

持田ヘルスケア株式会社 <乾燥肌の方の洗浄・入浴事情調査>

乾燥肌の方は気をつけたい！

お風呂も入り方によっては逆効果？お肌を乾燥させないためにお風呂で実践したい入浴方法

<調査の背景>

日本人にとって、入浴は暮らしの中になくてはならないものであり、銭湯や温泉など昔からお風呂文化が根付いています。入浴はからだの汚れを落とすだけでなく、心身を解放してくつろぐ場所であり家族とのコミュニケーションの場でもあります。子どもの頃は、お父さんやお母さん、兄弟姉妹でお風呂に入っていたという方も多いのではないのでしょうか

そんなお風呂も入り方によってはお肌の乾燥を促進してしまうことも。日ごろお肌が乾燥傾向な方は特に注意が必要です。

今回、持田ヘルスケア株式会社では乾燥肌の方と乾燥肌以外（普通肌、混合肌・脂性肌）の方 318 名※に洗浄・入浴の調査を行い、洗浄・入浴の意識や実態を比較し、乾燥肌の方の正しい入浴方法のポイントをまとめています。

※調査設計は最終ページに記載

<調査結果>

（１）からだを洗う際に全体の約半数の方が「ナイロントオル」を使用している。乾燥肌の方でも 44.6%が「ナイロントオル」を使用していることが明らかに。

・ゴシゴシ洗い禁物！からだの洗い方で乾燥を促進させることもあるのでやさしく洗うことが大切です。

（２）全体では春夏はシャワー、秋冬は浴槽入浴の傾向がある。乾燥肌の方の秋冬の入浴を見ると 42℃以上のお湯に浸かる方が 36.8%、湯船につかる時間は平均 15 分であり、乾燥肌の方にはやや湯温が高く長湯の傾向が見られた。

・熱いお湯や長湯は乾燥やかゆみを引き起こすことも。ぬるめのお湯に 10 分程度浸かりましょう。

（３）春夏、秋冬ともに乾燥肌の方の方が入浴剤を使用している結果に。乾燥肌の方は秋冬で 52.6%が入浴剤を使用。入浴剤のタイプでは乾燥肌、乾燥肌以外の方ともに炭酸ガスタイプの血行促進系が選ばれている。

・リラックス効果を期待できる入浴剤ですが身体の温めすぎに気をつけましょう。保湿タイプがおすすめです。

（４）入浴後に保湿剤を使用するのは乾燥肌の方で 49.1%であった。乾燥肌と自覚している方でも半数は入浴後保湿ケアをしていない結果に。

・入浴後は保湿に最適なタイミング！すばやく保湿剤を塗って、水分の蒸発を防ぎましょう！

調査の結果から、乾燥肌と自覚している方でもナイロントオルの使用や、熱いお湯での入浴、入浴剤や保湿剤などの保湿ケアを使用していないなどお風呂でできる乾燥肌対策を行っている方が多くないことが分かりました。

折角のお風呂タイム！ぬるめのお湯に浸かる、長湯はしない、入浴剤や保湿剤などのスキンケアアイテムを使用するなどお風呂を上手に利用して乾燥対策をしましょう。

<製品に関するお問い合わせ先>

持田ヘルスケア株式会社 持田製薬グループ 〒162-8451 東京都新宿区市谷本村町 2-12 （担当：片岡・友光）

<お客様お問合せ先・掲載クレジット>

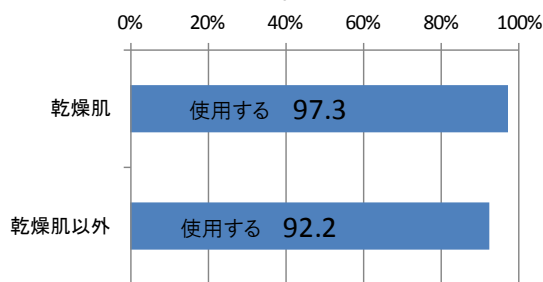
持田ヘルスケア株式会社 〒162-8451 東京都新宿区市谷本村町 2-12 フリーダイヤル：0120-01-5050

