

「手指の乾燥・あかぎれ」「かかとのひび割れ」など、冬の肌トラブルは日常の場面に
冬、30・40代女性の4人に3人以上が、乾燥肌トラブルを感じている
 ～乾燥肌対策・対処法は、クリームやローションなど、基本の保湿剤が頼り～

国内1200社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネットは、消費財にまつわるトピックスをお届けする「Fromプラネット」の第29号として、からだの乾燥肌に関する意識調査の結果をご紹介します。

■ 冬に乾燥で“肌トラブルがある”人は約6割、30・40代女性では75%以上

暖冬と言われる今年ですが、各地には乾燥注意報が出ています。火の元に注意しなければいけないとともに、静電気や手荒れなどの肌トラブルに悩まされる季節ですね。今回は、からだの乾燥肌についてアンケートを行い、冬季に悩まされる肌トラブルやその対処法などについて結果をまとめました。

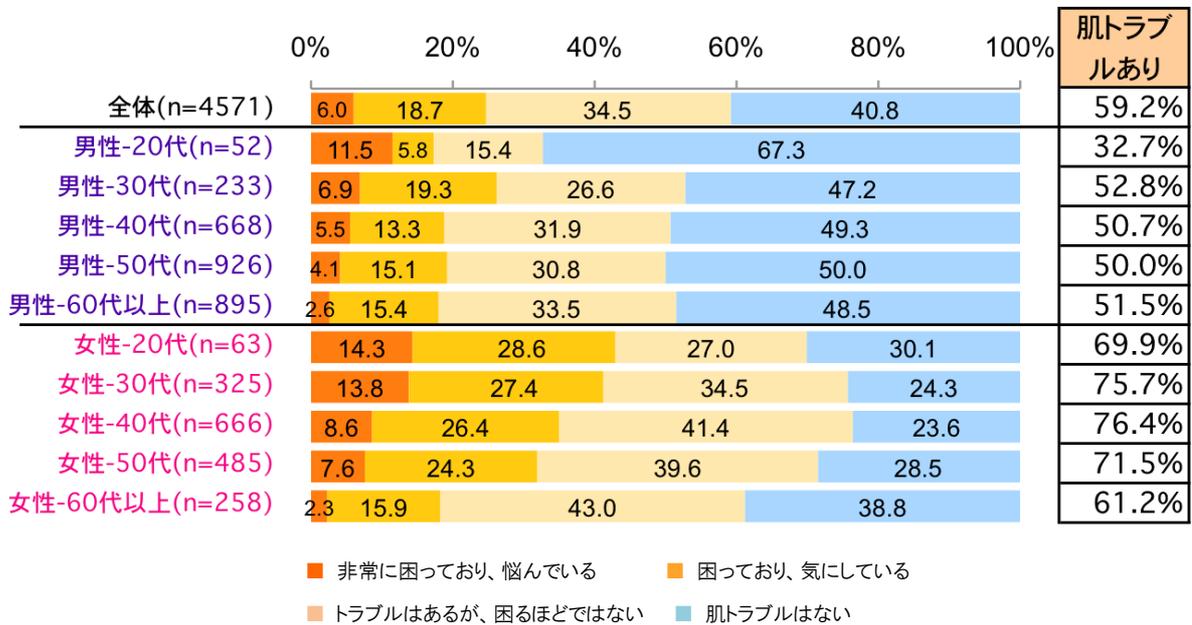


表1「冬に、『手や足、胴体などからだの肌』のトラブル(乾燥・あかぎれなど)を感じますか(顔は除く)」についての回答

まず、冬の季節に、手や足・胴体などからだ(顔以外の部分)の肌トラブル(乾燥・あかぎれなど)があるかどうかを聞きました。すると、「非常に困っており、悩んでいる」という人は6.0%と少数だったものの、「困っており、気にしている」人が18.7%、「トラブルはあるが、困るほどではない」人が34.5%で、こうした“肌トラブルがある”人を合計すると59.2%。約6割の人が冬に乾燥やあかぎれなどの肌トラブルを感じていることがわかりました。

