下すると、外からの侵入物に対する抵抗力が弱まります。これが皮膚の炎症を引き起こす原因となり、更には、「しわ」「たるみ」などの老化現象の原因にもなります。

■内側から、自らの力で保湿できるチカラをつけることが重要。

皮膚の水分保持量は保湿機能を保つために重要となり、これを増やすには、コラーゲンペプチドなどの機能性ペプチド系のものを食べ物から摂取するのが効果的です。皮膚の乾燥予防には、ビタミンA（チーズなどの乳製品・レバー・あなご・うなぎ・あんこう（肝）・卵・などに含まれる）、ニンジンなどのβカロチン、緑黄色野菜の摂取もおすすめです。





また、健康的な皮膚の維持には「腸内環境」への意識も重要です。腸の中には身体全体の実に6割の免疫細胞が存在しており、腸内環境が整うと全身へ行き渡る血液の循環がよくなり、栄養素が皮膚の表層まで十分にいきわたります。

腸内環境を整えるためには、腸内細菌（善玉菌・悪玉菌・日和見菌など）の中でも、善玉菌を優位にするために、キムチなどの発酵食品や、乳酸菌を多く含むヨーグルトを摂るのをおすすめします。加えて、乳酸菌の餌になる食物繊維やオリゴ糖を摂ることも大切です。カラフルな果物や野菜には抗酸化力の高いリコピンやβカロテン、アントシアニンといった成分が入っているので、積極的に摂取しましょう。

■“新陳代謝の低下”が実は『ガサガサお肌』の根源だった！

保湿機能の低下を防ぐためには角質に対する効果が高い保湿剤を使用することがとても大切です。多くの方がハンドクリームで思ったような効果を得られなかったと感じる要因に、「ターンオーバー＝新陳代謝」を促すことなく保湿の努力だけをしてしまっていることが考えられます。

ターンオーバーは年齢とともに周期が長くなり、20代では28日、30代では40-50日、40代では50-60日と言われています。気温が下がり代謝が下がる冬場は、夏場に比べてさらにターンオーバーが活発になりづらくなります。

余分な角質は本来自然と剥がれるべきですが、うまく剥がれないまま放置しておく下から新しい細胞が上に押し上げられない状態となり、これが角質がたまる原因となります。角質が剥がれないまま、外から保湿しても、しっとりした健康な肌に導くのは難しいのです。

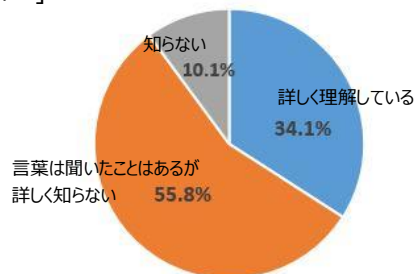
まずこの古い角質を柔らかくして剥がすという機能をもったクリームを塗布することが、保湿の成果をあげるための近道です。

4. 約7割の人が「ターンオーバー」について理解していない

ターンオーバーの知識について聞いたところ、「詳しく理解している」と回答した人が34.1%であるのに対し、「言葉は聞いたことはあるが詳しく知らない」55.8%、「知らない」が10.1%ということが分かりました。

ターンオーバーを理解していない人が、約7割を占めています。[図7]

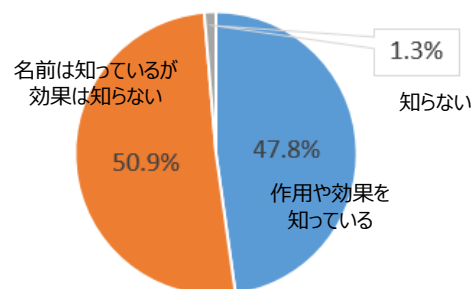
[図7] 「ターンオーバー」という言葉を、聞いたことはあるか？



5. ひと昔前は「あたりまえ」の「尿素」。知らない女性が多数

「尿素」という成分を知っているか？という問いに対して、「成分名は知っているが効果は知らない」が半数となっています。（50.9%） [図8]

