

～2015年 美容トレンドレポート～

寒い時期は特に注意！かたい地肌で美人度ダウン 女性の約7割が、地肌がカチコチの“コリ地肌”！

美容師の多くも「地肌のかたさ」を指摘 ストレスや姿勢の悪さ、冷えなど生活習慣も原因に!? 皮膚科医&美容師に聞く、“コリ地肌”の原因とやわらか地肌のためのケア

生活者の意識・実態に関する調査をおこなうトレンド総研(東京都渋谷区、URL:<http://www.trendsoken.com/>)では、このたび、2015年の美容トレンドとして、現代女性の「地肌」に着目し、“コリ地肌”※をテーマとしてレポートを発表いたします。

※コリ地肌:凝り固まってかたい状態の地肌のこと

髪は女の命。多種多様なヘアケア方法がある中で、女性たちも様々な方法を試しています。近年では髪だけでなく、**髪の本となる「地肌」のケア**についても、クローズアップされる機会が増えています。しかし、「地肌」ケアという言葉が注目を集める一方で、髪のケアに比べて、「地肌」のケアに関してはまだその必要性や正しい知識が十分でない状態であると考えられます。

そこでトレンド総研では、女性たちの「地肌」に着目。一般女性、美容師を対象とした調査、および、「地肌」の専門家として、皮膚科医、美容師に取材をおこなったところ、**現代女性の約7割もが、「地肌」がかたく凝り固まっている“コリ”状態**であり、髪のプロである**美容師も、約8割が女性客の地肌のかたさを実感している**ことが分かりました。また、“コリ地肌”を放置していると、**髪的美しさが損なわれてしまったり、肌の調子が悪くなったりといった、様々な悪影響がある**ことが明らかになり、“コリ地肌”が**女性たちの美しさ全体に悪影響を及ぼす**ことが分かりました。

今回のレポートでは、この“コリ地肌”をテーマとして、女性たちの意識・実態調査、現役美容師が感じる女性たちの地肌の傾向に関する調査結果や、皮膚科医である平田雅子先生、カリスマ美容師として著名な坂巻哲也氏へのインタビューコメントに基づき、“コリ地肌”が髪や肌と与える影響や、「地肌」をやわらかくするためのケア方法などについて紹介してまいります。

■レポート概要

1.【調査結果】一般女性&美容師調査:「地肌」に関する意識・実態調査 …P2～5

…20～40代の一般女性への調査、および、20～40代の現役美容師100名を対象とした調査をもとに、女性たちの地肌の状態とその原因を明らかにします。

2.【インタビュー1】皮膚科医・平田雅子先生に聞く、“コリ地肌”の原因と対策…P5～6

…女性の肌・地肌について詳しい平田雅子先生に、現代女性の地肌のかたさの原因についてお伺いします。

3.【インタビュー2】美容師・坂巻哲也氏に聞く、地肌をやわらかくするケア方法…P6～7

…美容師として長年、女性の髪・地肌に第一線で触れている坂巻哲也氏に、地肌のケア方法についてお伺いします。

1.【調査結果】一般女性&美容師への「地肌」に関する意識・実態調査

全国五大都市(東京都23区・大阪市・名古屋市・福岡市・札幌市)在住の20~40代の女性500名、および、美容師100名を対象として、髪・地肌に関する意識・実態調査をおこないました。

[一般女性・調査概要]

・調査期間:2014年12月19日~12月25日 ・調査実施機関:楽天リサーチ株式会社 ・調査方法:インターネット調査
 ・調査対象:20~40代 女性 500名 ※全国五大都市(東京都23区・大阪市・名古屋市・福岡市・札幌市)在住の方 ※年代・都市別に均等割付

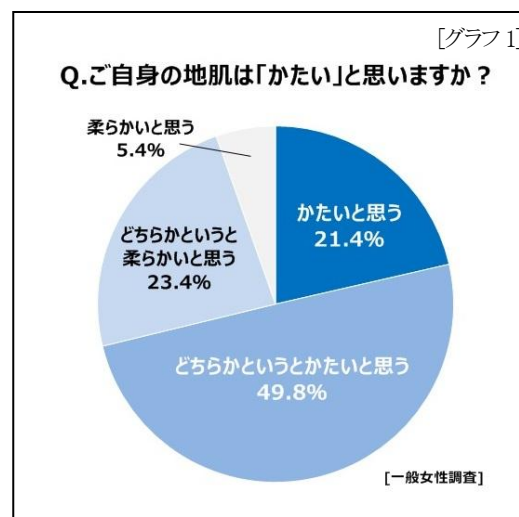
[美容師・調査概要]