性年代別に見ると、すべての年代で、女性は男性より“肌トラブルがある”割合が高く、中でも30代・40代の女性はそれぞれ75.7%、76.4%。30代・40代女性の75%、4人に3人以上が、“肌トラブルがある”とわかりました。この30代・40代が、女性で“肌トラブルがある”人のピーク。50代以降は女性のなかでも減少傾向となっています。これに対して男性は、30代以降、“肌トラブルがある”人は約半数で、年代による変化はほとんど見られません。さらに男性の20代では32.7%で、すべての性年代の中で、もっとも低い結果でした。一方、女性の20代・30代は、「非常に困っており、悩んでいる」人がそれぞれ14.3%、13.8%と他の年代に比べて高く、美容に関心の高い若い年代の女性に、肌トラブルに悩む人が多いことがうかがえました。

出典：インターワイヤード株式会社が運営するネットリサーチ『DIMSDRIVE』実施のアンケート「からだの乾燥肌」。調査期間：2015年11月30日～12月18日、DIMSDRIVE モニター4,571人が回答。表2～表3、乾燥肌対策、乾燥肌による食品、エピソードの出典も同アンケートです。

■ 冬の“肌トラブル”トップは「手指の乾燥」、2位は「かかとのひび割れ」

次に、“肌トラブルがある”人を対象に、どこにどんなトラブルを感じているのか、その部位と症状を尋ねました。

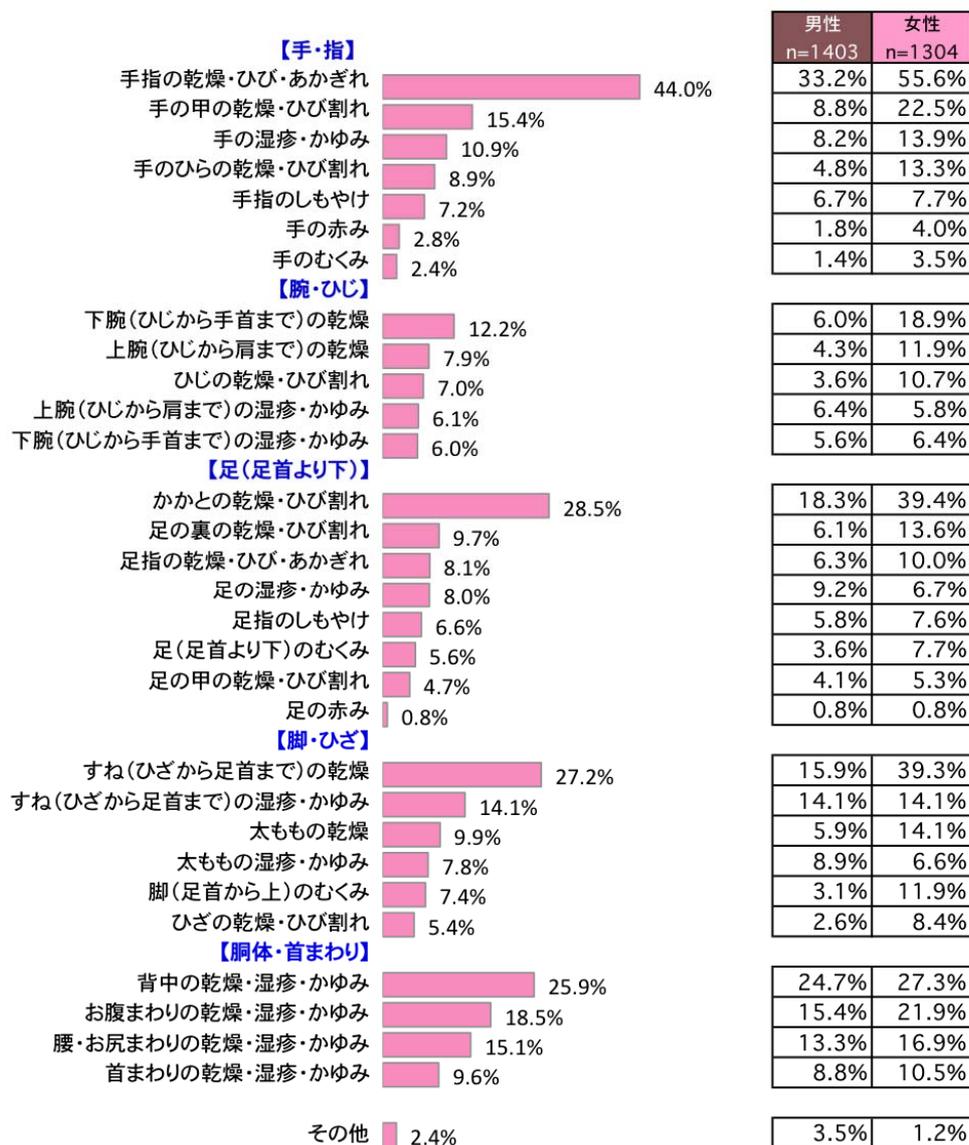


表2:「どこにどのような肌トラブルを感じますか」についての回答

最も多かったのは、「手指の乾燥・ひび・あかぎれ」で 44.0%、次いで「かかとの乾燥・ひび割れ」28.5%、「すね(ひざから足首まで)の乾燥」27.2%でした。手指は炊事などの水仕事により荒れやすく、また手荒れがあると水仕事がつらいという悪循環にも陥りがちです。