

## 報道関係者各位

※「睡眠と美容」に関する調査

2016年11月15日  
株式会社再春館製薬所

**忙しい女性の朝、＜メイク時間＞よりも＜睡眠時間＞が重要**  
**「睡眠の質」低下で、“5歳以上の老け見え”は約7割**  
**メイクでごまかせない30代以降…内からケアに91%が意欲**  
**睡眠の質向上に、再春館製薬所「飲むドモホルンリンクル」**

株式会社再春館製薬所（本社：熊本県上益城郡、代表取締役社長：西川 正明）は、年齢からくる「しわ・しみ」等の悩みに対する研究を重ねています。その一つとして、体や肌のダメージ修復・再生に大きく関与する睡眠の質をサポートし、コラーゲンを活用して大人の美を応援するドリンク「飲むドモホルンリンクル」を発売中です。そこで、今回は30代以上の女性を対象に「女性の睡眠と美容」に関する意識・実態調査を実施、さらに「睡眠と美容」に関して皮膚科医・蘇原しのぶ先生にお話をうかがいました。

美しい肌を作るためには、睡眠をしっかりとることが必要です。しかし仕事に、家庭生活に、毎日忙しい30代以上の女性たちの中には長さ・質ともに十分ではない方も多いのではないのでしょうか。**睡眠時間をとるかメイクの時間をとるか…忙しい朝、こんな＜究極の選択＞に迫られた方もいるでしょう。**

そこで、今回は事前調査で「忙しい朝」を過ごしていると回答した30～40代の女性たちに「睡眠と美容」の関連性について調査を行いました。

## [調査概要]

調査名：「睡眠と美容」に関する調査

調査期間：2016年10月25日（火）～10月26日（水）

調査対象：「忙しい朝」を過ごしている30～40代有職女性 500名 ※年代別割付 調査方法：インターネット調査

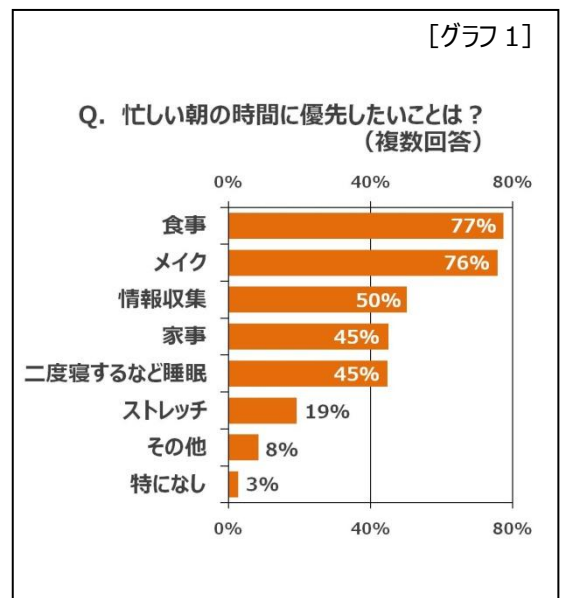
## ■ 忙しい朝…女性が選びたいのは＜メイク時間＞？ ＜睡眠時間＞？

はじめに、忙しい朝の時間に優先したいことをききました。その結果、1位に「食事」（77%）、2位に「メイク」（76%）、3位に「（ニュースを見るなど）情報収集」（50%）が続きました。[グラフ 1] やはり、多くの女性にとって「**食事**」とともに身だしなみである「**メイク**」は**欠かせない要素**であることがわかります。

具体的に忙しい朝のメイク事情をきくと「少しでも寝たい！朝ごはんは食べたいからメイクは手抜き」（32歳）という「**ギリギリまで寝る派**」がいるかと思えば、「起きたらまずメイクしていつでも出かけられるようにスタンバイ」（39歳）という「**メイク第一派**」も。

そこで、次に忙しい朝「メイク時間（だが睡眠不足）」と「睡眠時間（だがすっぴん）」のいずれかを選べるとしたら、どちらにするか女性たちに選んでもらうと、「**メイク時間派**」が**43%**、「**睡眠時間派**」が**57%**と、僅差で「睡眠時間」が上回るという結果となりました。[グラフ 2]

[グラフ 1]



女性たちにとっては甲乙つけがたい<究極の選択>ながらも、最終的には「睡眠」を選ぶ、という方が多いようです。

#### ○「メイク時間」派…43%

- ・「接客業なのでスッピンで仕事をするわけにいかず、睡眠時間を削ってメイクしている」(34歳)
- ・「メイクをしないと見た目も気持ちもONにならない」(36歳)

#### ○「睡眠時間」派…57%

- ・「事務職なので、メイクはマスクで隠せるし、睡眠不足だとミスがでくるので」(31歳)
- ・「睡眠が取れていれば肌のキメ、顔色も違う」(49歳)

[グラフ 2]

