

リズムを知って、毎日を心地よく生きる —気持ち・からだ・肌の状態に関するアンケート調査から—

株式会社カネボウ化粧品

女性の中に「月経の時には必ずお腹がいたくなる」という人がいることは、よく知られています。これは、一か月をサイクルとするリズムにからだに影響を受けている一例といえるでしょう。

では、「今日はいつもより肌の色がくすんで見える気がする」「なんだか私、最近ちょっとイライラしやすいな」と感じることはありませんか？ 普段何気なくやりすごしているこのような肌実感や気持ちも、「時間軸」で捉えてみると、意外な発見があるかもしれません。

カネボウ化粧品は今回、「時間」に焦点を当て、ある特定の時間・時期に比較的多くの方が感じやすい“気持ち”や“体調”の変化が実際あるのかどうかを確かめる意識調査を行いました。

調査は、2015～2016年にかけて、20～70代の女性のべ1,966名を対象として実施。「一日」「一月」「一年」「一生」という4つの時間軸ごとに、特定の時間・時期を設定し、その時に自覚している「こころ・からだ・肌」の状態を回答してもらいました。

<結果>

統計的な検定を行い、有意差があった項目を中心にまとめました。

◆「一日」

朝 眠さはありながらも、からだは軽く頭もさえている。肌はむくみが気になるが、なめらかでうるおいがある。のんびりして気分がよく、やる気がある一方、一日の中で最もゆううつな気持ちを感じやすい。

昼 活動的で気分のよい時間帯。肌もいきいきとみえるが、あぶらっぽさ・べたつきを感じる。

夜 眠気、肩こりなどを感じやすく、からだは疲れた状態。肌も、しわや小じわが目立つなど、疲れた印象に。気持ちは、活動的な気分がなくなっていき、のんびりして充実感がある。



◆「一月」



月経期 疲れやすく、眠気が強く、下腹部痛、肩こりなど体調はよくない。肌も、あぶらっぽさ・べたつき、顔色の悪さ、しみ・そばかすが目立つなどの不調を感じやすく、気持ちもいろいろ、ゆううつ。

卵胞期 表情が豊かになり、肌も血色・血行がよく、つや、はりなどが感じられ、肌悩みが最も少ない時期。気分がよく、陽気で、いきいきとしている。

黄体期 黄体期前期は、血色・血行のよさ、つやなどが引き続き感じられるものの、後期になると、あぶらっぽさや顔色がさえない感じが気になり始め、月経期に向かって、からだの不調やいろいろ、ゆううつな気持ちが高まっていく。

◆「一年」

春 食欲がある。

夏 暑さの影響で、食欲の減少、寝つきの悪さ、発汗などがあげられる。肌は、他の季節に比べて、あぶらっぽさや化粧くずれが気になる。

秋 食欲があり、食事の量が増える。

冬 肌の乾燥、手足の乾燥、冷えは、特に冬に多く感じられている。

※今回の調査では、気持ちの状態の明確な差は見られませんでした。

◆「一生」



- ・20～30代は、むくみや冷え症の悩みを抱えた方が多く、感情の起伏が激しい。
- ・30～40代は肌が疲れていると実感する人が多く、30～50代では、肩こりや手足の乾燥の悩みを抱える。
- ・50代を中心として更年期症状があり、のぼせ・ほてりの悩みを抱えた方が増える。
- ・50～70代では近いものが見えづらくなる。また、小じわ・しわ、たるみなどのからだや肌の衰えを感じるが、疲れの実感度は年齢とともに低くなる。
- ・40代後半～70代は、徐々に健康への自信、自分自身への自信、やる気も高まっていく。

調査の結果、私たちが感じているからだや気持ちの変化のいくつかは、多くの女性が同じように実感していることが改めてわかりました。ということは、その時間・時期特有の気持ちやからだ、肌の状態があるということ。「こんな風にイライラしてしまうのは私だけではない」ということがわかると、ちょっと気が楽になるかもしれません。また、加齢に伴ってからだや肌は衰えても、気持ちは安定し自信が湧いてくると知ったら、年齢を重ねるのも楽しみになりませんか。

毎日を心地よく過ごすため、まずはその時々のリズムを知ることからはじめていきましょう！

※調査概要

- ◆「一日」 20～60代女性 482名 / 朝・昼・夜
- ◆「一月」 20～40代前半女性 419名 / 性周期（月経期・卵胞期・黄体期）
- ◆「一年」 20～60代女性 369名 / 春夏秋冬(日本)
- ◆「一生」 20～70代女性 696名 / 20代・30代・40代・50代・60代・70代