・調査期間:2014年12月19日~12月25日 ・調査実施機関:楽天リサーチ株式会社 ・調査方法:インターネット調査
 ・調査対象:20~40代 男女 100名
 ※美容師免許を保持しており、女性客が訪れる美容院・ヘアサロンに勤務している方 ※性別に均等割付

■ 約7割の女性が“コリ地肌”と自己診断！美容師の約8割も女性の地肌のかたさを指摘

はじめに、一般女性に対して、地肌の“かたさ”について自覚があるかどうかを調査しました。「ご自身の地肌はかたいと思いますか？」と聞くと、「かたいと思う」(21.4%)、「どちらかというとかたいと思う」(49.8%)をあわせて、**「かたいと思う」と答えた女性は約7割(71.2%)**にのぼっています。[グラフ1] また、美容師に対する調査においても、**約8割(77.0%)が、女性客の地肌が「かたい」あるいは「凝っている」と感じた経験がある**という結果となりました。

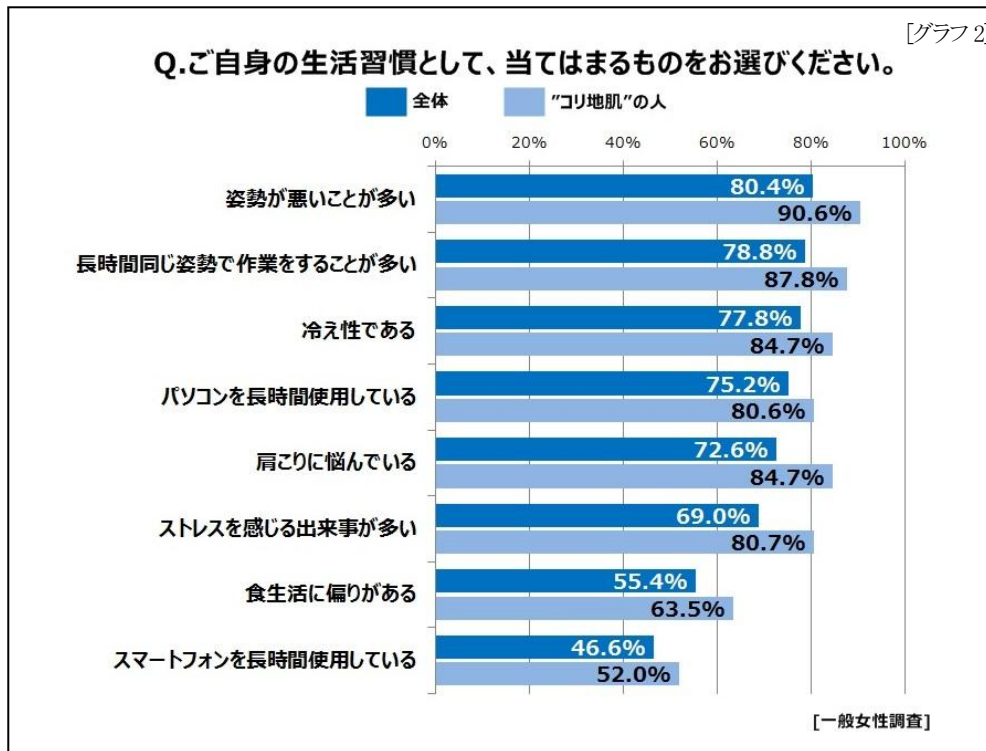
これらの結果から、トレンド総研では**凝り固まっているかたい状態の地肌**を、“コリ地肌”と定義。地肌が“かたい”と感じている女性を“コリ地肌”の人として、“コリ地肌”の要因を探る一環として、女性たちの生活習慣や地肌ケア方法などについて、さらなる調査をおこないました。



