

報道関係各位

OLの「美容と睡眠」に関する意識調査

長瀬産業株式会社

株式会社ナガセ ビューティケア

長瀬産業株式会社(本社:東京都中央区/代表取締役社長:長瀬 洋)の100%子会社である、株式会社ナガセ ビューティケア(東京都中央区日本橋小舟町5-1/代表取締役社長 小野 誠)では、このたび、全国の20歳代~50歳代のOL、600名を対象とした「美容と睡眠」に関する意識調査と題したアンケート調査を実施いたしました。(調査期間:2005年3月4日~11日、有効回答数600人)。ここに調査結果がまとまりましたのでご報告いたします。

OLの「肌あれの原因」は、「睡眠不足」。次いで「仕事上のストレス」

「睡眠不足」は31歳から顔にでる！

★トピックス

■「美しい肌を保つために心がけていること」は体の内側からのケア

「バランスの取れた食生活を心がける」が第1位(約5割)

さらに約4割が「ドリンク剤やサプリメントを取り入れる」という結果に。

「十分な睡眠を取る」は約3割で第3位。

しかし、

「もう少し寝ていたい」と思うとき、一番初めに削る時間は「食事」。(約3割で第1位)

■OLの睡眠時間は、平日平均5時間54分

約7割が睡眠不足を「実感している」と回答

■約8割が「肌あれの最も大きな原因」は「睡眠不足」

次いで「仕事上のストレス」が約5割

睡眠不足の主な原因は、「自宅での過ごし方」(約5割)と「仕事(残業、通勤時間を含む)」(約5割)

■睡眠不足が顔にでてしまったときは、「休日に寝だめ」が一番！約4割

20代は「ドリンク剤やサプリメントに頼る」が約5割

50代は「何もしない」との解答が約5割で第1位！

■“美肌”(健康的で美しい肌)だと思える女性は、“小雪”さん

【この件に関するお問い合わせ先】

長瀬産業株式会社 ビューティケア製品事業部/稲越 TEL03-3665-3622

E-mail: pr@nagase.co.jp

このアンケート調査結果から、20 歳代～50 歳代の働く女性(OL)は、「仕事」や「自宅での過ごし方(深夜テレビ、インターネット、読書、電話など)」が原因で、「睡眠不足」だと感じており(67.2%)、肌あれのもっとも大きな原因は、「睡眠不足」によるもの(75.4%)と回答。また、美しい肌を保つために普段心がけていることは「バランスの取れた食生活」(45.2%)で、「ドリンク剤やサプリメントに頼る」人も 39.0%います。「十分な睡眠を取る」は 29.8%にとどまり、「睡眠不足」が肌あれの原因と分かりながらも、睡眠時間の確保を最優先できないOLの生活が読み取れます。しかしながら、もう少し寝ていたいと思うときには、一番初めに「食事の時間を削ってしまう」(25.6%)ため、「バランスの取れた食生活」を心がけながらも、実際には難しく、「ドリンク剤やサプリメントに頼る」という図式になっているようです。また、「睡眠不足が顔にでる」のは平均 31 歳からで、その対処法として「(平日は我慢をして)休日に寝だめ」(39.4%)をし、さらには 35.8%が「ドリンク剤やサプリメントに頼る」と回答。健康食品を常用しているOL像がうかがえます。

全体の 67%は「睡眠不足」だと実感。(問 12)

睡眠不足の一番の原因は、「自宅での過ごし方(深夜テレビ・インターネットなど)」で 52.9%。僅差で 49.6%の「仕事(残業、通勤時間を含む)」が続きます。

「睡眠不足が顔に出る」と全体の 81%が回答。そして、91%が「睡眠を十分取った場合、肌の状態が良い」と実感している。(問 3.4.5)

睡眠不足だと、「肌のくすみ、目の下のクマ」(77.1%)や「吹き出ものができる、キメが乱れる」(40.7%)など「睡眠不足が顔にでる」(81.1%)と実感していることがわかります。

「睡眠不足が顔にでる」のは 31 歳から！(問 6)

「睡眠不足が顔に出るようになる」のは、全体平均では 31 歳から。20 代での平均は 22.7 歳、30 代の平均は 27.5 歳、40 代の平均は 32.9 歳、50 代の平均は 40.9 歳でした。この結果から、どの年代であっても、女性は常に“老い”を感じていることが推測されます。

「睡眠不足が顔にでてしまったとき」、20代はドリンク剤やサプリメントに頼り(45.8%)、50代は「何もしない」！(問 7)

睡眠不足が顔にでてしまったときの対処法を聞いたところ、20 代の 47%が「休日に寝だめをする」、45.8%が「ドリンク剤やサプリメントに頼る」と回答したのに対し、50代では「何もしない」が 45%で第 1 位に。この結果から、20代は肌あれに対し、健康食品やサプリメントを積極的に利用して、体の内側からのケアをしている様子がうかがえます。

全体の平均睡眠時間は、平日で 5 時間 54 分。(問 8)

「一日(平日)のうち化粧や肌の手入れにかかる時間」は、平均 31.6 分(問 9)

全体の 75%が、「肌あれの最も大きな原因」は「睡眠不足」と回答。次いで「仕事上のストレス」が 49%(問 11)

美しい肌を保つためには、「バランスの取れた食生活」(45.2%)や「ドリンク剤・サプリメントの摂取」(39%)(問 12)

「もう少し寝ていたい」ときに削るのは、「食事の時間」(26%)(問 10)

この結果から、「睡眠不足」が肌あれの原因と実感しながらも、仕事やテレビ、インターネットなどで十分な睡眠時間が取れず、睡眠時間の確保を最優先できないOLの生活が読み取れます。しかし、もう少し寝ていたいと思うときには、一番初めに「食事の時間を削ってしまう」(25.6%)ため、「バランスの取れた食生活」を心がけながらも、実際には難しいため、「ドリンク剤やサプリメントの摂取」で体の内側から美肌を目指そう、という意識が推測されます。

「1ヶ月間で化粧や肌の手入れにかかる金額」は平均 6,924 円(問 13)

OLが化粧や肌のお手入れにかかる金額の平均は 6,924 円。年代別だと、40 代の平均が 7,530 円と一番高く、次いで 20 代の 7,407 円が続いております。

参考資料

OLの「美容と睡眠」に関する意識調査

アンケート対象: 全国のOL600名

対象年齢: 20歳代～50歳代

(各世代150名)

