

# SHISEIDO BEAUTY NOTE

YEAR. 2012.

ISSUE. AUTUMN

THEME. 今こそ知りたい、目もとケアの真実

## 日本人の美肌感覚に黄色信号!?

### 意外と低い日本人女性の目もとケア意識。

見た目の肌年齢を左右する最重要パーツと言われる目もと。女性誌でもたびたび目もとケアに限定した特集を目にしますが、日本人女性は目もとケアの意識が低いという意外な実態が、新美容大国といわれる中国やアメリカとの比較で浮き彫りになりました。素肌は夏の紫外線でダメージを受けているだけでなく、夏から秋にかけては急激な湿度の低下で肌は乾燥状態に。素肌を取り巻く環境が劇的に変化する季節の変わり目に備え、健やかな肌のバローメーターである目もとのケアの重要性を解説します。

#### 肌悩みランキング 日本／中国／アメリカの比較

	30代	40代
日本 (520名)	1位 毛穴の目立ち(Tゾーン) 2位 シミ・ソバカス 3位 毛穴の目立ち(ほお)	1位 シミ・ソバカスの目立ち 2位 フェースラインのたるみ 3位 肌のはりのなさ
中国(北京) (500名)	1位 透明感のなさ 2位 目の周りのしわ 3位 毛穴の目立ち	1位 目の周りのしわ 2位 目の下のたるみ 3位 目袋の目立ち
アメリカ (418名)	1位 色むら 2位 口もとの乾燥 3位 目の周りのくま	1位 色むら 2位 目の周りのしわ 3位 唇の乾燥

※2008~2009年資生堂調べ。対象条件／最近6ヶ月間にフェイシャルスキンケア購入経験者

中国人やアメリカ人の肌悩みは、目もとにまつわる回答が上位にランクイン。一方、日本人の肌悩みものが多く、目もとに関する悩みは30代と40代のいずれもベスト10にも入っていません。

#### Researcher's Voice

#### なぜ目もとケアが大事なのか、その理由を解説します!

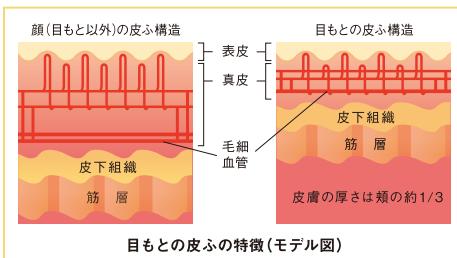


資生堂リサーチセンター  
主任研究員 原 英二郎

抗老化・美白研究に長年携わる  
目もとケアのスペシャリスト。

目もとは肌のすべてを物語る！顔のパーツで最も皮ふが薄い目もとは、肌の状態を映しだす鏡です。

- 目もとの皮ふは非常に薄く（頬の約1/3程度）、血流、メラニン沈着、水分代謝の影響など、肌内部の状態が見た目にも最も反映されやすい場所。また、皮ふの表面にあたる角層も薄くバリア機能が低い部位でもあります。



それゆえ、夏から秋冬に向けての外気の乾燥、夜更かしなどの生活習慣、加齢の影響などを最もダイレクトに受けやすく、適切なケアを心がけないと、しわ、くま（青くま・茶くま）、むくみ、目袋の目立ち、瞼のたるみなど、様々なトラブルを抱えることになります。



#### 目もと専用のクレンジングを賢く使い、 クレンジングでもケアしよう！

- 若い女性の間では、目もとにポイントを置いたアイメークが主流になり、クレンジングの負荷も、かつてないほど大きなものに。クレンジングの仕方によっては乾燥や色素沈着の原因に。顔の印象が一気に老け込むことにもなりかねません。

#### 目の“労働環境”が悪化！ 今まで以上に目もとは酷使されています。

PCやスマートフォンの普及により、日本人の目は、かつてないほどモニターを眺める時間が増えました。1日に1万5千～2万回もまばたきをくり返す目もとの皮ふは、顔のパーツのどの部位よりも酷使され、疲労や加齢の影響が最も表れやすいところ。IT環境の変化により、さらなる影響が懸念されます。