■ ストレス、冷え、姿勢の悪さなど、生活習慣の悪さが“コリ地肌”を生む

美容師に、“コリ地肌”の原因として考えられることを挙げてもらったところ、最も多かった回答は「ストレス」(68.0%)。次いで、寒い冬の時期には特に気になる「冷えや血行の悪さ」(53.0%)、さらに「肩・首のこり」(52.0%)や、「睡眠不足」(44.0%)、「食生活」(41.0%)「姿勢の悪さ」(29.0%)や、「長時間のパソコンの使用」(29.0%)、「長時間のスマートフォンの使用」(26.0%)など、普段の生活習慣や生活環境に関する項目が挙がりました。

そこで、“コリ地肌”の女性たちの実際の生活習慣・環境を調べたところ、**“コリ地肌”の自覚がある女性は、「姿勢が悪いことが多い」(90.6%)、「長時間同じ姿勢で作業をすることが多い」(87.8%)**などに加え、「スマートフォンを長時間使用している」、「肩こりに悩んでいる」、「ストレスを感じる出来事が多い」、「冷え性」などの回答が、**地肌がやわらかいと自覚している人に比べて高率なことが明らかになりました**。[グラフ2] 美容師の考える“コリ地肌”の原因とほぼ一致し、**地肌がかたい人は不摂生な生活に陥りがちで、血行も悪く、ストレスをためている状態**であるとも考えられます。



■ “コリ地肌”で美人度ダウン!? 地肌のコリは髪・肌・表情にもマイナスに影響

続いて、“コリ地肌”がもたらす影響についても調査をおこないました。

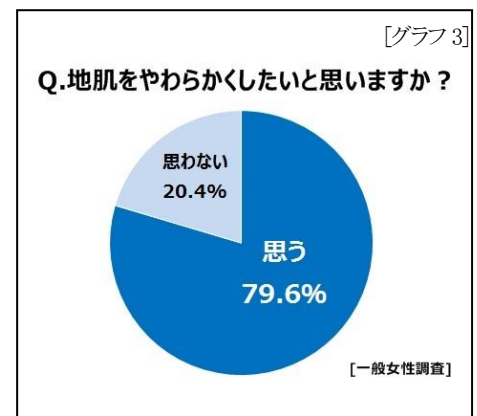
“コリ地肌”の女性たちに対して髪と地肌に関する悩みを聞いたところ、「パサつき・乾燥」(52.2%)、「くせ毛・うねり」(47.8%)、「白髪」(36.0%)など様々な悩みが挙げられましたが、地肌がやわらかいと感じている人はこれらについて悩む度合いが低く、“コリ地肌”が髪にも悪影響をもたらす可能性がうかがえます。美容師に対して地肌と髪の関係について聞いても、「**地肌**」に何らかの悩みや問題を抱えている女性客は、**髪の悩みも同時に抱えていると93.0%が実感**。また、「**地肌のやわらかさは髪の健康や美しさに影響を与える**」(91.0%)、と大多数の美容師が考えており、地肌のかたさは髪の状態を左右する可能性があり、**地肌をやわらかくするケアを取り入れることは、将来的に髪の美しさにもつながる**と言えそうです。

さらに、美容師に対して美容院・サロンで**地肌ケア**を受けた女性客の印象がどう変化するかを聞くと、「**髪がきれいになる**」(91.5%)といった髪の状態の変化はもちろん、「**顔などの肌がきれいになる**」(91.5%)と、肌についても**ポジティブな変化をもたらしている**という回答が得られました。**地肌ケア**をすることで、髪に加えて肌までも、目に見えて**プラスの変化**があるようです。また、「**表情が明るくなる**」(86.4%)、「**雰囲気はやわらかい・あたたかい感じになる**」(78.0%)などについても実感している美容師が多く、髪・肌の状態にとどまらず、**表情や雰囲気についてもプラスの変化**が実感されています。**地肌をやわらかくすることは、髪だけでなく、肌や表情など、女性の美人度を左右する**とも考えられます。