調査方法: アンケート記入式

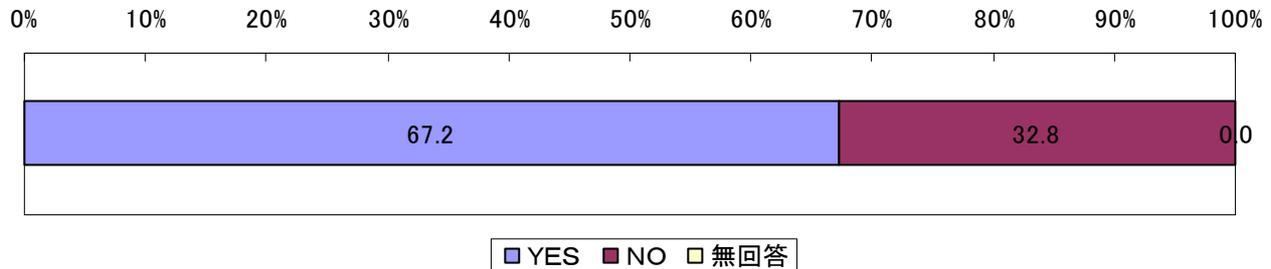
調査期間: 3月4日～3月11日

長瀬産業株式会社 ビューティケア製品事業部
株式会社ナガセビューティケア

Q1:あなたは睡眠不足だと実感していますか？

Q1 あなたは睡眠不足だと実感していますか？	カウント	%
1.YES	403	67.2
2.NO	197	32.8
集計母数	600	100.0

Q1:あなたは睡眠不足だと実感していますか？

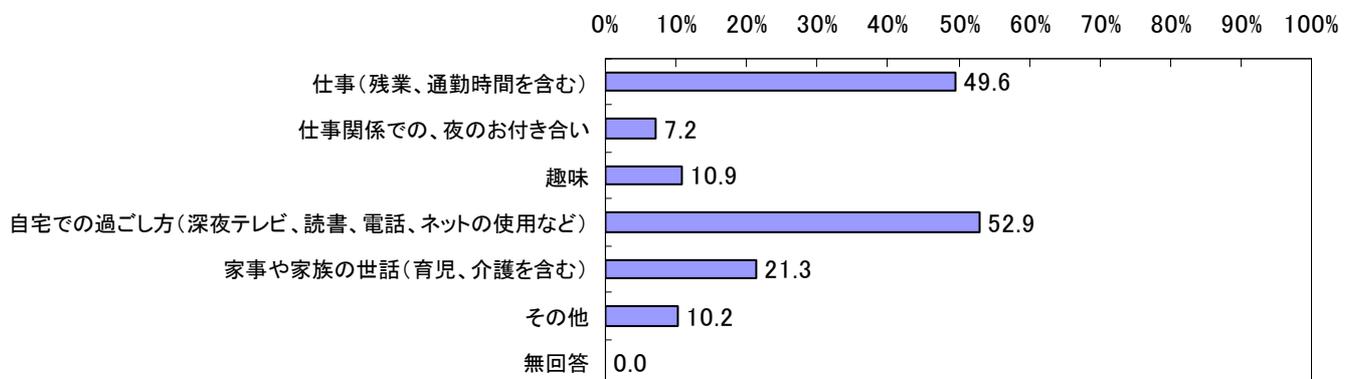


OLの67%が睡眠不足だと実感！
 主な原因の1位は「自宅での過ごし方(深夜テレビ・インターネットなど)」で52.9%
 僅差で「仕事(残業、通勤時間を含む)」が49.6%

Q2:睡眠不足の主な原因は何だと思いますか？ (Q1でYESの方、2個以内でお答え下さい)

Q2 睡眠不足の主な原因は何だと思いますか？	カウント	%
1.仕事(残業、通勤時間を含む)	200	49.6
2.仕事関係での、夜のお付き合い	29	7.2
3.趣味	44	10.9
4.自宅での過ごし方(深夜テレビ、読書、電話、ネットの使用など)	213	52.9
5.家事や家族の世話(育児、介護を含む)	86	21.3
6.その他	41	10.2
7.無回答	0	0.0
集計母数	403	100.0

Q2:睡眠不足の主な原因は何だと思いますか？

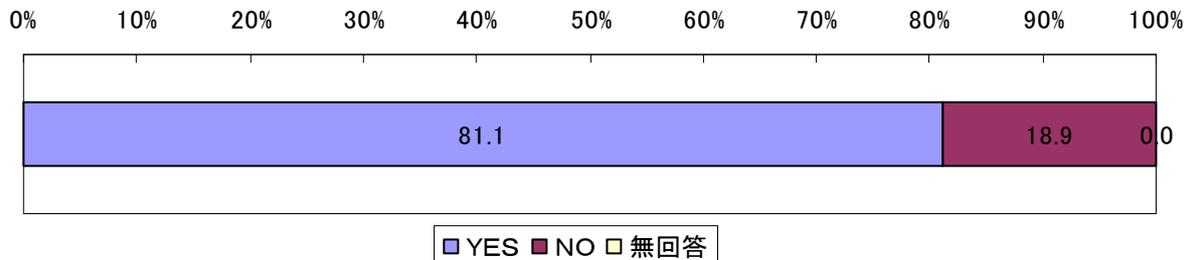


全体の67%が睡眠不足だと実感しているという結果が出ました。睡眠不足の原因を尋ねたところ、1位が「自宅での過ごし方(深夜テレビ・インターネット)」(52.9%)、2位に「仕事」(49.6%)という結果が出ました。この結果から睡眠不足の原因は、「仕事」で帰宅が遅くなる上に、自宅でも「深夜テレビ・インターネット」などプライベートの時間を削りたくない、というOLのライフスタイルによることがわかります。