かかとのひび割れも、歩くと痛みが走り、日常的にトラブルを感じやすいと想像できます。「手・指」「腕・ひじ」「足(足首より下)」については、かゆみやしもやけよりも、“乾燥・ひび割れ”そのものをトラブルに感じている人が多く、「脚・ひざ」については、乾燥そのものだけでなく、“湿疹・かゆみ”も上位に来ていることがわかります。「胴体・首まわり」では、「背中(首まわり)の乾燥・湿疹・かゆみ」がトラブルの1位。手の届きにくい背中のかゆみは、想像しただけでイライラしてしまいそうですね。

結果を男女別に見ると、ほとんどすべての項目において女性の回答率が男性を上回り、前問の調査で、女性が男性より“肌トラブルがある”と感じている割合が高かったことと一致しています。特に、上位3項目「手指の乾燥・ひび・あかぎれ」「かかとの乾燥・ひび割れ」「すねの乾燥」については、女性の回答率が男性をいずれも20パーセント以上も上回っていました。女性は、“肌トラブルがある”人が多いだけでなく、肌トラブルを感じる部位が多岐にわたっていることがわかります。冬場の乾燥にまつわる、女性の肌への関心は広く、どこをとってもトラブルを感じていると言えます。

■ 乾燥肌対策は、「クリーム」「ローション・ミルク」に頼っているのが実情

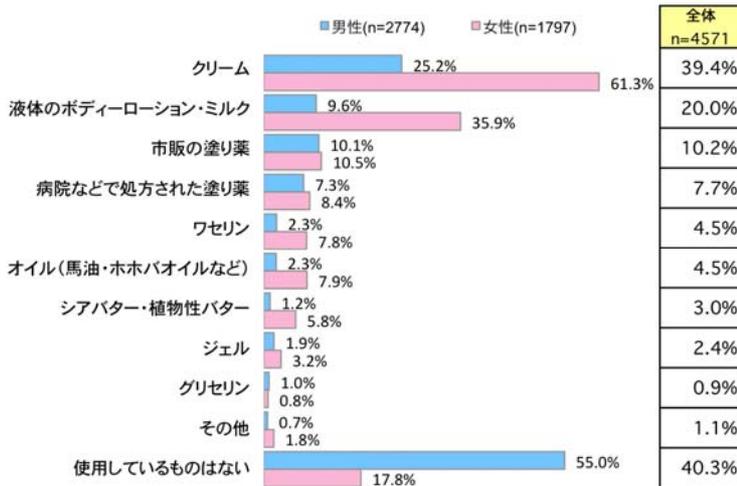


表3「冬に、からだ(手・足・胴体)の肌トラブルの対策・対処法として、どのような化粧品や薬を使っていますか」についての回答

それでは、冬のからだの肌トラブルについて、どんな対策・対処をしているのでしょうか。冬の肌トラブルの対策・対処法として、どんな化粧品や薬を使っているかを調べました。1位は「クリーム」で39.4%、2位は「液体のボディーローション・ミルク」で20.0%、3位は「市販の塗り薬」の10.2%でした。

