

報道関係者各位(参考情報)

2018年(平成30年)3月26日

## アラサー世代の女性の多くは「スマホ中毒」を自覚 「スマホ中毒」が肌力低下を引き起こして「スマホ下がり肌」に！

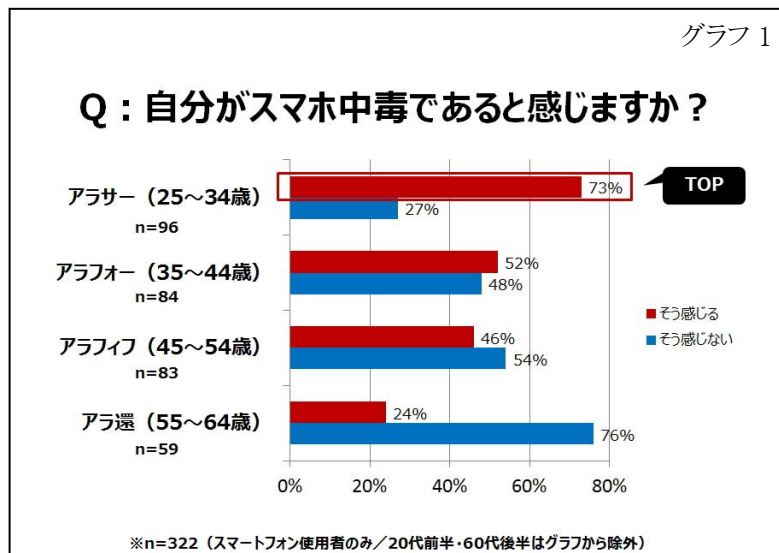
株式会社ファンケルは、20代から60代の女性500名を対象に、現代女性のスマートフォン(以後スマホと表記)との付き合い方に関する意識と実態の調査を行いました。

この調査の結果、25歳から34歳のアラサー世代は、スマホに依存した生活を送っている「スマホ中毒」を自覚する人が、どの世代よりも多いことが分かりました。また、スマホ中毒の女性ほど、肌のうるおいや透明感など肌力が低下した状態の「スマホ下がり肌」であることも分かりました。

### ■アラサー世代の7割超が「スマホ中毒」を自覚 世代の中でも依存度が高い傾向に

「自分がスマホ中毒であると感じますか？」の質問に、アラサー世代は73%が「そう感じる」と回答し、各世代でアラサー世代が最も高い比率となり、「スマホ中毒」であることを裏付けました(グラフ1)。

また、「食事をしながらスマホをチェックする」、「外出後にスマホを自宅に忘れたことに気が付いたら絶対に取りに帰る」という項目でも、アラサー世代が一番高い比率になりました。

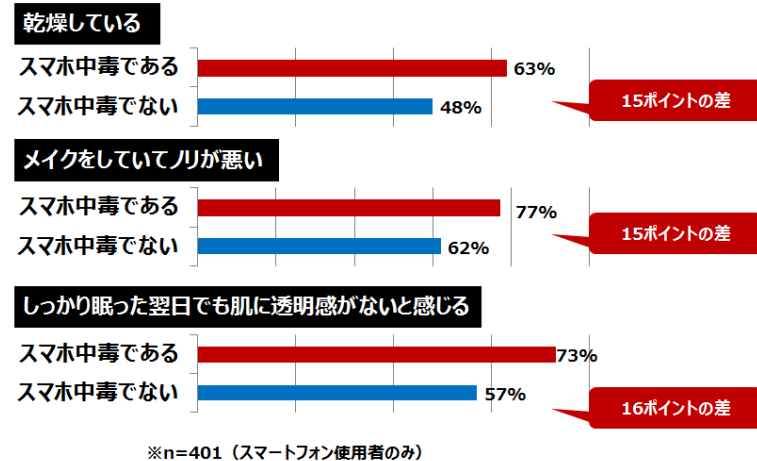


### ■「スマホ中毒」の女性ほど、肌力が低下した「スマホ下がり肌」に！

前問のスマホ中毒である回答者とスマホ中毒ではない回答者に、肌悩みに関して質問しました。「スマホ中毒」を自覚している人ほど、肌力が低下して肌の乾燥やくすみなどといった悩みが多い結果が得られました(グラフ 2)。このことから「スマホ中毒」ほど、肌力が低下した状態である「スマホ下がり肌」になっていることが分かりました。