Q3:睡眠不足が「顔」にでますか？

Q.3 睡眠不足が「顔」にでますか？	カウント	%
1.YES	327	81.1
2.NO	76	18.9
	集計母数	403
		100.0

Q3:睡眠不足が「顔」にでますか？

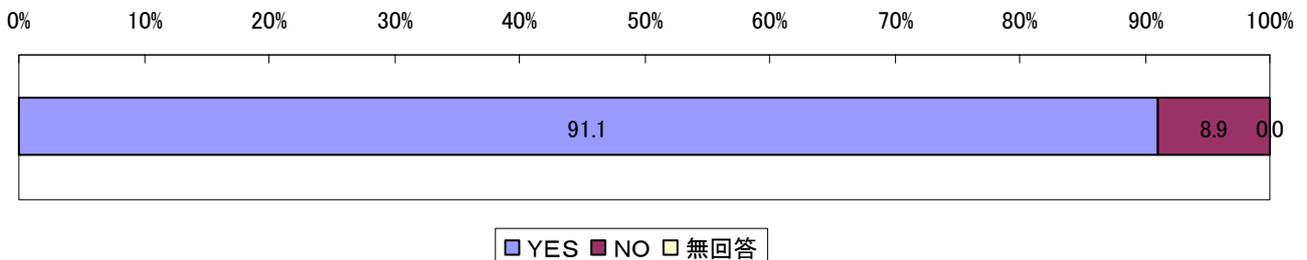


全体の81%が「睡眠不足が顔にでる」と自覚
91%が「睡眠を十分取った場合、肌の状態が良い」と回答

Q.5:睡眠を十分取った場合、肌の状態は良いですか？

Q.5 睡眠を十分取った場合、肌の状態は良いですか？	カウント	%
1.YES	298	91.1
2.NO	29	8.9
	集計母数	327
		100.0

Q5:睡眠を十分取った場合、肌の状態は良いですか？



全体の81%が睡眠不足が顔にでると自覚をし、そのうちの91%が睡眠を十分取った場合、肌の状態が良いと答えています。

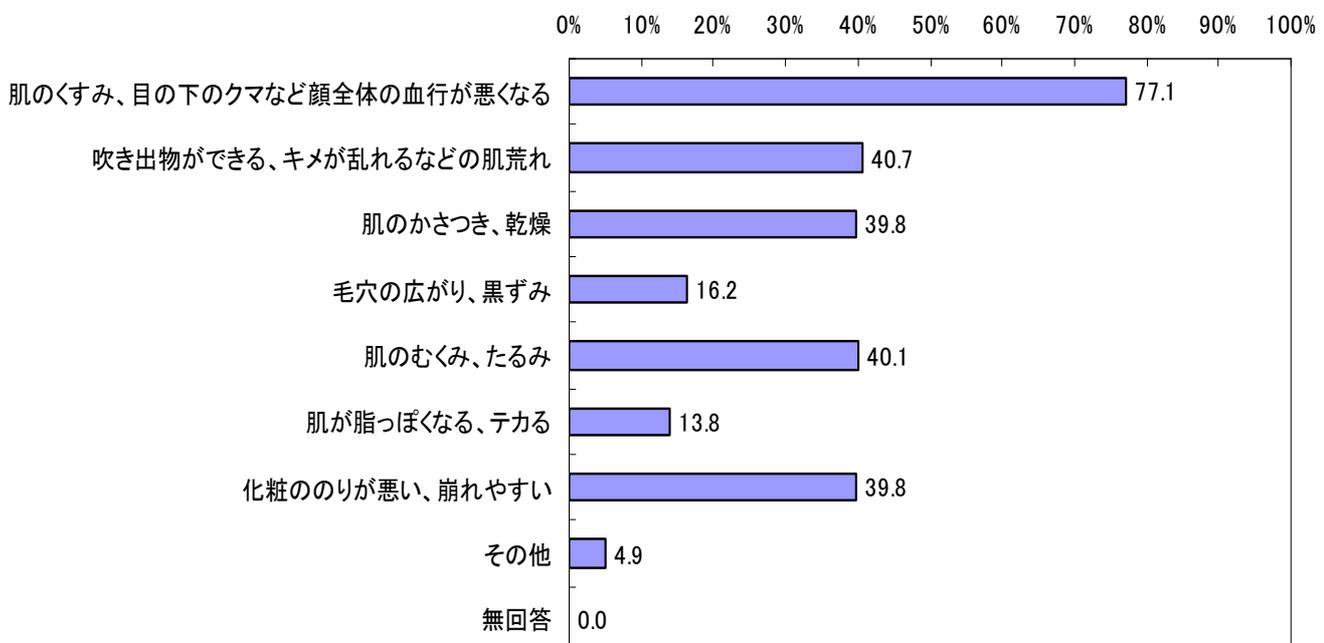
Q4:どのように顔にでますか？

複数回答可

Q.4 どのように顔にでますか？		全体	20代	30代	40代	50代
1.肌のくすみ、目の下のクマなど顔全体の血行が悪くなる	カウント	252	69	65	56	62
	%	77.1	83.1	83.3	65.1	77.5
2.吹き出物ができる、キメが乱れるなどの肌あれ	カウント	133	51	33	31	18
	%	40.7	61.4	42.3	36.0	22.5
3.肌のかさつき、乾燥	カウント	130	34	24	38	34
	%	39.8	41.0	30.8	44.2	42.5
4.毛穴の広がり、黒ずみ	カウント	53	14	14	14	11
	%	16.2	16.9	17.9	16.3	13.8
5.肌のむくみ、たるみ	カウント	131	28	24	38	41
	%	40.1	33.7	30.8	44.2	51.3
6.肌が脂っぽくなる、テカる	カウント	45	19	10	13	3
	%	13.8	22.9	12.8	15.1	3.8
7.化粧ののりが悪い、崩れやすい	カウント	130	34	27	40	29
	%	39.8	41.0	34.6	46.5	36.3
8.その他	カウント	16	1	5	5	5
	%	4.9	1.2	6.4	5.8	6.3
集計母数	カウント	327	83	78	86	80
	%	100.0	100	100.0	100.0	100.0

睡眠不足による肌トラブルの1位は、「肌のくすみ、目の下のクマ」(77%)

Q4:どのように顔にでますか？(全体)