女性の結果に注目すると、「クリーム」が61.3%、「液体のボディーローション・ミルク」が35.9%で、3位「市販の塗り薬」10.5%を大きく引き離していました。冬のからだの“肌トラブル”への対策・対処法は、ほぼこの2つにしぼられていると言えそうです。

なお、「使用しているものはない」という人が、男性では55.0%。最初の調査の結果からも、30代以上の男性の約半数がそもそも「肌トラブルはない」ため、対策・対処をしていない人も多いと思われます。これに対して、「使用しているものはない」女性は17.8%。女性の8割以上が、なんらかの化粧品や薬を使っていることがわかります。

■ オリジナルの乾燥肌対策…「洗濯物の部屋干しで加湿」「ゴシゴシ洗わない」

《自己流の乾燥肌対策を教えてください》

【とにかく保湿】

- オリーブオイルを塗り込む。
- クリームを塗って、ラップでまいて、しばらくおく。
- マメにハンドクリームを塗り、木綿の手袋をして寝る。
- お風呂上がりすぐにボディーローションを塗る。
- お風呂から出る前に浴室内でからだを拭き、ボディミルクを塗る。

【部屋の湿度を上げる】

- 加湿器をつける。
- 濡れタオルをベッドわきに干す。観葉植物を置く。
- 洗濯物の部屋干しにより、部屋の乾燥を防ぐ。

【お風呂で温まる】

- お風呂にホホバオイルを1、2滴入れる。
- ゆっくり入浴して、しっかり温まる。
- お風呂に入浴剤を必ず入れる。

【手やからだの洗い方、食事その他】

- なるべくお湯をやめて、水で洗う。
- からだを洗うときは、やさしくさするように洗う。
- あまり石鹸でゴシゴシしない。
- 野菜をたくさん食べて、よい睡眠を十分にとる。
- 食事に気をつけ、タンパク質をとるようにしている。
- できるだけ水分補給する。
- 綿素材の下着を着るようにしている。

さらに、自己流の乾燥肌対策を自由回答で聞きました。オリジナルとは言えないかもしれませんが、多かったのは“とにかくまめにクリームを塗る”という回答。クリームを塗ったうえで、「ラップでまいて、しばらくおく」「木綿の手袋をして寝る」など、さらに保湿効果を高めようと努めている人もいました。

「部屋の湿度を上げる」という回答も多く、「加湿器」以外に、「濡れタオル」や「洗濯物の部屋干し」で、加湿対策している人も少なくないようです。お風呂に「ホホバオイル」や「入浴剤」を入れ、ゆっくりお湯に使って、しっかり温まるという人も。からだのしんから温まることで、循環がよくなり、代謝を高める効果を期待できそうですね。

お湯で手を洗うと乾燥しやすいので、「なるべく、水で洗う」、また「からだを洗うときは、やさしく」「石鹸でゴシゴシしない」など、肌への刺激を和らげているという人、野菜やタンパク質をとるなど食生活の改善や、こまめな水分補給を心がけ、からだの内側から乾燥肌を防ごうという人も…。「綿素材の下着を着る」など、身につける肌着の素材に気を遣っているという回答もありました。

定番のクリームやオイルによる保湿以外にも、からだの外から内から、いろいろ手を尽くして試している様子が見えそうです。

■ “乾燥肌”によい食べ物は、「みかん」「コラーゲン」「ヨーグルト」

《乾燥肌によい食品があれば教えてください》

- | | |
|--------------|----------------|
| ・ヨーグルト | ・いちご、みかん、りんごなど |
| ・アボカド、コラーゲン鍋 | ・アーモンド、クルミなど |
| ・オリーブオイル | ・ココナッツオイル |
| ・豆腐や納豆 | ・水、お茶などの飲み物 |

