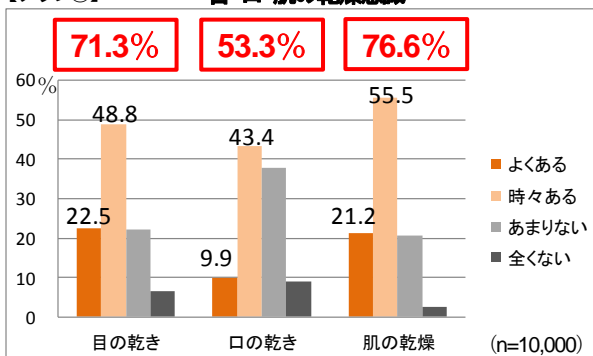


**乾燥シーズン到来！女性の三大(目・口・肌)乾燥クライシス  
ストレスが招く『新型ドライシンドローム』  
～原因は湿度だけじゃない、“SNS ストレス”は乾燥を助長する！？～**

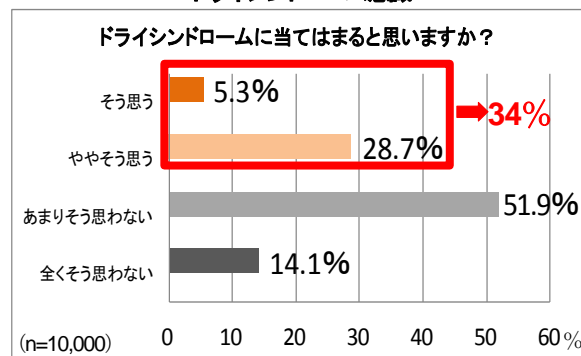
女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す、『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』(代表: 対馬ルリ子/産婦人科医)は、気温・湿度が下がり、乾燥が気になり始める季節を前に、女性の乾燥とストレス意識について全国の女性1万人(20-50代)を対象に調査を行いました。

その結果、目の乾きを感じる人は71.3%、口の乾きを感じる人は53.3%、顔や身体の肌の乾燥を感じる人は76.6%と、各部位ともに半数以上の方が乾燥を感じていることがわかりました。(グラフ①)さらに、34%の人は、目・口・肌すべての乾燥が気になるドライシンドロームに当てはまると答えています。(グラフ②)

【グラフ①】 目・口・肌の乾燥意識



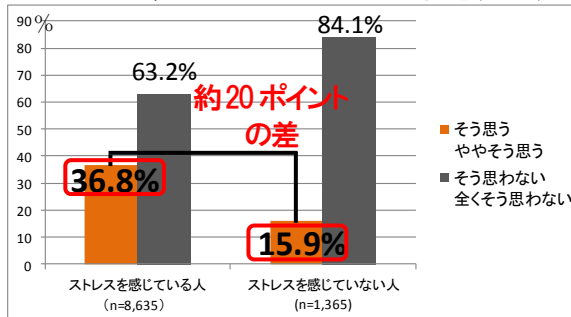
【グラフ②】 ドライシンドローム意識



■ストレスと比例する乾燥意識

ストレス意識と乾燥について調べたところ、ストレスを感じている人の36.8%が、ドライシンドロームに当てはまると答えたのに対し、ストレスを感じていない人で当てはまると答えたのは15.9%で、**ストレスを感じている人の方が約20ポイントも高い割合で乾燥を感じていることがわかりました。**(グラフ③)さらに、ストレスの要因と乾燥について調べたところ、「SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)」をストレス要因に挙げている人は、**5割以上の方がドライシンドロームに当てはまると答えており、高い割合で乾燥を感じていることがわかりました。**(グラフ④)