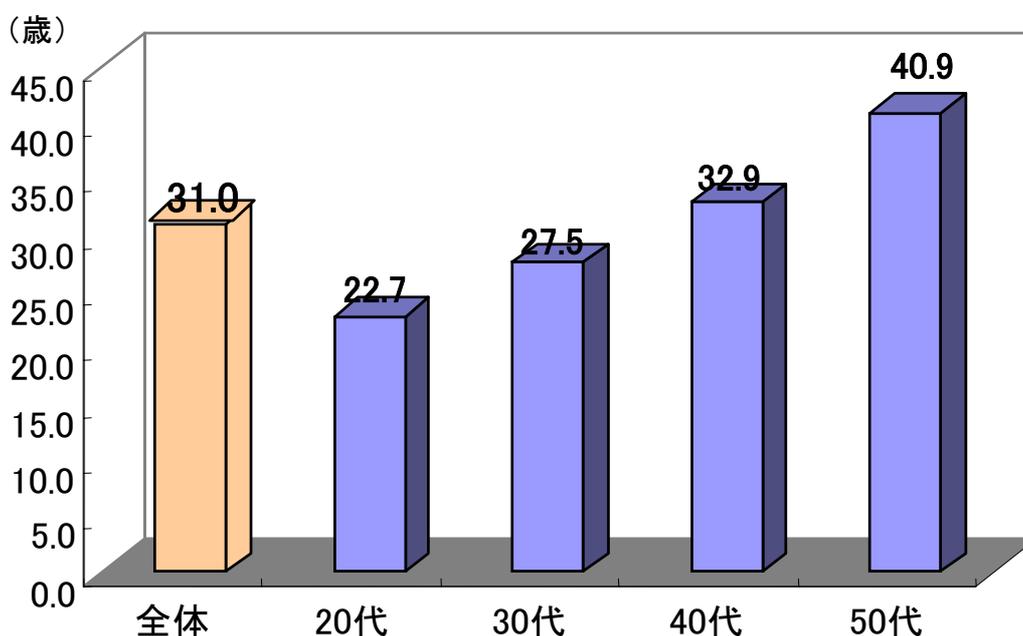
睡眠不足時の肌トラブルとして、77.1%のOLが、「肌のくすみ、目の下にクマ」ができると回答しています。世代別に見ると、「肌のくすみ、目の下にクマ」に続き、20代・30代は、「吹き出物ができる、キメが乱れる」と答えているのに対し、40代は「化粧ののりが悪い、崩れやすい」、50代は「肌のむくみ、たるみ」という回答が続きます。このことから、世代により肌トラブルの出方が異なることがわかります。

Q7:何歳ぐらいから睡眠不足が顔にでるようになりましたか？

世代	年齢
全体平均	31.0歳
20代平均	22.7歳
30代平均	27.5歳
40代平均	32.9歳
50代平均	40.9歳

睡眠不足が顔にでるのは、平均31歳から！

Q7:何歳ぐらいから睡眠不足が顔に出るようになりましたか？



睡眠不足が顔にでる年齢は、全体平均で31.0歳。世代別の結果をみると、20代は22.7歳、30代は27.5歳、40代は32.9歳、50代は40.9歳と、年とともに平均年齢が上がっていることから、「現在の年よりも、少し前が一番若かった」と感じている事が分かります。このことから、女性は常に“老い”を意識し、実感していると推測されます。

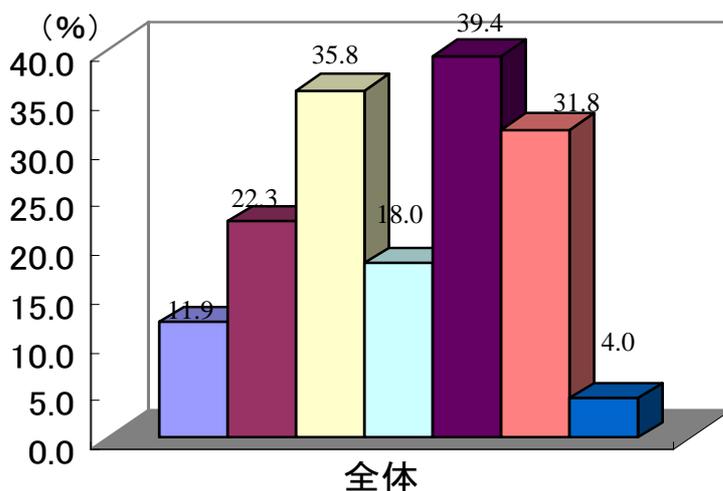
Q7: 睡眠不足が「顔」にでてしまったとき、どうしますか？

複数回答可

Q.7 睡眠不足が「顔」にでてしまったとき、どうしますか？		全体	20代	30代	40代	50代
1.いつもより、高機能・高級化粧品を使う	カウント	39	9	13	10	7
	%	11.9	10.8	16.7	11.6	8.8
2.コンシーラーや厚化粧等で隠す	カウント	73	26	19	17	11
	%	22.3	31.3	24.4	19.8	13.8
3.ドリンク剤やサプリメントなどに頼る	カウント	117	38	23	29	27
	%	35.8	45.8	29.5	33.7	33.8
4.ホットタオルを当てたり、冷水で冷やしたりとお手入れの方法を工夫する	カウント	59	17	13	15	14
	%	18.0	20.5	16.7	17.4	17.5
5.(平日は我慢をして)休日に寝だめをする	カウント	129	39	29	38	23
	%	39.4	47.0	37.2	44.2	28.8
6.何もしない(いつも通り)	カウント	104	15	29	24	36
	%	31.8	18.1	37.2	27.9	45.0
7.その他	カウント	13	2	5	4	2
	%	4.0	2.4	6.4	4.7	2.5
集計母数	カウント	327	83	78	86	80
	%	100.0	100	100.0	100.0	100.0