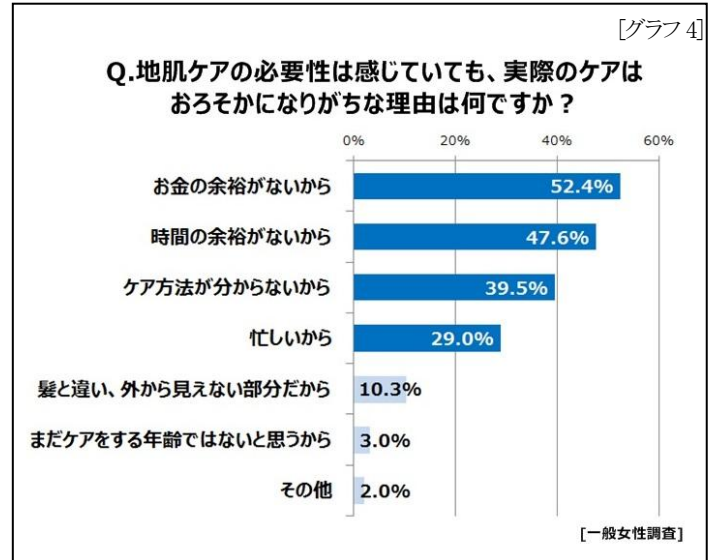
■ 大多数が“やわらか地肌”願望アリ。一方で、「何をしたらいいのかわからない」

ちなみに、「**地肌をやわらかくしたいと思いますか?**」という質問に対しては、**79.6%と約8割が「思う」と回答**。[グラフ 3] さらに、「**地肌をやわらかくするためのケアを取り入れたいと思いますか?**」という質問に対しては、**69.8%が「取り入れたいと思う」と答えています**。地肌ケアへの女性たちの意向は高いと言えます。

それでは、女性たちは実際にどのような地肌ケアをおこなっているのでしょうか。地肌のケア状況について調べたところ、髪と地肌ケアの投資額に大きな差が出ています。地肌のかたさにかかわらず、**各ケアにかけている月額あたりの金額は、髪が平均3,529円であるのに対して、地肌は平均902円と3分の1**以



下(ホームケアやサロンケアなど、すべてのケアを総合した月額あたりの金額)。地肌がかたい人も、やわらかい人も、地肌に対しての投資額は低いようです。地肌ケアがどの程度できているかを聞いても、「しっかりできている」と答えたのはわずか6.2%。79.4%と約8割が「必要性は感じているが、おろそかになりがちだ」と答えています。その理由としては、「お金の余裕がないから」(52.4%)、「時間の余裕がないから」(47.6%)に加え、「ケア方法が分からないから」(39.5%)も約4割。[グラフ4] ケアをしたいという気持ちはあるものの、きちんとできていない、方法が分からないというジレンマを抱えていると言えます。



■ 現役美容師の9割が、「適切なホームケアで地肌のやわらかさを保てる」と回答

そこで、「地肌」がかたい女性客に勧めるケア方法について美容師に聞くと、「手で地肌のマッサージをする」(65.0%)、「美容院・サロンで地肌マッサージを受ける」(57.0%)、「美容院・サロンでヘッドスパを受ける」(55.0%)、「自宅のシャンプー・コンディショナーを地肌ケア効果のあるものにする」(40.0%)など、プロによるケアと同時に、自分でできるケアが上位に並びました。また、自宅での適切なケアで地肌のやわらかさを保つことができると思うかどうかを聞くと、87.0%と約9割が「思う」と回答しており、やわらかい地肌の鍵は、自宅での十分なケアにありそうです。

◆ 何がいいのか分からない!? 女性たちの本音が噴出! 「髪と地肌の悩み」に関するグループインタビュー

今回は、地肌についてのさらなる本音を探るべく、一般女性500名への調査に加えて、グループインタビューも実施いたしました。[インタビュー実施日:2015年1月9日]

様々な髪の悩みを抱え、普段から様々なヘアケア・地肌ケアを行う一方で、ほとんどの人から納得のいく髪・地肌ケアアイテム・方法は見つからないという声が挙がりました。また、美容院・サロンでの地肌ケアを取り入れたいと思う半面、時間的、金銭的な理由でなかなか継続的に取り入れられていない実情も。継続的なケアをするためにも、ドラッグストアなどで手軽に購入でき、自宅で何度も使える地肌ケアアイテムを求めているようです。

●インタビュー参加者:

<地肌がかたい自覚があり、地肌ケアを積極的にしていない方>

Aさん(27歳)、Bさん(31歳)、Cさん(38歳)、Dさん(32歳)

<地肌がやわらかい自覚があり、地肌ケアを積極的にしている方>

Eさん(30歳)、Fさん(36歳)