【グラフ③】 ドライシンドロームに当てはまると思うかどうか

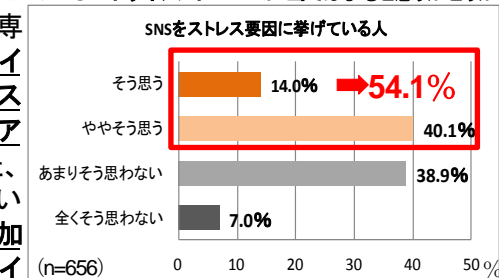


デジタル機器とSNSの各利用時間と乾燥については、いずれも一日の利用時間が長いほど、目・口・肌の乾燥を感じる割合が高い傾向にありましたが、SNSを利用している人の方がより乾燥を感じていることも明らかになりました。(次頁グラフ⑤)

■ストレスが招く『新型ドライシンドローム』

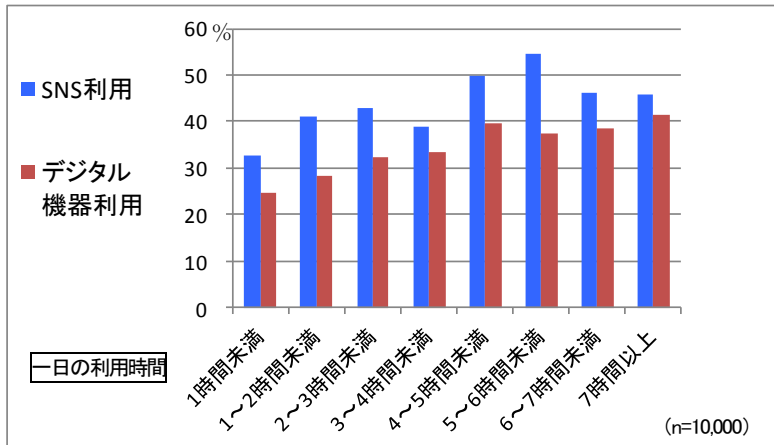
この結果に対する、ドライマウス、ドライアイ、ドライスキンの各専門医の見解を総括すると次の通りとなります。「**ドライマウス、ドライアイ、ドライスキンの要因として共通しているのは、ストレスです。ストレスにより自律神経が乱れると、唾液や涙の量が減ったり、バリア機能が低下し、肌が乾燥するということがわかっています。**」また、SNSでのストレスを感じている人の方が、より乾燥を感じているという点については、「**SNS上での人間関係による精神的なストレスに加え、話す(口を動かす)機会が少ないことによる唾液の減少(ドライマウス)や、SNS利用による長時間の目の酷使(ドライアイ)などの身体的負担もあるためではないか**」とも述べています。

【グラフ④】 ドライシンドロームに当てはまると思うかどうか



秋は気温とともに湿度が下がり、乾燥が気になる季節です。ウーマンウェルネス研究会では、**上記の様に、ストレスが要因として考えられる乾燥を、『新型ドライシンドローム』と名づけました。**ドライマウス、ドライアイ、ドライスキンの各チェックシートと部位ごとの適切なセルフケア方法を次頁以降でご提案します。本格的な乾燥シーズンである冬を前に、しっかりケアをはじめましょう。

【グラフ⑤】 ドライシンドロームに当てはまると思う人の割合



⇒ 一日のデジタル機器、SNSの利用時間が長い人ほど、ドライシンドロームに当てはまると思う人が多い

■唾液の悩みは身体の不調とも関連する！

唾液(口の乾きや口臭、ネバつき)については、ドライアイや目の疲れ、冷え、疲労感などさまざまな身体の不調とも関連することが最新の調査でわかっています。(表①)

【表①】 からだの不調とお口の不快感 (20~50歳代女性 n=551)

お口の悩み	冷え	ドライアイ	目の疲れ	胃の不調	肩こり	不眠	疲労感
歯周病関連	-	-	△	○	△	○	△
歯の着色関連	-	-	◎	-	-	-	◎
唾液関連* 口の乾き、口臭、ネバつき等	◎	◎	○	◎	○	△	◎
むし歯関連	-	-	-	-	-	-	-

◎:強い関連性がある、○:関連性がある、△:弱い関連性がある、-:関連性がない

(花王調べ)

