

【秋の睡眠に関する調査】

いつの時代も女性は睡眠不足！？

～最も良質な睡眠がとれる秋に美肌を手に入れよう！～

この度、ポーラ・オルビスグループの敏感肌専門ブランド「DECENCIA(ディセンシア)」を展開する、株式会社DECENCIA（本社：東京都品川区、代表取締役 岩永 利文）は、30代～40代女性480名に対して、睡眠に関するアンケート調査を行いました。

■アンケート調査：秋は一年の中で良質な睡眠がとれる季節【データ①】

アンケートの結果では、**約8割の方が秋は夏場比べてよい睡眠がとれていると回答**していました。また、一年の中で良い睡眠がとれている季節の質問に対しては、秋が最も多数を占めました。その一方で、**日ごろの睡眠時間が不十分と感じている方も約6割存在し、その原因に「ストレス」を挙げている方が最も多い結果**でした。

■睡眠時間情報：いつの時代も女性は睡眠不足！【データ②】

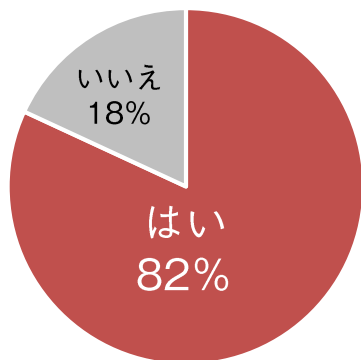
総務省の調べでは、男性よりも女性の方が睡眠時間は短く、年々睡眠時間の減少が見られています。アンケートの結果でも、**睡眠時間は6時間～7時間未満の方が最も多く、次いで5時間～6時間未満**でした。30代～40代女性は、厚生労働省推奨睡眠時間（30代：7時間、40代：6.5時間）よりも少なく、睡眠不足が伺えました。また、8時間睡眠時の肌状態と3時間睡眠時の肌状態を比較したところ、**睡眠不足になると小じわが増えるなど肌トラブルの原因となることも確認**できました。

■秋こそ良質な睡眠で、美肌を取り入れたい！

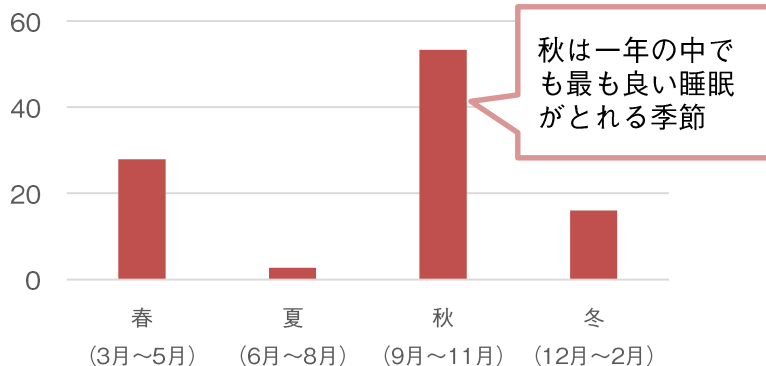
秋は、一年の中で最も良質な睡眠がとれていると実感できる季節。この季節をいかして美肌磨きを取り入れたいものです。本リリースでは、良質な睡眠のための生活アドバイスと睡眠不足に対応した化粧品の提案を行っています。