(1) からだを洗う際に全体の約半数の方が「ナイロントオル」を使用している。乾燥肌の方でも 44.6%が「ナイロントオル」を使用していることが明らかに。

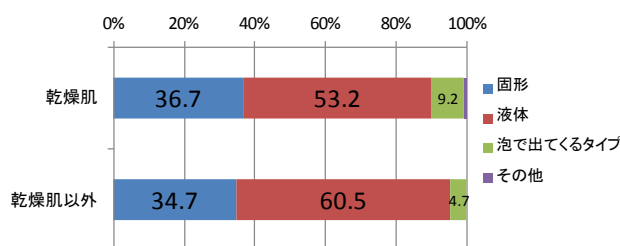
乾燥肌・乾燥肌以外のいずれの方でもほとんどの方がからだを洗うときに、石鹸・ボディソープなどの洗浄剤を使用していた。使っている洗浄剤のタイプでは乾燥肌の方が〔泡で出てくるタイプ〕、乾燥肌以外の方では〔液体タイプ〕を使用されている方がやや多かったが大差はなく、家族共用・自分専用についても肌タイプで傾向は見られなかった。洗浄剤を選ぶときの重視する項目については乾燥肌の方は〔低刺激性〕〔お肌の弱い方用〕〔乾燥肌用〕を意識して選ぶ傾向があった。

また、洗浄する際に使うものでは乾燥肌の方では 44.6%が「ナイロントオル」を使用していることが明らかに。

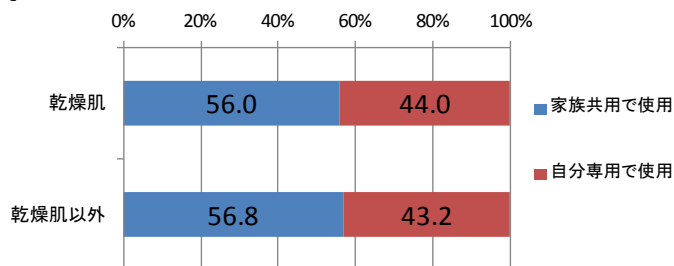
Q、からだを洗う時、石鹸、ボディソープなどの洗浄剤を使用しますか？ (N=318/ SA)



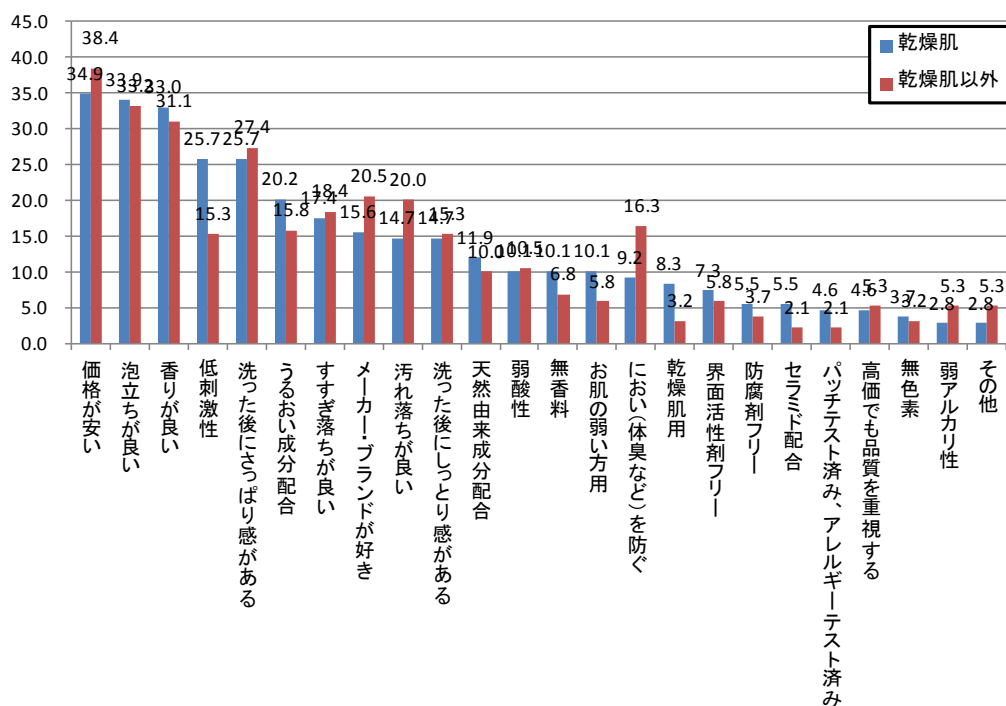
Q、使用している洗浄剤のタイプをお答えください。複数使用されている場合は使用頻度の高いものをひとつお答えください。(N=299/ SA)