自己流の乾燥肌対策について聞いた前問の調査で、食生活に気をつけるという回答がありましたが、今度は、乾燥肌によい食品を聞きました。

多くの人が挙げていたのは、ヨーグルトやいちご・柑橘系フルーツなどのビタミンC。ビタミンEや良性の脂質を含むナッツ類、アボカドやコラーゲンをあげる回答も目立ちました。食品ではなく、「水、お茶」など水分そのものを上げている人も多く、「水を毎日1500CC飲んでいきます」という回答も…。

一方で、「あれば教えてほしい」という声が多数。

いろいろ試しても、コレという特効薬や食品は見つからず、“よいものがあれば教えてほしい”という本音がのぞきました。

■ 乾燥肌で困ること…「ストッキングが伝線」「タッチパネルが反応しない」

乾燥肌にまつわるエピソードがあれば教えてください

【手・指】

- ・指の先がガサガサして、衣類に引っかかる。
- ・手指が乾燥でひび割れて、水仕事がつらい。
- ・あかぎれがひどくて、物が持てない。
- ・指先が乾いて、本や新聞のページがめくれない。
- ・手先が乾燥しすぎていて、指紋認証やタッチパネルが反応してくれない。
- ・手がカサカサなので、人に触ると「痛い」と言われる。

【脚・かかと・胴体】

- ・かかとが乾燥してガサガサになり、ストッキングが伝線してしまった。
- ・すねや胴体の肌が乾燥で粉を吹く。
- ・黒いタイツを脱ぐと、白い粉がついている。

【かゆみ、静電気】

- ・かゆみが我慢できずに、かきすぎて出血してしまう。
- ・かゆくてボロボロかいているところを見られてしまった。
- ・背中全体がかゆくて大変。自分だと薬が塗れないので、よいグッズがほしい。
- ・金属製の手すりに近づくと、静電気が走る。

最後に、「乾燥肌にまつわるエピソードを聞くと、こんなことで困った、というたくさんさんの体験談が集まりました。

「手・指」に関しては、「指の先が衣類に引っかかる」「水仕事がつらい」といった回答が目立ちました。日常的に使う指先の乾燥や痛みは切実です。「本や新聞がめくれない」「指紋認証やタッチパネルが反応しない」など、ささいなことではありますが、ちょっとした作業効率に影響する、指先ならではのエピソードですね。

「脚・かかと・胴体」に関して多かったのは、「すねや胴体の肌が乾燥で粉を吹く」「黒いタイツを脱ぐと、白い粉がついている」など、肌が乾燥によって白くなる、というエピソード。悩んだり困ったりするほどではないけれど、ちょっと恥ずかしい、できれば解消したい、という気分がうかがえました。

かかとのひび割れで「ストッキングが伝線した」という人も多く、冬の乾燥肌トラブルの“定番”と言えそうです。

「かゆみが我慢できずに、かきすぎて出血してしまう」「背中全体がかゆくて大変」「金属製の手すりに近づくと、静電気が走る」など、「かゆみ、静電気」に関する回答も見られました。

今回の調査では、悩んだり皮膚科にかかるほどではなくても、日常生活のふとした場面で、多くの人が乾燥肌を気にしている実態が見えてきました。店頭には、実にたくさんの種類のクリームやローションが並んでいますが、どれが効くかは、体質や状態にもよります。いろいろ試して自分に効くものを見つけ、より快適な冬を過ごせるといいですね。

株式会社プラネットとは

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業(証券コード2391)です。

From プラネットとは

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。日用品に関する、旬なトピックスや意外な利用シーンなどをご紹介します。

本件に関するお問い合わせ先

株式会社プラネット 管理本部 経営企画部 (小中、岡田)

Tel : 03-5962-0811 / E-mail : keiei@planet-van.co.jp