\*「唾液関連」:口の乾き、口臭、ネバつきなどの唾液の変化による口内環境が関連する不快感

■乾燥チェック

まずは、下記の自己診断表でチェックしてみましょう。

<p><b>ドライマウス チェック</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 口が乾燥する</li> <li><input type="checkbox"/> 舌が痛い</li> <li><input type="checkbox"/> 口の中がねばねばする</li> <li><input type="checkbox"/> 唾液が少ない</li> <li><input type="checkbox"/> 食べ物の味がしなくなった</li> <li><input type="checkbox"/> 食べ物が飲み込みにくい</li> <li><input type="checkbox"/> 舌がもつれて話しにくい</li> <li><input type="checkbox"/> クッキーやせんべいなど乾いた食べ物が食べにくい</li> <li><input type="checkbox"/> 夜間に起きて水を飲む</li> <li><input type="checkbox"/> 口臭が気になる</li> </ul> <p>⇒ 3つ以上あてはまると、ドライマウスの可能性が高い</p>	<p><b>ドライアイチェック</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 目が疲れやすい</li> <li><input type="checkbox"/> 目やにが出る</li> <li><input type="checkbox"/> 理由もなく涙が出る</li> <li><input type="checkbox"/> 目がかゆい</li> <li><input type="checkbox"/> 目が赤くなりやすい</li> <li><input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする</li> <li><input type="checkbox"/> 目が痛い</li> <li><input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする</li> <li><input type="checkbox"/> 物がかすんで見える</li> <li><input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする</li> <li><input type="checkbox"/> なんとなく目に不快感がある</li> <li><input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じやすい</li> </ul> <p>⇒ 5つ以上あてはまるとドライアイの可能性が高い</p>	<p><b>ドライスキンチェック</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 洗顔後いつもより肌がつつぽる</li> <li><input type="checkbox"/> 昨日までなんともなかった化粧水が、今日はしみる</li> <li><input type="checkbox"/> 頬、目もと、口もとがガサガサ。皮むけすることもある</li> <li><input type="checkbox"/> 背中やすねがかゆくて眠れない</li> <li><input type="checkbox"/> 頭皮のフケ・かゆみが気になる</li> </ul> <p>⇒ 複数あてはまると、ドライスキンの可能性が高い</p>
--	---	--

■『**新型ドライシンドローム**』対策方法～リラックスを心がけ、部位ごとに適切なセルフケアで乾燥対策を～  
まずは、**ストレスを上手に発散して溜めすぎないようにし、生活の中でリラックスを心がけるように**しましょう。また、**部屋の湿度に気を配り、食事や睡眠など規則正しい生活を送ることも**大切です。その上で、**気になる部位ごとに適切なセルフケア**を行いましょ。

【図①】



【**ドライマウスのセルフケア方法**】

**唾液の分泌を促すマッサージや保湿効果のある口腔ケア製品**などをうまく取り入れましょう。

- ◇ 唾液腺のマッサージ(図①)
- ◇ よく噛んで食べる
- ◇ 保湿ジェル、保湿スプレーを利用する
- ◇ 保湿効果のある歯磨き剤を使う
- ◇ ノンアルコールタイプの洗口剤を使う

【**ドライアイのセルフケア方法**】

**ドライアイには、目を温めることが効果的**であることがわかっています。(表②) **目のまわりの血めぐりがよくなり、乾燥や眼精疲労を解消**するだけでなく、**リラックス効果も期待**できます。

- ◇ 約40度の蒸しタオルで10分程度温める
- ◇ パソコンやテレビの画面の位置は目線よりも下にする
- ◇ 遠近ピント合わせストレッチ(①遠くを見る、②近くを見るを5~10回繰り返す。遠近それぞれの位置にピントを合わせて数秒キープする)(図②)

参考文献:「健口体操 1.2.3」(北原稔、白田チヨ編著/一世出版)