Q.これまでに取り入れたことがある地肌ケアについて教えてください。

F:手頃なものから価格帯が高いものまで、ヘアケア・地肌ケアアイテムは昔から本当にたくさん試しています。美容院でも地肌の状態がいいと言われることが多く、自宅でのケアでも毎日していけば、地肌はよくなるのだという実感が持てるようになりました。

E:ヘッドスパは通っていましたが、金銭的な部分と、時間がとられるので結局途中でやめてしまいました。

B:地肌ケアに本当にいいと思える“運命のシャンプー”には出会っていません。使うものを変えることもしばしば。

C:私もシャンプージプシーです。美容院で売っているものは高いものが多いので、なかなか続けられなくて。ドラッグストアにあるもので、地肌にいいものがあれば理想的ですね。

Q.ヘッドスパなど、美容院・サロンでの地肌ケアに対して、どのようなイメージがありますか？

B:私は“高い”というイメージが強いです。その日は頭もすっきりして、髪の状態が最高で、とても気分がよくても、数日すると普通に戻ってしまう気がしてしまいます。

A:同じく、リラックスにはいいのですが、1回のヘッドスパで地肌がどうにかなる気はしないです。自宅で毎日ケアができれば、その方が地肌の状態はよくなりそうなイメージがあります。実際にはできていませんが…

D:1回だけで根本的な解決になるわけではないのでは？とどうしても思ってしまう。それだったら同じ金額で何度も使える、自宅用のケアアイテムを買った方がいいのかなと思いつつも、何がベストなのか分からない状態です。

2.【インタビュー1】皮膚科医・平田雅子先生に聞く、“コリ地肌”の原因と対策

これらの調査結果をふまえ、女性たちの“コリ地肌”の原因と対策について、女性専門医療の第一線で活躍する、皮膚科医の平田雅子先生にお話を伺いました。

■ いわば現代病のひとつ？ “コリ地肌”を招きやすい現代女性の生活習慣

最近の女性たちの地肌の状態を見ていると、ほとんどと言っていいほど、かたい状態になっていると感じます。かたいのは、血行が悪くなっている状態です。地肌は皮膚と一続きになっていますから、地肌のかたさは肩コリや首コリ、眼精疲労(目のコリ)からくる人が多いと考えられます。

まず、血行は、緊張やストレスによる体のこわばりや体の冷え、寒さによって悪くなってしまいます。血行が悪いとさらに体全体が凝ってしまうので、地肌がかたい原因はストレスや冷えにもあるとも言えます。

また、女性に限らず最近の若い人全般に言えることですが、姿勢が悪い人が非常に多く、デスクワークで長時間同じ姿勢でいることも多い。これが肩や首などの様々なコリにつながります。眼精疲労(目のコリ)は、仕事に同じ視点でパソコンを見続けていたり、下を向くような姿勢でスマートフォンを操作していたりといったことが主な原因です。このような“コリ”は現代人の生活習慣においてはもはや回避しづらいものなので、地肌のかたさは、多くの人が実は抱えている問題であるとも考えられます。

■ 医学的にも、地肌がかたいと髪は栄養不足に…肌の状態への影響も？

髪の毛が生えている根元には「毛乳頭」があり、そこに栄養を運んでいるのは血の巡りです。この栄養が髪の状態を左右するため、血行が悪く地肌がかたい状態では、髪に十分に栄養が行き渡らず、髪質も落ちてしまいます。

また、地肌に近い皮膚(肌)への影響も考えられます。地肌がかたいと、肌(顔)の状態も、普段より悪い状態になっている可能性があります。人によって体が弱っているときにそのサインが出る部位は異なりますが、肌が自分が思うよりもよくない状態であったとしたら、かたい地肌をやわらかくしていくことで、頭や肩などの血行がよくなり、結果として肌の状態も改善される可能性もあります。

■ 基本を丁寧に。やわらか地肌のためには日々のケアの積み重ねが重要

かたい地肌をやわらかくするためには、まず血行を意識してください。前述のように、血の巡りを悪くする冷えは大敵です。また、すでにかたくなってしまった地肌をやわらかくするときには、地肌(頭)だけでなく、肩や首、背中のコリも一緒にほぐしてください。時間がなくてケアができないという人も多いと思いますが、例えば仕事の合間に少しだけ、肩甲骨を動かしたり、首のストレッチをしたり、目の体操をしたりといった日々の細かい積み重ねが地肌をやわらかくする第一歩です。