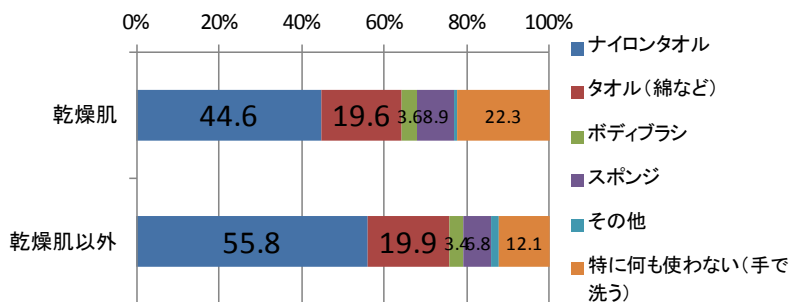
Q、現在使用している洗浄剤の使用状況をお教えてください。(N=299/ SA)



Q、洗浄剤を選ぶときの基準として選択された項目の中で重視していることを全てお選びください。(N=299/MA)



Q、からだを洗う時は何を用品ですか。(N=318/ SA)



からだを洗うときのポイント！ ●綿素材のタオル ●低刺激性の石鹸 ●手のひらで洗う

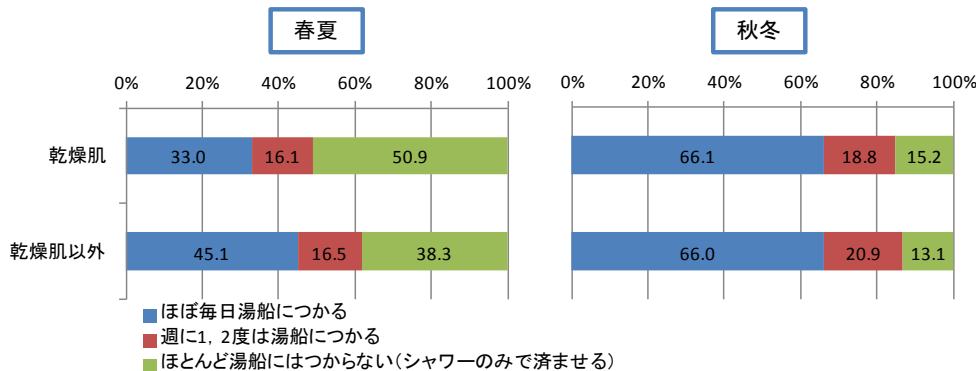
汗や皮膚表面の汚れは肌への刺激になるのできちんと落とすことが大切です。ただし、乾燥肌の方はナイロンタオルや化成のスポンジなどで強くこするのは禁物。必要以上に皮脂を落として肌はますます乾燥してしまいます。

綿のタオルなどアレルギー反応を起こしにくく、柔らかい素材のものを選びましょう。手のひらでやさしくなでるだけでもOKです。

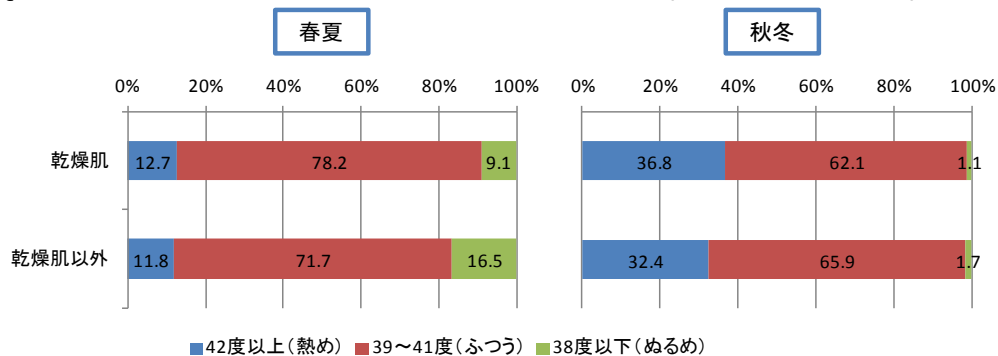
洗浄剤はスクラブが配合されたものや爽快感のあるものなど様々な種類がありますが、乾燥肌の方は出来るだけ低刺激性のものを選ぶようにしましょう。洗浄力がコントロールされた皮脂を落とすすぎない洗浄剤がベストです。