睡眠不足が顔にでた時の対処法は、「休日に寝だめ」が一番！
20代の5割が「ドリンク剤やサプリメントに頼る」、
50代の約5割が「何もしない」！

Q7: 睡眠不足が「顔」にでてしまったとき、どうしますか？

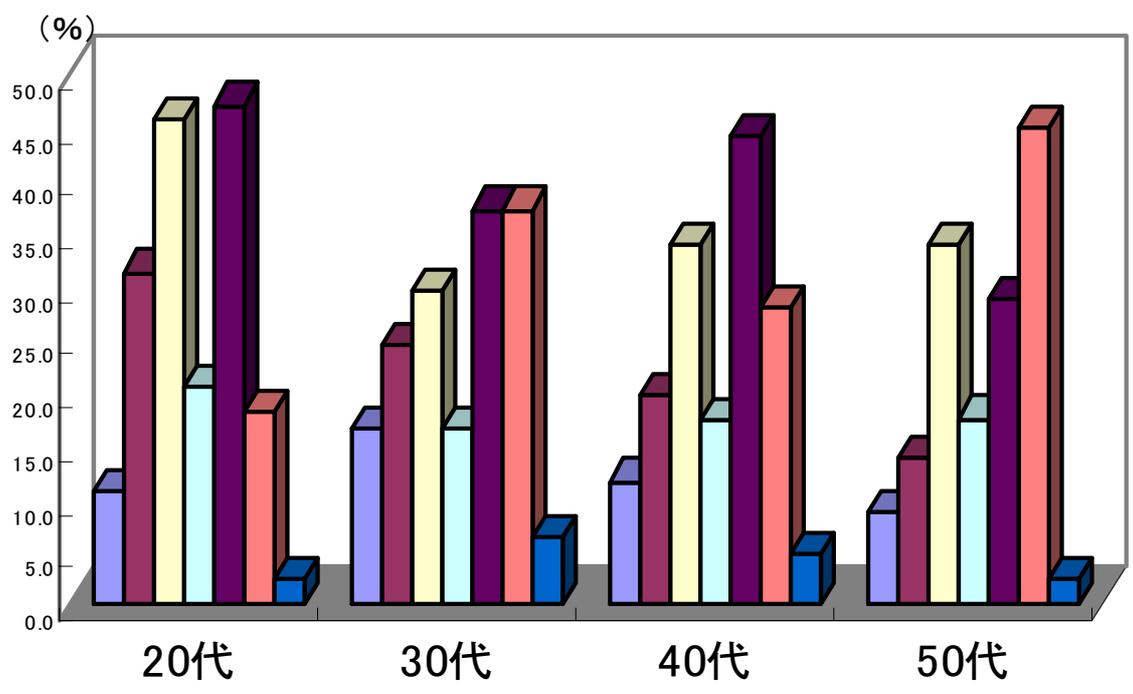


- 1.いつもより、高機能・高級化粧品を使う
- 2.コンシーラーや厚化粧等で隠す
- 3.ドリンク剤やサプリメントなどに頼る
- 4.ホットタオルを当てたり、冷水で冷やしたりとお手入れの方法を工夫する
- 5.(平日は我慢をして)休日に寝だめをする
- 6.何もしない(いつも通り)
- 7.その他

睡眠不足が顔にでたときの対処法は、「休日に寝だめをする」(39.4%)が全体回答で1位。世代別の回答を見てみると、20代の45.8%は、2位回答で「ドリンク剤やサプリメントに頼る」としているのに対し、50代の1位回答は、「何もしない」(45%)という結果に。また、「コンシーラーや厚化粧等で隠す」の割合は、20代が一番高く(31.3%)、年齢が上がるにつれ低くなり、50代では13.8%に下がります。この結果から、20代の女性は、ドリンク剤やサプリメント等を取り入れ体の内側からケアすることや、厚化粧などの即効性のある対処法を取り入れ、少しでも表に出ないように気を配っているのに対し、50代は、特に隠すことせず自然の成り行きにまかせていることが読み取れます。

Q7:睡眠不足が「顔」にでてしまったとき、どうしますか？

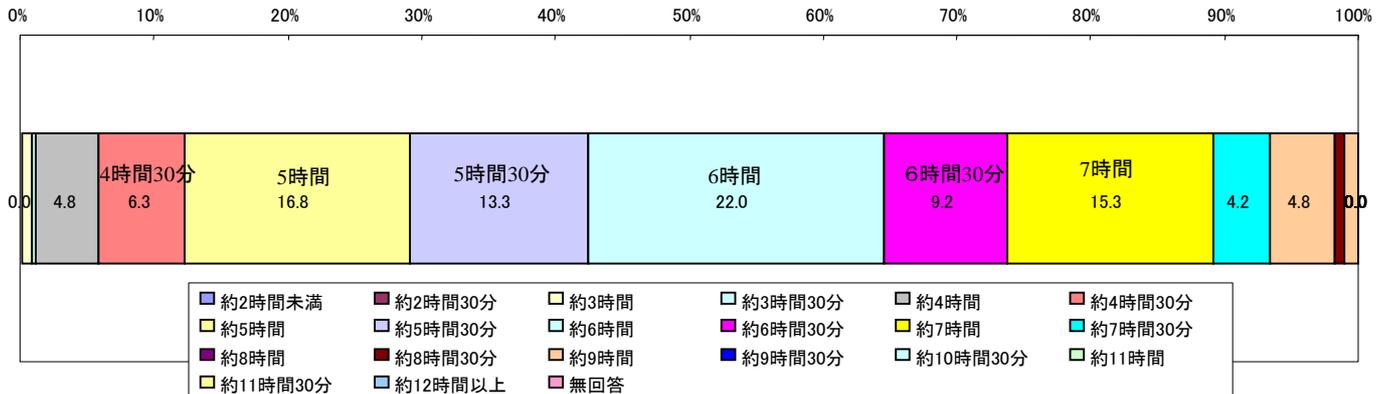
- 1.いつもより、高機能・高級化粧品を使う
- 2.コンシーラーや厚化粧等で隠す
- 3.ドリンク剤やサプリメントなどに頼る
- 4.ホットタオルを当てたり、冷水で冷やしたりとお手入れの方法を工夫する
- 5.(平日は我慢をして)休日に寝だめをする
- 6.何もしない(いつも通り)
- 7.その他