Q. 忙しい朝に「メイク時間」と「睡眠時間」のいずれかを選べるとしたらどちらを選びますか？



## ■ 睡眠の「長さ」より「質」に悩み…「質」が下がると約 7 割が「5 歳老け見え」

そこで、そんな重要な「睡眠」に関する女性たちの満足度を探りました。すると、「寝不足の状態朝を迎えることが多い(75%)という人が目立つ結果に。中でも「睡眠」に関する不満ポイントとして「睡眠の質」(79%)が、「睡眠の長さ」(75%)をやや上回りました。さらに、「長く眠っているのに朝すっきり目覚められないことがある」(67%)という人も 7 割近くに上ります。[グラフ 3] 「睡眠の満足度」を左右するのは「長さ」よりも「質」だと言えます。

そこで「睡眠の質」が下がったときどんな変化が起きるか女性たちにきくと、「見た目が老けて見えると思う」(92%)と感じる人が実に 9 割を超える結果となりました。どの程度老けて見えるかきくと、「3 歳以上」が 77%、「5 歳以上」が 65%といずれも約 7~8 割を占めます。[グラフ 4]

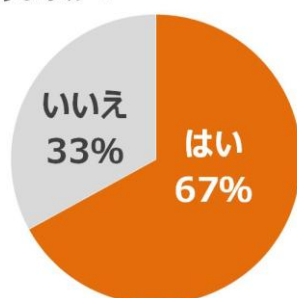
また、アンケート回答からは、「睡眠の質」が低下したときの肌の状態に悩みを感じる女性たちの声が集まりました。

#### ○「睡眠の質」が下がったときの女性たちの声

- ・「肌にハリがないし、クマがひどく顔色が悪く見える」(34歳)
- ・「化粧のノリも悪く、肌がかかさなのでファンデも粉浮きしてしまう」(36歳)
- ・「顔にツヤや透明感がない」(40歳)
- ・「肌がどんよりと、トーンが暗く、しみも目立ち、化粧でごまかしがきかない感じだった」(41歳)

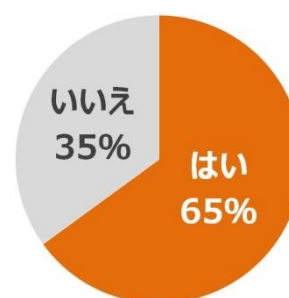
[グラフ 3]

Q. 長く眠っているのに、朝すっきり目覚められないことがありますか？



[グラフ 4]

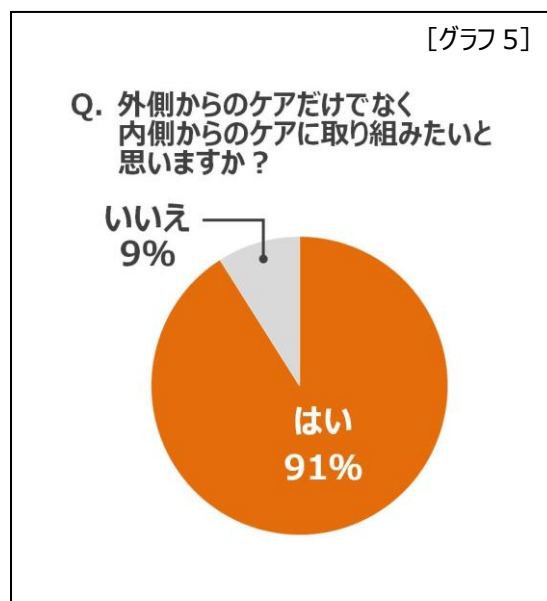
Q. 「睡眠の質」低下で見た目が <5歳以上> 老けて見えると思いますか？



## ■ 30代以降は「メイク」ではごまかせない！「内からのケア」に91%が意欲

最後に「30代以降の、見た目の美しさを左右するもの」についてきくと、「肌の美しさだと思う」と答えた人は、**実に95%**。「肌」に悩みたくない、という女性たちの本音がうかがえます。次に「見た目の美しさ」を保つためにどんなことに挑戦したいかたずねると、「美容液やパックなどの外側からのケアだけでなく、体質改善などの内側からのケアに取り組みたい」と回答した人が**91%**という結果に。[グラフ5] 「30代以降は『メイク』だけではごまかしが利かない」（86%）と思う女性も多く、30代以降だからこそ、「外側」からの美容ばかりでなく「内側」からのケアも求められていることがわかります。

今回の調査では忙しい女性の朝の実態と、「睡眠の質」の低下が、30代以降の見た目の美しさを左右する「肌の美しさ」を損なってしまいう実態がわかりました。**多くの女性が挑戦したいと考える「内側からのケア」を試してみたいかがでしょうか。**



## ■ 皮膚科医にきく、「睡眠と美」の深い関係とは？

次に日本アンチエイジング外科・美容再生研究会認定医でありスキンケア大学参画ドクターのしのぶ皮膚科院長・蘇原しのぶ先生に「睡眠と美」についてのお話をうかがいました。