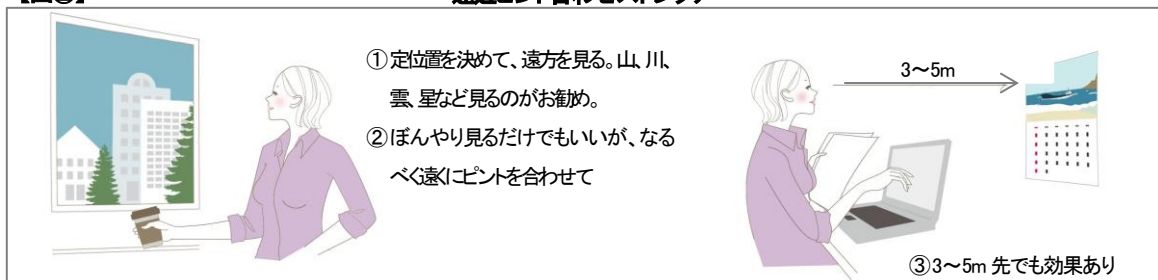
【表②】**ドライアイに対する、蒸しタオルの温めによる改善効果**

蒸しタオル本数 (保温条件)	ドライアイとされた眼球数†		ドライアイが改善した 眼球数	ドライアイが改善した 眼球の割合
	蒸しタオル適用前	蒸しタオル適用後		
1本 (約40℃、3分)	22眼 22眼	21眼 22眼	1眼 22眼	5%
5本 (約40℃、10分)	28眼 28眼	18眼 28眼	10眼 28眼	36%

† BUT5秒以下 (花王調べ)

【図②】

**遠近ピント合わせストレッチ**



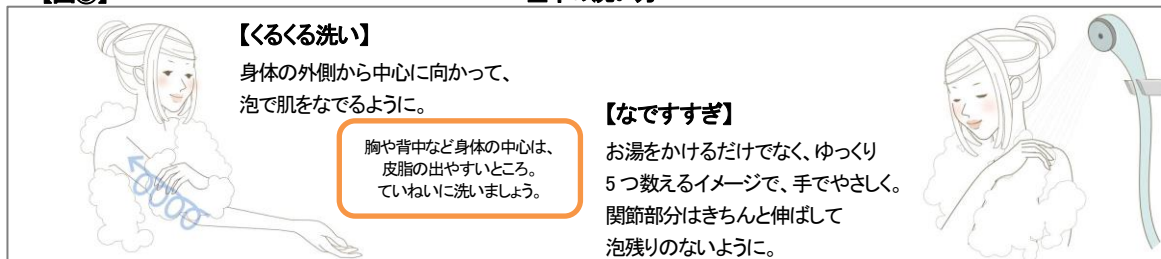
【**ドライスキンのセルフケア方法**】

**スキンケアの三本柱: 洗浄、保湿、紫外線防御**で、肌の乾燥を予防しましょう。

- ◇ 洗浄剤は刺激の少ないものを使用し、肌を擦らずになで洗いし、よくすすぐ(図③)。
- ◇ 入浴は38~40度程度のぬるめのお湯で、保湿系の入浴剤を使う。
- ◇ 洗浄後には必ず保湿ケア、「セラミド機能成分」配合の保湿剤が効果的です。
- ◇ 肌の乾燥、バリア機能低下を招く紫外線対策を行う。