Q8: 平日の睡眠時間は何時間くらいですか？

世代	時間
全体平均	5時間54分
20代平均	6時間
30代平均	6時間
40代平均	5時間48分
50代平均	5時間54分

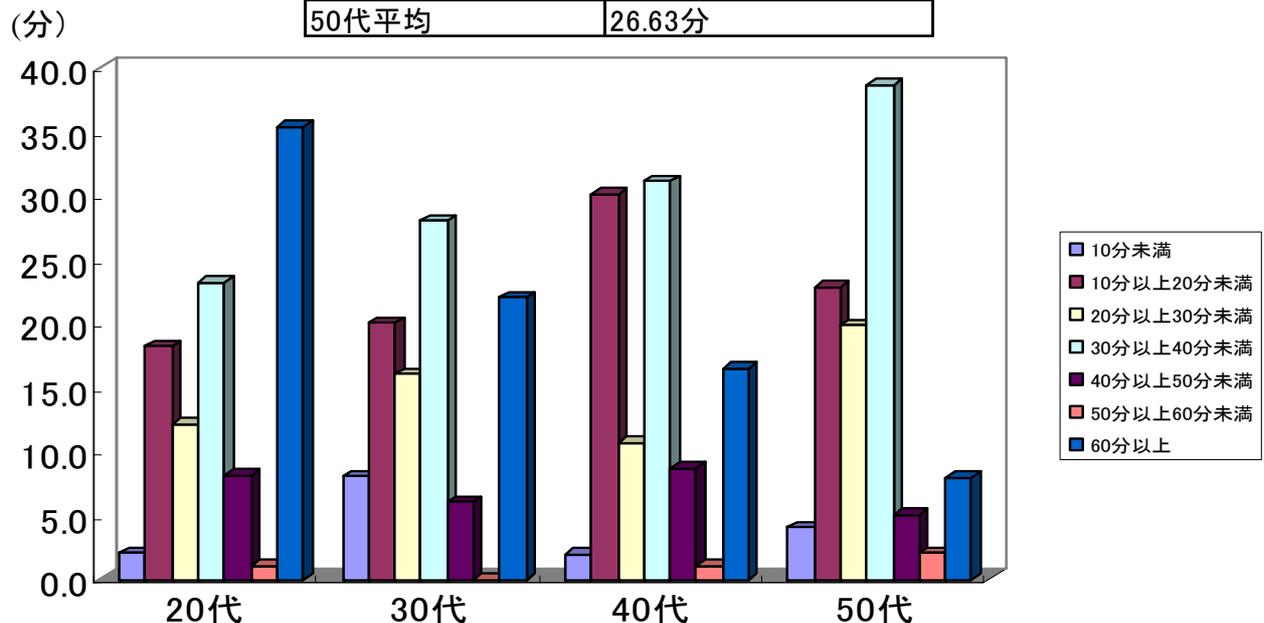
Q8: 平日の睡眠時間は何時間くらいですか？



**OLの平均睡眠時間は、5時間54分！
化粧や肌の手入れにかかる時間は、平均31.6分！**

Q9：1日（平日）のうちで化粧や肌のお手入れにかかる時間はどれくらいですか？

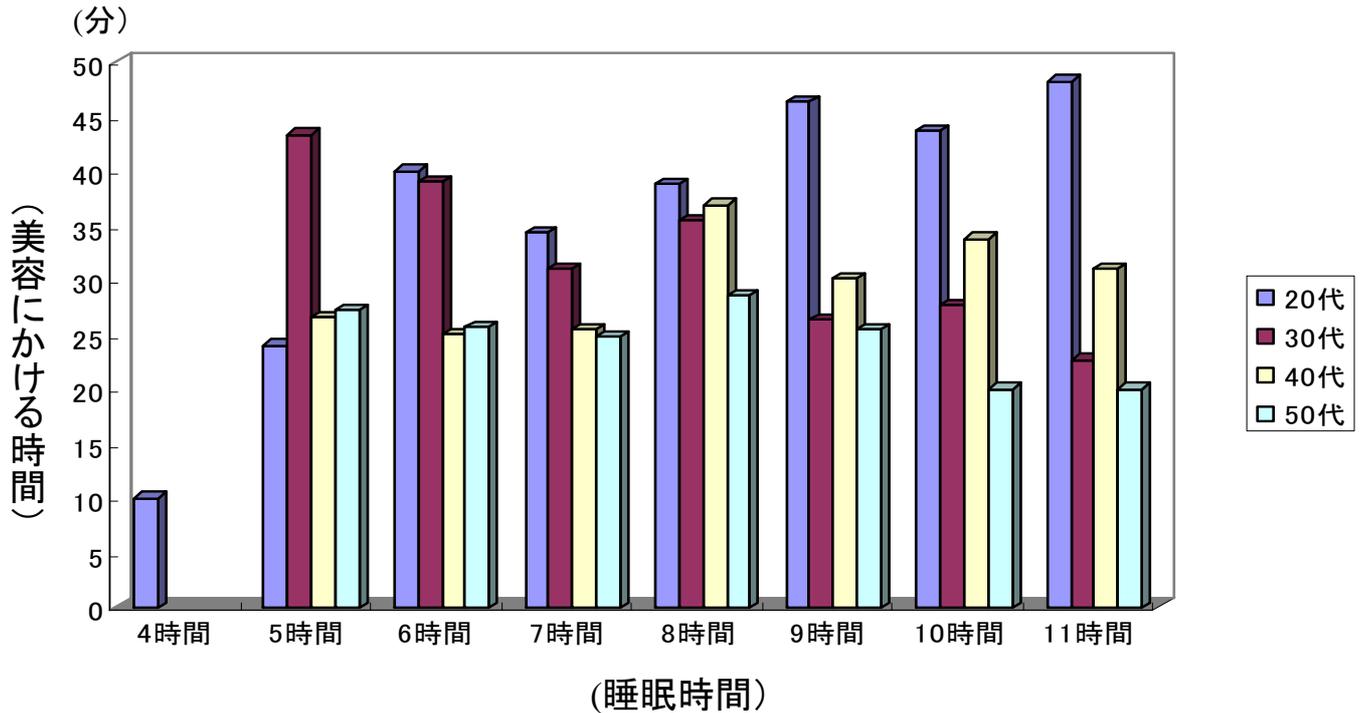
世代	時間
全体平均	31.6分
20代平均	39.19分
30代平均	30.98分
40代平均	29.76分
50代平均	26.63分



Q8の結果から平均以上睡眠を取っていても「睡眠不足」と感じている人が多いことがわかります。またQ9より年を取るにつれて化粧や肌のお手入れにかかる時間が減っていくことがわかります。

Q8: 平日の睡眠時間は何時間くらいですか？

<“睡眠時間”と“化粧にかける時間”の世代別傾向>



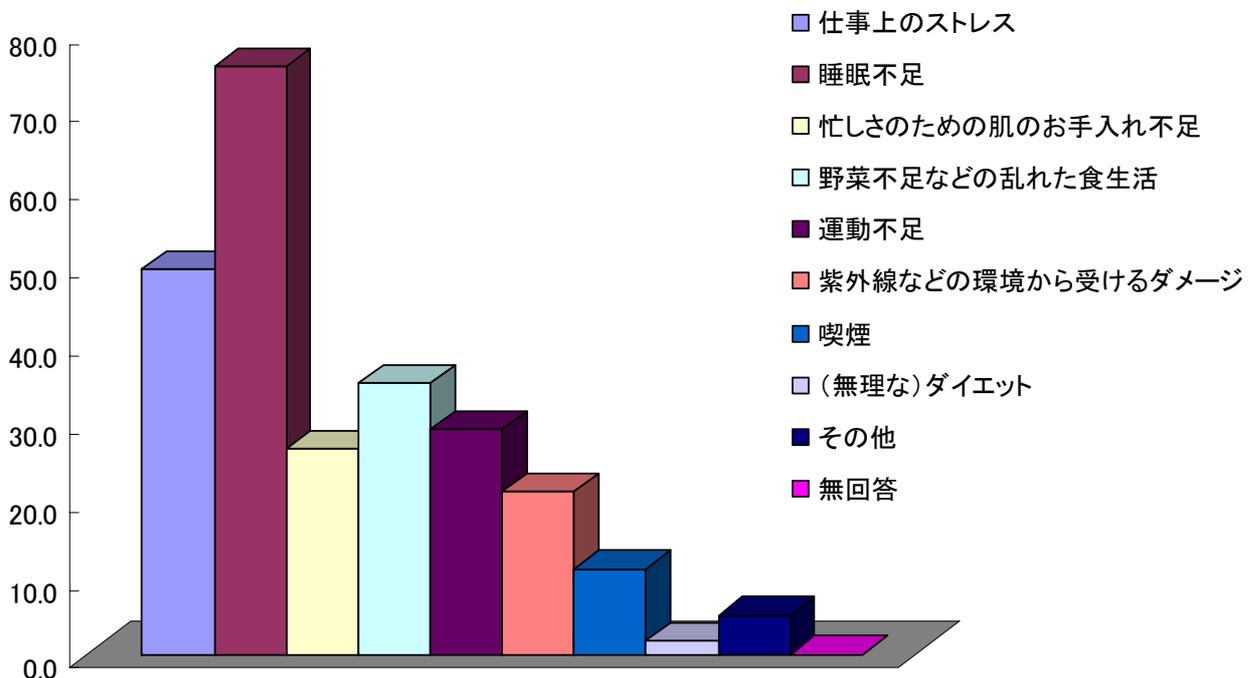
30代では、睡眠時間が少ない人ほど、美容に時間をかけていることが分かります。これは、Q7「睡眠不足が顔にでる年齢は31歳」という結果からも読み取れる通り、睡眠不足が顔にでる年齢になり、少しでも若々しくありたいという願望やアンチエイジングなど美容に対する意識が高まるためではないかと推測されます。一方20代は、睡眠時間が増えていくにつれて、化粧にかける時間も長くなることから、時間に余裕のある人ほど美容にかける時間が長いことがわかります。