グラフ 2

Q：あなたの肌悩みとして、当てはまるものをお選びください。



## ■寝る直前までスマホを使用！ すっぴん状態でブルーライトを浴びている

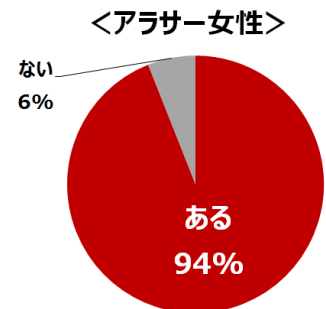
スマホ中毒のアラサー女性たちは、寝る直前までスマホを使用している人が94%でした(グラフ3)。就寝までの使用時間は、平均で約34分、長い時は約80分も使用している時もあるという結果でした。

就寝前にスマホを使用するということは、すっぴん状態で、ブルーライト(\*)の強い光を浴びていることになります。

※「ブルーライト」:スマートフォンやパソコンから発せられる光のこと。人の目で見ることのできる光(可視光線)の中でも、もっとも波長が短く強いエネルギーを持っており、紫外線よりも肌の奥に届いて、さまざまな影響を及ぼすことが分かっています。

グラフ 3

Q：就寝前に、スマートフォンを使用することはありますか？



### 【調査概要】

調査名:「現代女性のスマホとの付き合い方」に関する意識と実態調査

調査期間:2018年3月9日(金)~3月12日(月)

調査対象:20~60代女性 500名 ※年代別均等割付

調査方法:インターネット調査

本件に関する報道関係者の皆様からのお問合せ先

株式会社ファンケル 社長室 広報グループ

TEL:045-226-1230 FAX:045-226-1202

## <参考> 当社研究で判明 スマホのブルーライトは、肌の乾燥・くすみの原因に

今回の調査で、スマホに依存している「スマホ中毒」の女性ほど、肌の乾燥、くすみを自覚していることが判明しました。実際に当社独自の研究でも、スマホが肌の乾燥・くすみなどの肌力を低下させる原因になり得ることが分かっています。

### ◆20年前と現代を比較して、肌弾力が低下している

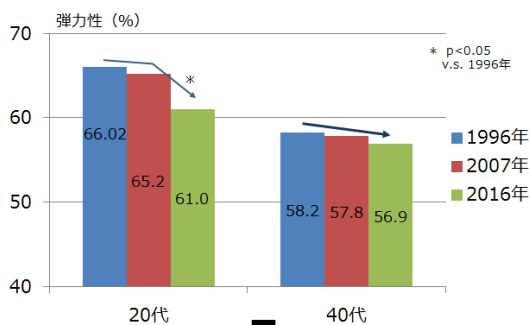
当社が20年前と現代の20代女性の肌を比較した研究結果(図1)によると、現代の20代女性は、20年前と比べて肌の弾力が低下しています。また、この肌の弾力低下は、将来的にシワの原因にもなる可能性があります。

### ◆スマホのブルーライトが、肌力低下の原因になる

この20年間で女性の肌力が低下した背景に、生活習慣やストレスの増加などに加えて、スマホが1つの要因になっていると考えられます。特に注目したいのが、スマホのブルーライトによる影響です。

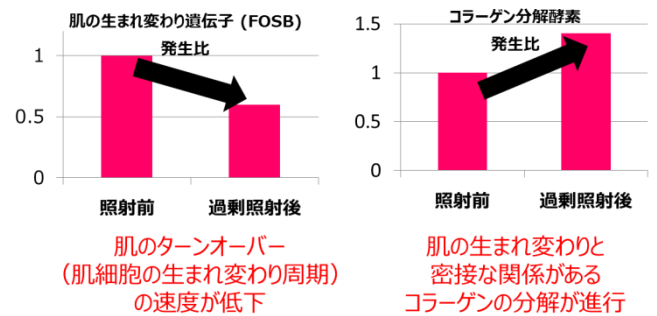
当社が実施した肌細胞へのブルーライト照射試験(図2)では、照射後、活性酸素の量が増加し、それに伴い細胞の生まれ変わりを促す遺伝子の発現が低下することが分かっています。さらに、基底膜に存在する17型コラーゲンを分解させる酵素の増加も認められました。この研究結果で、スマホを頻繁に使用する生活が、肌のターンオーバー(新陳代謝)を低下させ、乾燥やくすみを招く要因になる可能性があることが分かりました。

(図1)



40代では徐々に減少しているが、20代ではこの10年で「大きく減少している」と言える可能性あり

(図2)



肌のターンオーバー(肌細胞の生まれ変わり周期)の速度が低下

肌の生まれ変わりと密接な関係があるコラーゲンの分解が進行

ブルーライトは、乾燥・くすみの要因に

図1: 当社「肌弾力」調査 (1996年 n=48名/2007年 n=64名/2016年 n=22名) n=134名/20代女性・40代女性

図2: ファンケル「ヒト表皮角化細胞へのブルーライト照射試験」(2017-2018年)