[図8] 尿素という成分を知っているか？



■肌のターンオーバーを促すのに皮膚科医が推奨する成分は「尿素」

ターンオーバーを促すために皮膚科医も処方する安全、かつ最も効果的な成分に「尿素」があります。

もともと体内に存在する尿素は古くなった角質を溶かし、新しい皮膚に生まれ変わるのを助ける働きと、体の中の水分を皮膚表面に集めてくるはたらきを持っており、若い世代には知らない方も多いようですが、30年以上も前から皮膚科医に信頼されてきた成分です。私の父（75歳）の代から、多くの患者さんの乾燥トラブルには尿素を処方すれば解決するケースが多数ありました。



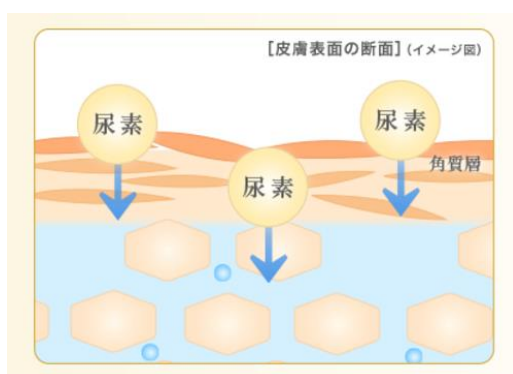
■「尿素」はもともと人体が持っている成分なのでトラブルも少ない

尿素は、角層、角質細胞内にある NMF（ナチュラル・モイスチュアライジング・ファクター/天然保湿因子）といわれるものに約 7%ほど含まれており、**もともと人が持っている成分であるためアレルギーなどが出にくく、トラブルが起こりにくい**ため、最も安心安全です。

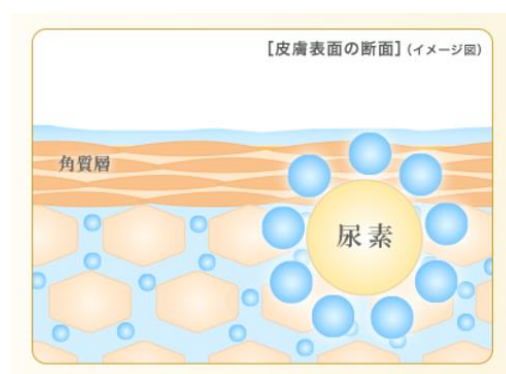
さらに、分子度が小さく水によくなじみ、水分を吸着する働きがあるため、保湿成分としての効果も期待できます。

手肌のガサガサ、かかとのゴチゴチ、二の腕のブツブツ、ひざ・ひじの黒ずみなどは全て肌のターンオーバーの不全と乾燥が原因といえますので、尿素を使うことでこれらのトラブルに非常に広く対処できます。傷跡を早く治す効果も期待できます。アトピーの人の場合は、炎症しているところはさけ、角質が分厚い部位に特定して使うよう気をつけましょう。

市販の尿素クリームなど、含有量 20%程度のものであれば医師の指示がなくても症状が改善されるまで使用することは問題ないといえます。また、皮膚が健康的な状態であれば、尿素含有量 10%程度のものをハンドクリームとして日常的に使うのも、こまめなターンオーバーの促進に繋がるのでおすすめです。



皮膚表面の余分な角質を溶かし、
柔らかくして浸透



体内の水分を集めて肌の潤いを保つ

« 調査概要 »

調査期間： 2017 年 7 月 24 日～7 月 31 日
調査対象エリア： 全国
調査対象者： 20～39 歳の女性 226 名
調査方法： インターネット調査
調査会社： ジャストシステム

※本リリース内容の掲載にあたりましては、出典として「ハンドクリームの意識調査」Pacific Communications 調べという表記をお使い頂きますよう、お願い申し上げます。

<当資料に関するお問い合わせは>

Pacific Communications 株式会社

天谷・坂本・笹山 宛

TEL : 03-6427-2020 / 090-2646-5273 (笹山) E-MAIL:sales@pcfc.jp