Q11:あなたにとって肌あれの最も大きな原因は何だと思えますか？

Q.11あなたにとって肌あれの最も大きな原因は何だと思えますか？	カウント	%
1.仕事上のストレス	199	49.4
2.睡眠不足	304	75.4
3.忙しさのための肌のお手入れ不足	106	26.3
4.野菜不足などの乱れた食生活	140	34.7
5.運動不足	116	28.8
6.紫外線などの環境から受けるダメージ	84	20.8
7.喫煙	44	10.9
8.(無理な)ダイエット	7	1.7
9.その他	20	5.0
無回答	0	0.0
集計母数	403	100.0

**肌あれの最も大きな原因は「睡眠不足」！
次いで「仕事上のストレス」**

Q.11あなたにとって肌あれの最も大きな原因は何だと思えますか？



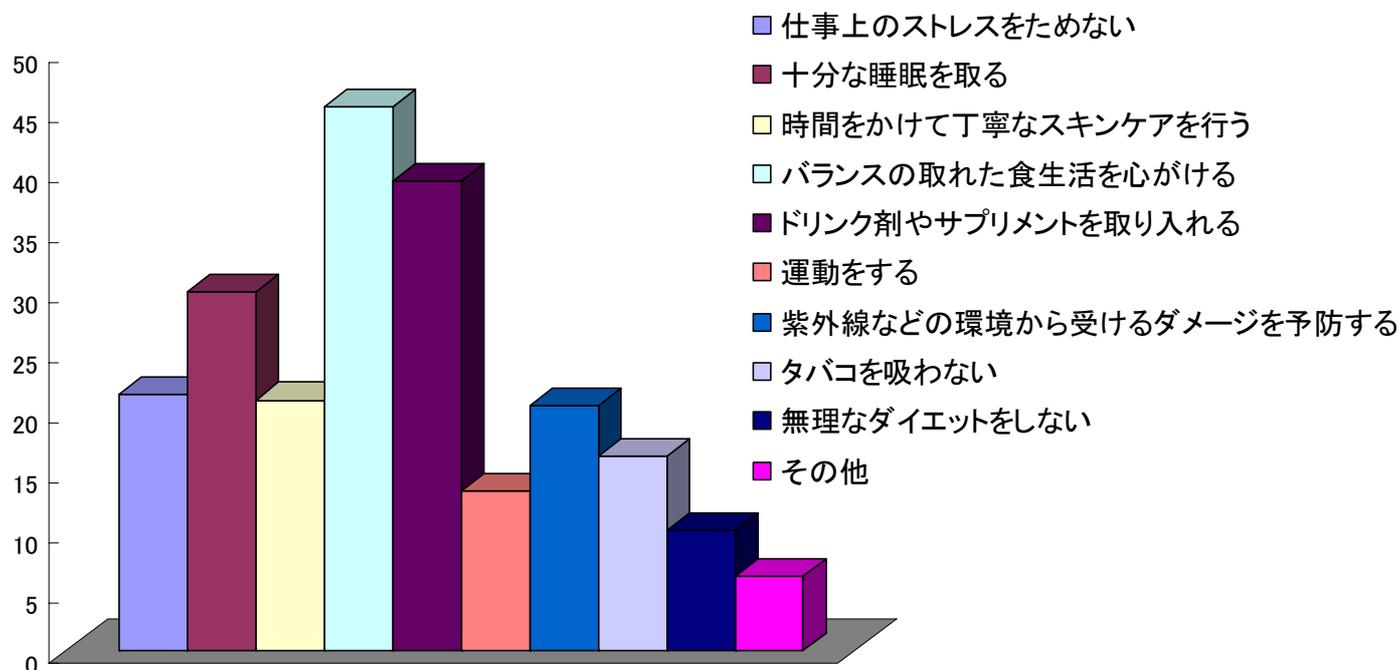
肌あれの最も大きな原因は「睡眠不足」(75.4%)で、「仕事上のストレス」(49.4%)という回答が2位。睡眠不足については、単に睡眠時間が少ないというだけでなく、「仕事上の悩みを抱え、なかなか寝付けられない」、「心配事があるとすぐに目が覚めてしまう」(フリー回答より)など、「仕事でのストレス」、「心配事」、「ストレスでの不眠症」など仕事を始めた精神的なストレスにより、睡眠の質も悪くなっている状況が読み取れます。

Q:12 美しい肌を保つために普段心がけていることは何ですか？

Q.12 美しい肌を保つために普段心がけていることは何ですか？	カウント	%
1.仕事上のストレスをためない	86	21.3
2.十分な睡眠を取る	120	29.8
3.時間をかけて丁寧なスキンケアを行う	84	20.8
4.バランスの取れた食生活を心がける	182	45.2
5.ドリンク剤やサプリメントを取り入れる	157	39.0
6.運動をする	53	13.2
7.紫外線などの環境から受けるダメージを予防する	82	20.3
8.タバコを吸わない	65	16.1
9.無理なダイエットをしない	40	9.9
10.その他	25	6.2
集計母数	403	100.0

「美しい肌を保つために心がけていること」は、体の内側からのケア
 バランスの取れた食生活を心がけ(45.2%)、
 ドリンク剤やサプリメントを取り入れる(39.0%)