もうひとつ、毎日髪の毛をとかす際には、きちんとブラッシングすることを心がけてください。豚毛などのしっかりとしたブラシで、ブラシが地肌に触れるくらいの力で、首の髪の毛の根元から上に向けて下から上に流すようにブラッシングをすることで、マッサージの代わりにもなります。

毎日使うシャンプーやトリートメントに関しても、自分の地肌の状態を見極めて選ぶことが、よりよい地肌のためになります。特にケアの最初のステップとなるシャンプーに関しては、基本のステップに丁寧に取り組むことが大切です。まずはシャンプー前に地肌を意識したブラッシングをして、血行をよくすることが大切です。その後、予洗いをして、ほこりなどの汚れを十分に落とします。洗うときには地肌に指の腹をあてて、しっかりとみながらマッサージをするように洗ってみてください。最後にはしっかりと乾かしてください。

今は地肌をケアするためのシャンプーも様々なものがありますが、成分だけを重視しすぎて、香りが気に入らないといった状況では、シャンプーをすること自体がストレスになってしまい、体が緊張して地肌が逆にこわばってしまいます。**シャンプーやリンスは気分がやすらぐような香り**を基準に選ぶのもいいでしょう。その日の**地肌の状態にあわせて、地肌ケア成分が含まれているものを取り入れてみることも効果的**です。

地肌ケアの方法が分からなければ、プロの意見を取り入れてみることもひとつの方法です。髪や地肌に詳しい専門医や美容院などの意見も取り入れてみてはどうでしょうか。

美しい髪は女性の気分には大きな影響を与えるもの。自分の状態を正しく把握して、**ストレッチやマッサージ、ブラッシング、お気に入りのシャンプーやトリートメントを効果的に取り入れ**、もっと地肌のコリを“ほぐす”、やわらかくすることを意識してみてください。

平田雅子(ひらた・まさこ)「私のクリニック目白」理事長・院長

1988年、日本大学医学部卒。医学博士、皮膚科認定専門医。東京医科大学、同大学八王子医療センター皮膚科学教室を経て、2003年10月に『私のクリニック目白』を開業。院長として診療にあたる。時間をかけて話を聞く診療に定評があり、テレビ、ラジオ、雑誌にて健康相談コーナーなど、多数出演。女性専門医療の第一線で活躍中。女性医療ネットワーク理事、日本医師会産業医、臨床研修指導医、国際中医薬膳師を務める。雑誌やテレビ出演のほか、著書も多数。



3.【インタビュー2】美容師・坂巻哲也氏に聞く、地肌をやわらかくするケア方法

さらに今回は、カリスマ美容師として業界をリードする坂巻哲也氏にも、最近の女性客の地肌の状態や、“コリ地肌”をやわらかくするケア方法について、お話を伺いました。

■ 地肌の汚れ、くすみ、かたさ…女性たちの地肌悩みは増加傾向

最近の女性のお客様を見ていると、**地肌の状態がよくない人が非常に多い傾向にあり、特に目立つのは、地肌の汚れやくすみ、そして“かたさ”**です。**地肌の“かたさ”は、地肌が凝り固まっている状態**なので、**肩コリや首のコリの影響**が大きくあると思います。これらのコリを引き起こすであろう、**スマートフォンやパソコンの長時間の使用も原因**であると言えます。また、**睡眠不足やストレスの影響**も。お客様の中でも、「最近疲れている」と話をする方は地肌がくすんでいたたり、凝っていたり何らかのトラブルを抱えた状態であることがほとんどです。反対に、地肌の色やかたさを見て、「疲れているんだな」と思うこともよくあります。

■ 地肌がやわらかい人は“きれい”!? 地肌をやわらかくすることで、髪も表情もやわらかく

地肌は顔の肌と一枚でつながっている皮膚の一部で、あまり意識されていないかもしれませんが、**スキンケアと同じようなケアが求められる箇所**です。地肌髪は髪の基盤ですので、**地肌が弱っている状態だと、髪も弱ってしまいます**。