【図③】

**基本の洗い方**



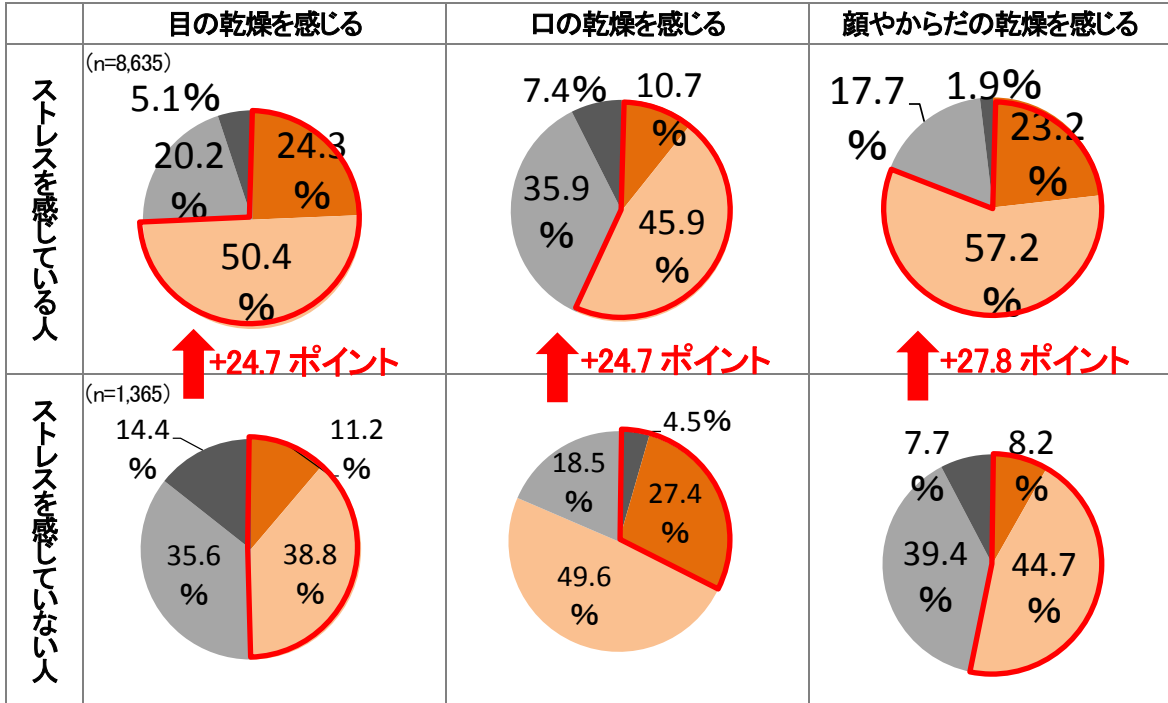
【監修】

- **志村真理子先生**  
歯科・口腔外科医師。NTT 東日本関東病院 歯科口腔外科 ドライマウス外来・口腔ケア外来 担当  
志村デンタルクリニック 副院長
- **後藤英樹先生**  
医学博士・後藤眼科医院(鎌倉市)院長。慶応義塾大学医学部 眼科非常勤講師
- **石田耕一氏**  
花王株式会社 スキンケア研究所 主席研究員

<参考資料>

■ストレスを感じている人は、目、口、肌の全ての部位において、ストレスを感じていない人よりも乾燥を感じる割合が高い

【グラフ①】 ストレスを感じている人と感じていない人の目、口、肌の乾燥意識の比較



■ そう思う ■ ややそう思う ■ あまりそう思わない ■ 全くそう思わない

■SNS の利用時間が増えた人は、約 50%近くドライシンドロームを感じている

(n=6,854) 【表①】 SNS 利用時間とドライシンドロームの意識 (%)

ドライシンドロームに当てはまると思うかどうか		そう思う ややそう思う	あまりそう思わない 全くそう思わない
1 年 前 と 比 較 し た S N S 利 用 時 間	全体	36.5	63.5
	増えた	47.8	52.2
	やや増えた	39.2	60.8
	変わらない	30.7	69.3
	やや減った	32.6	67.4
	減った	35.1	64.9

■ +10 ポイント ■ +5 ポイント ■ -5 ポイント ■ -10 ポイント

1 年前と比較して、SNS 利用時間が増えている人は、ドライシンドロームを感じる割合も高い傾向に。

<調査概要>

調査方法 : インターネット調査(調査実施機関 株式会社マクロミル)  
 調査期間 : 2014 年 9 月 4 日~9 月 5 日  
 調査対象 : 全国の 20 歳~59 歳の女性 10,000 名  
 調査内容 : ストレスと乾燥に関する意識調査