Q.12 美しい肌を保つために普段心がけていることは何ですか？

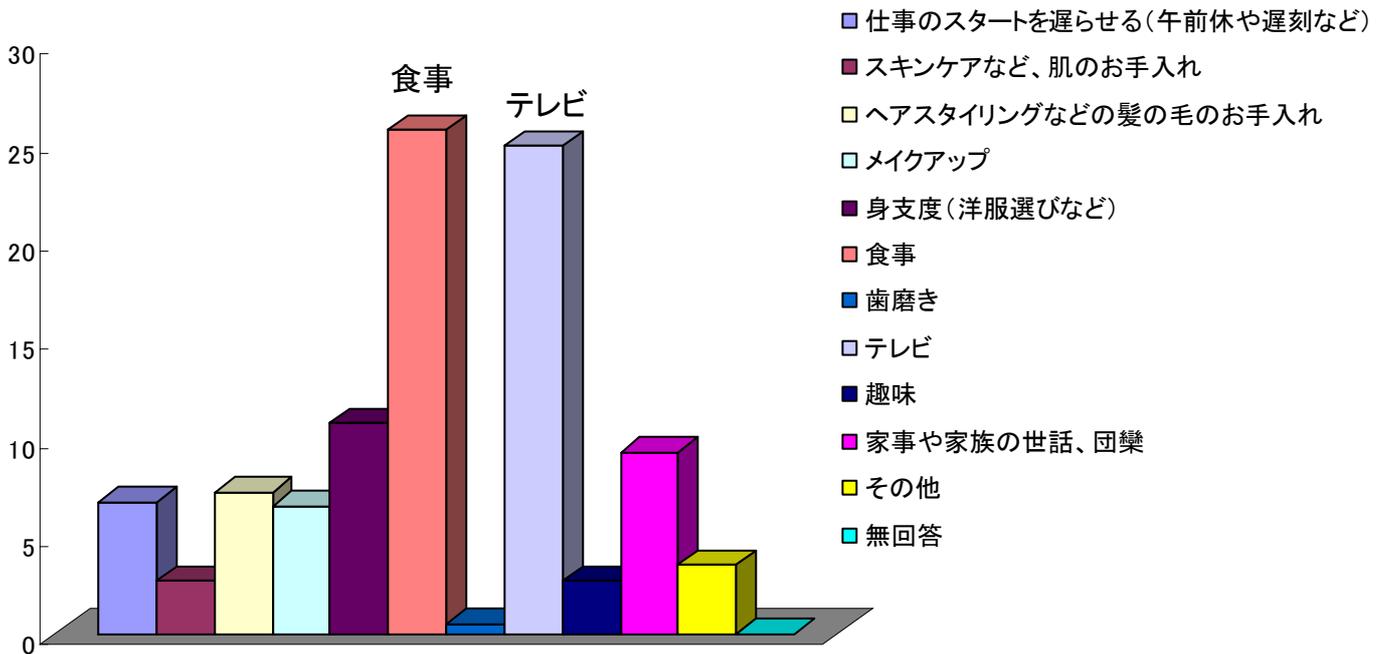


美しい肌を保つために心がけていることは、「バランスの取れた食生活」(45.2%)や「ドリンク剤やサプリメントを取り入れる」(39.0%)などの体を内側からケアすることが上位に入っています。肌トラブルの最も大きな原因が「睡眠不足」だと実感しながらも、「十分な睡眠時間を取る」は29.8%にとどまり、睡眠時間の確保を最優先できないOLの生活事情が読み取れます。

Q10:「もう少し寝ていたい」と思うときに、削るとしたらどの時間ですか？

OLがもう少し寝ていたいときに削るのは、「食事」の時間(45.2%)！

Q10. 「もう少し寝ていたい」と思うときに、削るとしたらどの時間ですか？



もう少し寝ていたいときに削る時間の1位は、「食事」(25.6%)でした。Q12で「美しい肌を保つためには、バランスの取れた食生活を心がける」と回答しながらも、「仕事」や「自宅での過ごし方」が原因で睡眠不足になり、結局は「食事」の時間を削ってしまうために肌トラブルに陥っている、という悪循環が見て取れます。平日、仕事の後の限られた時間を目一杯活用したい、というOL心理の表れだと推測されます。

Q13:1ヶ月間で化粧や肌のお手入れにかかる金額はいくらですか？

世代	金額
全体平均	6,924円
20代平均	7,407円
30代平均	6,910円
40代平均	7,530円
50代平均	5,846円

OLが美容にかかる金額は、6,924円／月

<職業別の1ヶ月あたりの化粧や肌のお手入れにかかる金額>

職業	金額
会社・法人の経営者(含役員)	10,333円
会社員(含役職者)	7,134円
商工・自営業者	10,333円
有職主婦(フルタイム)	6,081円
有職主婦(パートタイム)	5,120円
その他職業	5,895円

OLが化粧や肌のお手入れにかかる金額の平均は6,924円でした。全体の最高金額は50,000円、最低金額は0円です。年代別では、40代の平均が7,530円と一番高く、次いで20代の7,407円が続いています。また、Q2で睡眠不足の原因が「仕事関係での夜のお付き合い」と答えた人の平均は10,431円という結果で、平均よりも投資額が多いことが分かります。

Q14:“美肌”(健康的で美しい肌)だと思う女性有名人・芸能人を1名挙げてください。

順位	名前	票数
1	小雪	40
2	桃井かおり	38
3	黒木瞳	31
4	松嶋菜々子	28
5	吉永小百合	17
6	チェ・ジウ	14
7	矢田亜希子	14
8	ユンソナ	7
9	伊東美咲	7
10	鈴木京香	6
11	松雪泰子	6

小雪
koyuki

生年月日: 1976年12月18日
出身地: 神奈川県
身長: 170cm
職業: 女優

95'non-noの読者モデルに応募し、non-noモデル契約2年後、プロモデルになり、現在は女優として活躍中。主な代表作は「ラストサムライ」(映画)(2003)、「僕と彼女と彼女の生きる道」(フジテレビ)(2003)など、映画・ドラマ・CM・雑誌など様々なジャンルにて活躍中。

上位にランクインしている、「桃井かおり」さん「黒木瞳」さん「吉永小百合」さんは40歳以上でありながら美しい肌を持っている女性として、“女性から見た理想的な肌”“女性からみて将来的になりたい肌”として挙げられたことが予想されます。

また昨今の“韓流ブーム”の影響もあり「チェ・ジウ」さん「ユンソナ」さんもトップ10にランクインされています。