地肌が“やわらかい”人は髪の悩みも比較的少ない人が多いように感じますし、端的に言うと**「きれいな人」が多い**。これは顔の造形の話ではなく、**地肌の“やわらかさ”が、肌や表情にも影響を与える**ためです。

実際に地肌ケアの施術を受けた人の前後を見ても、地肌がほぐされて血行がよくなったことで肌に透明感が生まれたり、目のむくみが取れて目がぱっと開くようになったり、フェイスラインが引き締まっていたり、地肌と同時に顔の筋肉のコリもほぐされて表情が自然にやわらかくなったりと、全体的に「きれい」になっている人が多いと感じます。もちろん、髪の状態でも大きな変化が見られ、仕上がりがまったく異なります。カットだけのお客様と、カットと同時に地肌ケアをするお客様では、根本からの髪の立ち上がりやまとまりやすさなどが違いますね。カットやカラー、パーマといった施術だけではなくて、髪を内側から支える地肌ケアもセットで取り入れると、段違いの仕上がりになるはずですよ。かたさを解消したり、汚れをきちんと落としたりといった地肌ケアは、髪や肌、表情も美しくするケアだと言っても過言ではないでしょう。

■ まずはシャンプー方法の見直しから！成分なども意識したシャンプー選びを

「地肌ケア」というと美容院・サロンでしかできない特別なものだと捉えられがちですが、普段から自宅でのケアをすることも非常に大切です。まず心がけてほしいのはシャンプーの方法。ポイントは、“もみながらずらず”ことで、地肌をやわらかくすることです。指の腹を使って地肌をとらえるようにして、動かすような感覚で“もみ洗い”をしてみてください。シャンプー以外でマッサージをするときにも同じ方法で、もみほぐすことで、やわらかい地肌に近付けるはずですよ。こうしたテクニックや方法に関しては、美容師などのプロのアドバイスを聞いてみるのもいいでしょう。

また、地肌ケア成分の含まれたシャンプーなどのアイテムを取り入れることも効果的です。地肌に有効な成分は様々ありますが、汚れを落として清潔に保つだけでなく、地肌のかたさをほぐし、やわらかくするなど、地肌の状態をよく保てるものも望ましいと言えます。最近では様々な地肌ケア用のアイテムが続々と登場していますので、何が自分にあうか、いろいろと試すのもいいと思います。

自宅でのケアと美容院・サロンケアをバランスよく継続することでやわらかい地肌が保たれ、健康的で美しい髪や肌にもつながります。地肌の状態がやわらかくなれば、髪も美しい状態になってくるはずですので、まずはシャンプーなど簡単に取入れられるアイテムでのケアから始めてみてはどうでしょうか。

坂巻 哲也(さかまき・てつや)「apish」代表

パリー美容専門学校(現・パリー総合美容専門学校)卒業。1998年に美容室「apish」を開業。代表を務める。

以後、原宿・表参道・銀座など、美容院の激戦区に現在まで5店舗を出店。2015年1月には、神奈川県鷺沼に「apish」初となるカラー専門サロン「apish COLOR TERRACE」をオープンした。フジテレビ系列「ビューティー・コロシム」では美のプロフェッショナルとして出演。サロンワークの他、独自の技術理論を用いて、全国各地でのセミナー、ヘアショー、コンテストの審査員などとしても活躍。雑誌などのヘア特集での人気スタイリストとしての出演も多数。



今回の調査結果、および、専門家への取材からは、多くの女性が地肌がかたい“コリ地肌”を自覚しており、地肌のかたさが、女性たちの印象までも含めた美容全体に影響を与えていることが分かりました。一方で、地肌をやわらかくしたいと思いつつも、ケアが十分にできていないという女性たちのもどかしさがうかがえる実態も明らかになっています。女性たちにとって、適切な地肌ケアは、健康的な髪や肌の状態を保つためだけにとどまらず、総合的な美しさを手に入れるために重要であり、多くの女性が適切なケア方法を模索している可能性が垣間見えます。マッサージ、ブラッシングといったテクニック部分だけでなく、自分の地肌の状態に合ったシャンプー・コンディショナーなどのアイテム選びも、今後より注目されると言えそうです。

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料をご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンド総研 <http://www.trendsoken.com> 担当：福田（ふくだ）

TEL：03-5774-8871 / FAX：03-5774-8872 / MAIL：info@trendsoken.com