(2) 全体では春夏はシャワー、秋冬は浴槽入浴の傾向がある。乾燥肌の方の秋冬の入浴を見ると42℃以上のお湯に浸かる方が36.8%、湯船につかる時間は平均15分であり、乾燥肌の方にはやや湯温が高く長湯の傾向が見られた。

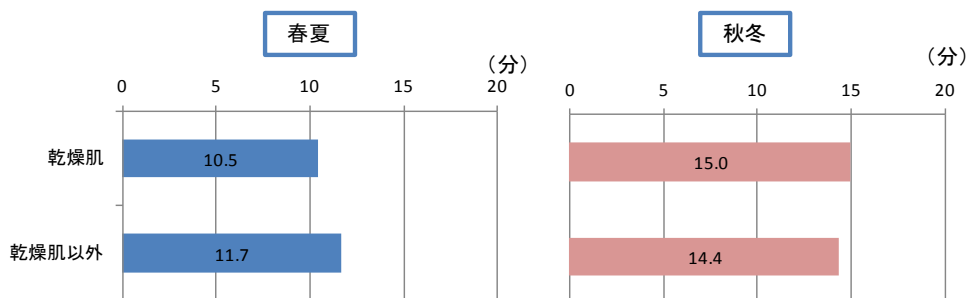
Q、普段の湯船につかる習慣について、お教えてください。(N=318/ SA)



Q、入浴する際の湯温についてお教えてください。(春夏 N=182/ SA、秋冬 N=274/SA)



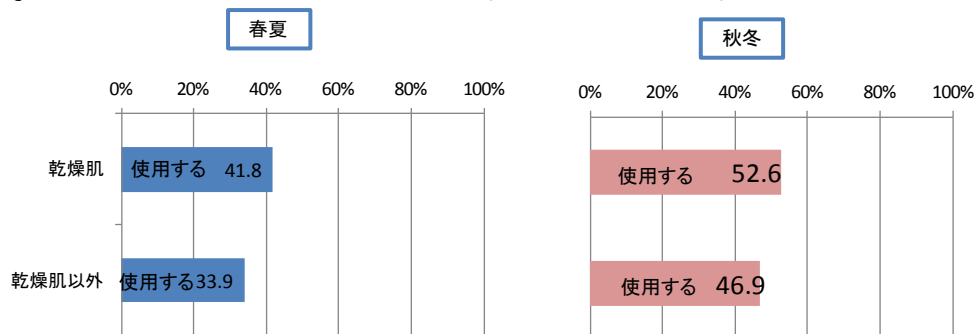
Q、湯船に浸かる時間をお教えてください。（春夏 N=182/ SA、秋冬 N= 274/SA）



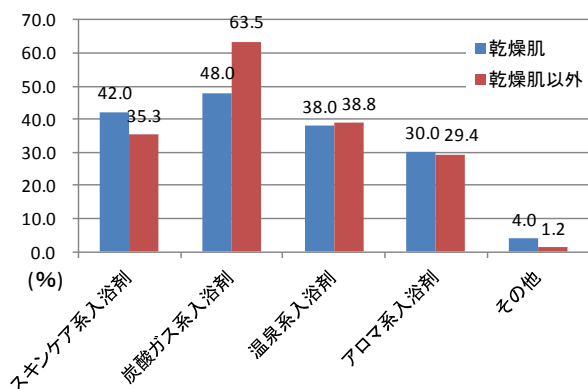
湯船につかる時のポイント！ ●ぬるめのお湯 ●つかるのは 10 分程度
 バスタブにゆっくり浸かると、血行が良くなり、全身をリラックスさせる効果があります。但し、熱いお湯に長く浸かるのはNG！熱いお湯や長風呂は体温を上げてしまうため、かゆみが増したり大切な皮脂を落としすぎてしまいます。お湯の温度は 38℃~40℃、浸かるのは 10 分程度で身体を温めすぎないことが大切です。