### ◆成長ホルモンが美肌の基本！睡眠をおろそかにすると老化が進むかも!?

代表的な肌悩みであるシワやシミは、日中に受ける紫外線や活性酸素により肌細胞がダメージを受けたことによって引き起こされます。**ダメージを受けた肌細胞は、睡眠中に分泌される成長ホルモンによって修復されます。**成長ホルモンは、新陳代謝（肌の生まれ変わり）も促進。「寝る子は育つ」というように、きちんと睡眠をとることは、美肌をはぐくむ大切な要素なのです。**睡眠をおろそかにすると、肌ダメージが蓄積し、老化を早めることにもつながります。**

### ◆大切なのは「時間より質」！睡眠開始後3時間以内が美肌のカギに

睡眠をとることが大事だといっても、**長時間眠ればよいというわけではありません。**大切なのは、睡眠時間よりも睡眠の質。細胞の修復を促す成長ホルモンは、睡眠開始後3時間以内に、質のよい深い眠りに入ると分泌されるためです。休日に寝だめをすると「十分な睡眠をとった」と思いがちですが、肌にとってはあまり意味がありません。「就寝時間が12時を過ぎてしまった」「4時間しか眠れなかった」とストレスを溜めることも、肌にとっては逆効果。**たとえ短くても、睡眠の質を高めることを心がけましょう。**

### ◆体質改善をすることで、「睡眠の質」そして「美」を手に入れて！

「ベッドに入ってもなかなか寝つけない」「眠っても、すぐに目が覚めてしまう」という人も多いのではないのでしょうか。そんなときは、体内時計が乱れているのかもしれない。体内時計が一定のリズムを刻めば、朝太陽と共に目覚め、夜になると自然に眠くなります。そのためには、毎朝決まった時間に起きて光を浴び、夜はテレビやスマホなどの光刺激を避けること。3食の食事も、なるべく決まった時間にとることがポイントです。**体内時計が機能する体をつくることで、睡眠の質が高まり、美しさも手に入ることが出来ます。**

### 蘇原しのぶ（そはらしのぶ） - 皮膚科医 -

東海大学医学部卒業後、北里大学皮膚科、獨協大学皮膚科、白斑専門病院新宿皮フ科副院長、高輪皮膚科・形成外科院長を経て2016年しのぶ皮膚科開業。皮膚科・皮膚外科歴12年。皮膚科診療全般を得意とする。脱毛治療にも本格的に従事。日本アンチエイジング外科・美容再生研究会認定医。スキンケア大学参画ドクター。



## ■ 睡眠の質向上をサポートし、寝ている間に美容成分で「きれいを作る」 再春館製薬所「飲むドモホルンリンクル」



再春館製薬所は、「しわ・しみ」など年齢からくる悩みの研究を続けています。基礎化粧品「ドモホルンリンクル」を磨き上げるだけでなく、悩みの根源である自己回復力向上のためのインナーケアの研究の積み重ねから「飲むドモホルンリンクル」が生まれました。

「飲むドモホルンリンクル」は、寝ている間の成長ホルモンが分泌される時間を狙い、上質なコラーゲンやヒアルロン酸をたっぷりとお届けします。原料は安眠をもたらす沖縄の伝統ハーブ「クワンソウ」、コラーゲンを生み出す力を助ける上質な「鱧（はも）コラーゲン」をはじめ、トレーサビリティを確立した天然原料を使用。睡眠の質をサポートし、コラーゲンも摂ることで美しくなろうとする力に働きかけます。

■ 商品名称	「飲むドモホルンリンクル」※年齢美習慣		
価格	7本入り 3,024円（税込）	14本入り 5,940円（税込）	30本入り 11,880円（税込）
内容量	50mL（1本当り）※1日1本を目安にお召しあがりください。		
配合量	1日1本（50mL）あたり コラーゲン：4,000mg クワンソウエキス：258mg GABA：162mg ヒアルロン酸：10mg セラミド：100μg 保存料・着色料・合成香料無添加 ノンカフェイン／人工甘味料不使用（はちみつ・ゆず果汁）／35kcal		
販売サイト	<a href="https://www.saishunkan.co.jp/domo/beautyhabit/ndw.html">https://www.saishunkan.co.jp/domo/beautyhabit/ndw.html</a>		

### 「飲むドモホルンリンクル」に関するお問い合わせ先

株式会社 再春館製薬所 東京事務所 商品 PR 担当 渡辺真喜子

E-mail : [makiko.watanabe@saishunkan.co.jp](mailto:makiko.watanabe@saishunkan.co.jp)

TEL : 080-4135-4214（直通） TEL : 096-289-4444（代表） FAX : 096-289-6000

### 本リリースや調査データに関するお問い合わせ先

トレンダーズ株式会社（担当：海野）

TEL:03-5774-8871 FAX : 03-5774-8872 E-mail : [press@trenders.co.jp](mailto:press@trenders.co.jp)