→後半では、適切な目もとケアの考え方とノウハウをご紹介します！

## 目もとケアの考え方はスペシャルケア・マッサージ・ベーシックケアの3つがポイント!

### POINT.1

目もと専用アイテムで、それぞれの悩みに応じたスペシャルケアを。

乾燥・ハリのなさ・しわ・くまなど、肌悩みが表れやすい目もとは、専用アイテムでしっかりケアしてあげましょう。代表的な目もと専用アイテムをご紹介します。



**アイクリーム**

うるおい効果で目もとの小じわを目立たなく整えたり、目もとにハリを与えるアイクリーム。下で紹介しているマッサージと組み合わせるとより効果的。



**アイマスク**

夏から秋にかけての肌悩みが深まる時期や、長時間のパソコンなどで目を酷使した時は、アイマスクでトリートメント成分を集中的に浸透させ、みずみずしいハリを取り戻しましょう。



**目もと専用クレンジング**

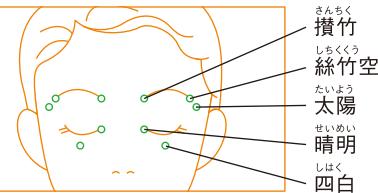
目もの落ちにくいメーキャップをしっかりやさしくオフするポイントメーキャップリムーバー。油性・水性両用の2層タイプが肌に負担をかけないのでおすすめ。

### POINT.2

血行促進＆水分代謝にはマッサージが効果を発揮!

目もの血行促進＆水分代謝には日頃のマッサージが効果的。ただし目もとはデリケートな部位なので、アイクリームや美容液をたっぷりつけて、やさしく行いましょう。

#### BEAUTY POINT ビューティーポイント

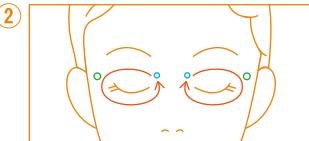


目が疲れたときには、目のまわりのツボを指圧したり、温めたり、冷やすなどして、目を休ませましょう。

#### 目もとのマッサージ方法



朝・夜の顔全体のお手入れの後に、指先に小さなパール1コ分を目安にとり、両目の上まぶたと下まぶたにおきます。



目もと部分を中心にやさしくマッサージします。眉頭の下のくぼみを押してから、目のまわりを囲むようにすべらせます(3回)。最後にこめかみを押します。



目の下、目尻は軽く指をすべらせます(6回)。

### POINT.3

日々のベーシックなお手入れを怠らないこと。これが目もとケアの基本です!

目もとは肌内部の状態が最も表れやすい場所だからこそ、まずは日々のベーシックケアを丁寧に行なうことが、目もとケアにとってはとても大切。そんなこと?と侮るなかれ。下記のポイント、みなさんはちゃんとできていますか?

#### 1. ぱっちりアイマークのクレンジング強くこすっていませんか?

アイマークを落そうとして、強くこすったりごしごし洗うことでは色素沈着、しわの原因に。アイマーク専用クレンジングをコットンに含ませて、優しくクレンジングしましょう。ポイントはコットンをまぶたの上に数秒おき、アイシャドーやマスカラとよくなじませ、まぶたの上から下へ向かって、さらに目頭から目尻の方向に向かってふきとると目に負担をかけることなく、アイマークを落とせます。

#### 2. 化粧水＆乳液は適切な使用量を使っていますか?

化粧水の使用量は、コットンに500円玉硬貨よりやや大きめにたっぷり、乳液は10円玉硬貨よりやや大きめにたっぷり使うのが基本の目安。適切な使用量でお手入れ効果を高めましょう。

#### 3. 手よりもコットン使用がおすすめ!コットンを使っていますか?

化粧水や乳液を肌に届けるには、コットン使いをおすすめします。コットン使用することで、肌へのなじみ・広がりがよく、肌のすみずみまでうるおいをたっぷり届けることができます。