（3）春夏、秋冬ともに乾燥肌の方の方が入浴剤を使用している結果に。乾燥肌の方は秋冬で 52.6%が入浴剤を使用。入浴剤のタイプでは乾燥肌、乾燥肌以外の方ともに炭酸ガスタイプの血行促進系が選ばれている。

Q、入浴剤を使用しますか。（春夏 N=182/ SA、秋冬 N= 274/SA）



Q、どのようなタイプの入浴剤を使用しますか。（N=135/MA）



＜入浴剤の分類＞
 ●スキンケア系入浴剤（保湿）
 →乳液やオイルのような保湿を主目的としたもの
 ●炭酸ガス系入浴剤（温める）
 →泡がでて血行促進するようなタイプのもの
 ●温泉系入浴剤
 →「○○の湯」といった名前がついているようなもの
 ●アロマ系入浴剤
 →（ハーブなど）香りを楽しみ、リラックスを主目的としたもの

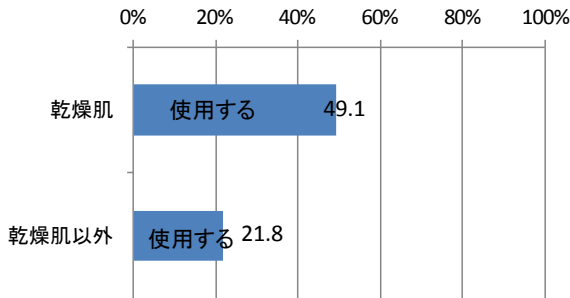
入浴剤のポイント！ ●保湿系入浴剤を選ぶ（メーカーによって保湿のメカニズムは異なります）

保湿系入浴剤を使うと、浸かるだけで全身の皮膚の表面に皮膜をつくり入浴後の乾燥を防いでくれるので乾燥肌の方におすすめです。背中手が届きにくい高齢者や保湿剤を塗るのが嫌がるお子様でも毎日簡単に乾燥ケアができます。温熱効果の高すぎるものや、肌を乾燥させる成分が配合されているものは避けるようにしましょう。

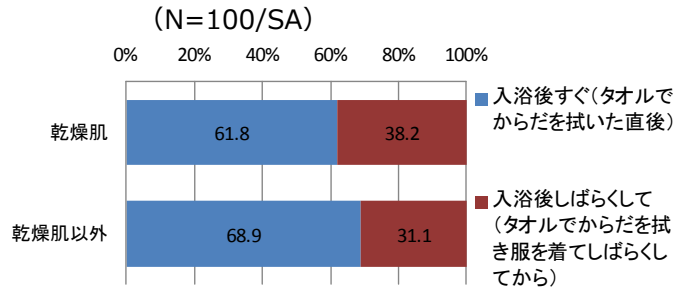
(4) 入浴後に保湿剤を使用するのは乾燥肌の方で 49.1%であった。乾燥肌と自覚している方でも半数は入浴後保湿ケアをしていない結果に。

保湿剤を塗付するタイミングを見ると「入浴後すぐ」が 61.8%、「入浴後しばらくしてから」が 31.1%だった。使用している保湿剤では乾燥肌の方では乳液タイプを好む傾向があった。保湿剤を選ぶときの重視する項目については乾燥肌の方は〔乾燥肌用〕〔お肌の弱い方用〕を意識して選んでいることが分かった。

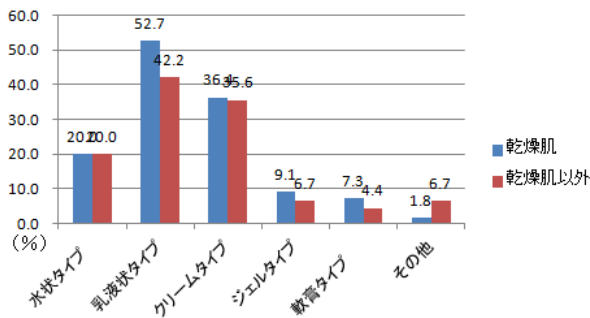
Q、入浴後、保湿剤を使用しますか。(N=318/ SA)