【データ①】 秋は一年の中で良質な睡眠がとれる季節

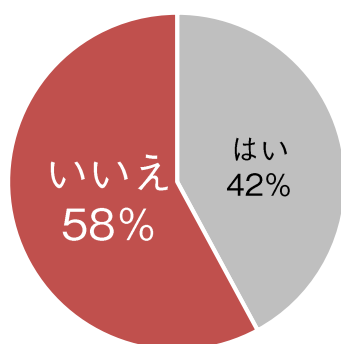
■秋は、夏より良質な睡眠がとれると思いますか



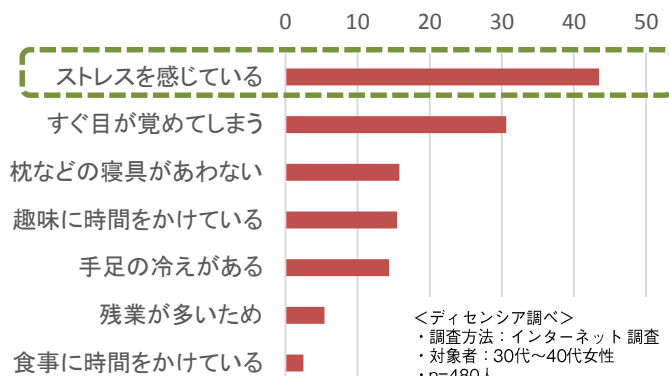
■良質な睡眠がとれると感じる季節はいつですか



■睡眠時間は充分ですか

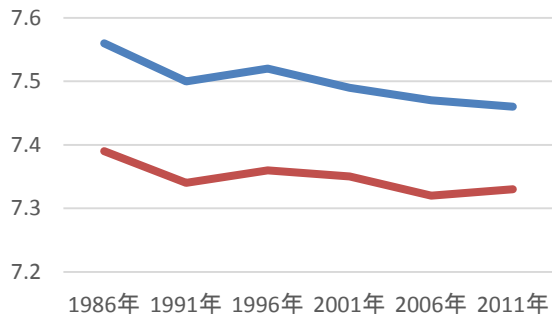
「いいえ」と答えた
278名

■睡眠時間が不十分の原因は何ですか（複数回答）



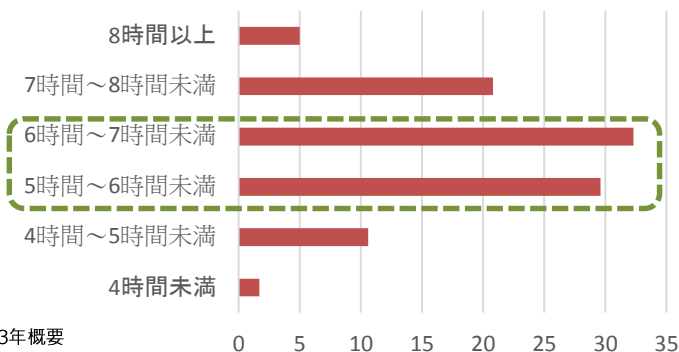
【データ②】いつの時代も女性は睡眠不足?! 睡眠不足による肌老化に注意!

■睡眠時間の推移



出展：【総務省】平成23年概要

■平日の睡眠時間



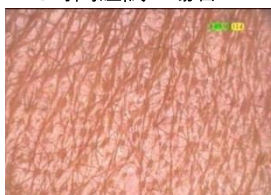
<ディセンシア調べ>
 ・調査方法：インターネット調査
 ・対象者：30代~40代女性
 ・n=480人
 ・調査日：2017年9月22日~25日

■睡眠時間による肌状態

目の下（目頭付近部分）

8時間睡眠の場合

3時間睡眠の場合



キメがあり、小じわが目立たない肌状態

小じわや毛穴が目立つ肌状態

目の下（目頭付近部分）で、充分に睡眠をとった場合（8時間）と睡眠不足（3時間）で比較をしたところ、睡眠不足の場合は、小じわが目立つことが確認されました。

※ディセンシア調べ

良質な睡眠をとるためのアドバイス

良質な睡眠のカギは「メラトニン」の分泌を増やすこと!

メラトニンとは…「睡眠ホルモン」と呼ばれ、良質な睡眠をとるのに大切な役割を持つホルモン。メラトニンの分泌により、脈や呼吸のリズムが整い、神経が安定し良質な睡眠へ導きます。

●メラトニンを増やす食事を心がけましょう!

トリプトファン（アミノ酸）とビタミンB6を含む肉や魚、大豆製品など摂取することが効果的。チーズ、すじこ、ひまわりの種、バナナなどが、特におすすめです。

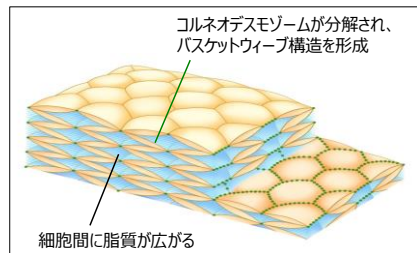
●メラトニンを刺激しない!

刺激の多い食事や胃に負担をかける食事、明るい寝室などは、メラトニンを刺激します。寝る前のコーヒーやアルコールの摂取、ニンニクやネギなどの過剰摂取は注意が必要です。また、明るい光もメラトニンの分泌が減少します。寝ながらのスマホやTV、明るい照明は避けましょう。

おすすめ! 睡眠不足により肌荒れに対応した「夜用美容液」

ポーラ研究所独自処方「バスケットウィーブ®処方」が、角層細胞同士を接着させているコルネオデスモゾームの分解を促進。充分な睡眠がとれている際の、バリア機能が高く健やかな角層（＝バスケットウィーブ®角層）を形成します。

良質な角層状態「バスケットウィーブ®角層」



角層細胞間に細胞間脂質が充満し、バリア機能が高い状態



【2017年10月2日発売】
 ディセンシア史上最高峰の夜用美容液!

ディセンシア ディセンシー エッセンス
 <敏感肌用美容液> 医薬部外品 30g ¥12,000 (税抜)
 *合成香料不使用・無着色
 *アレルギーテスト済み
 (全ての方にアレルギーが起こらないというわけではありません)

「バスケットウィーブ®処方」で、睡眠不足による肌荒れに対応することに加え、ストレスによる皮膚温低下に対応する成分を配合することで、睡眠不足・冷えの両方をケアすることが可能に。更にエイジングケア・美白ケア・保湿ケアすべてを1品で叶えます。

本件に関するお問い合わせ先

株式会社DECENCIA
 〒141-0031 東京都品川区西五反田2-2-10
 TEL: 03-3494-1570 FAX: 03-3494-1580
 Mail: decencia_pr@decencia.co.jp URL: www.decencia.co.jp
 PR担当: 角田、西川、藤澤

※本ニュースリリースに記載されているアンケート結果の掲載に際しては「ディセンシア調べ」と記載ください。※内容に関するお問い合わせ、引用・転載等に関しては下記PR担当までお問い合わせください。

掲載商品のお問い合わせ先

ディセンシアお客さまセンター フリーダイヤル 0120-714-885

POLA ORBIS
 GROUP

ディセンシアは
 ポーラ・オルビスグループの
 敏感肌専門ブランドです。