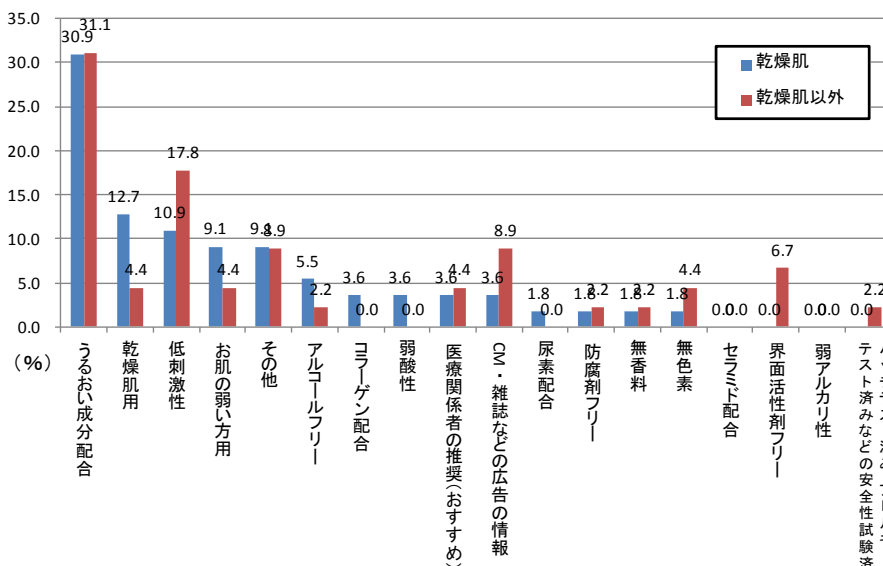
Q、保湿剤はどのタイミングで使用しますか。(N=100/SA)



Q、使用している保湿剤のタイプをお教えてください。(N=100/MA)



Q、保湿剤を選ぶときの基準をすべて選択してください。(N=100/MA)



保湿剤のポイント！ ●油性成分配合・低刺激性の保湿剤を選ぶ ●入浴後はすぐに保湿ケア

顔をあらったあとに化粧水や乳液をつけるように、からだを洗ったあとにもスキンケアが必要です。お風呂上がりは肌細胞が水分を含んで柔らかくなり、浸透・吸収力が高まっているので保湿に最適なタイミングです。肌のうるおいを保つバリアをつくるために、皮膜を作って水分の蒸発を防ぐ油性成分配合の保湿剤をしっかり塗ることが大切です。肌になじみやすい成分を選び、塗り忘れに注意しましょう。

調査の結果から、乾燥肌と乾燥肌以外の方の洗浄・入浴を比較すると保湿剤の使用有無や洗浄剤、保湿剤の選び方以外は大きな差がつかず、乾燥肌と乾燥肌以外の方では同じような洗浄・入浴傾向になりました。

乾燥肌と自覚している方でもナイロンタオルを使用したり、熱めのお湯に長時間入浴したりと乾燥やかゆみを引き起こす洗浄・入浴方法をされている方が多く、お風呂で実践できる乾燥肌対策を取り入れられていないことがわかりました。

日本のお風呂はパーソナルコースではなくファミリーコースの側面が強いこともあり、湯温や入浴剤の使用などは思い通りにいかないことも。「お父さんの後は、お湯が熱い！」「子どもと入浴するとどうしても長湯になる」「自分の好きな入浴剤ばかり使えない」「べたつく入浴剤は家族が嫌がる」などなど、いたしかたない場合があるのかもしれない。

まずはナイロンタオルから綿タオルや手洗いで洗浄に変える、入浴後は保湿剤を素早く塗るなど自分でできることから実践し、折角のお風呂タイムを上手に利用して乾燥対策をしたいですね。

<調査設計>

調査方法：インターネット調査

調査時期：2015年10月

調査対象：20～60代 男女 318名

		20代	30代	40代	50代	60代以上	合計
乾燥肌	男性	19	5	9	5	2	112
	女性	19	15	10	10	18	
乾燥肌以外	男性	29	17	22	19	36	206
	女性	19	8	22	13	21	
		86	45	63	47	77	318