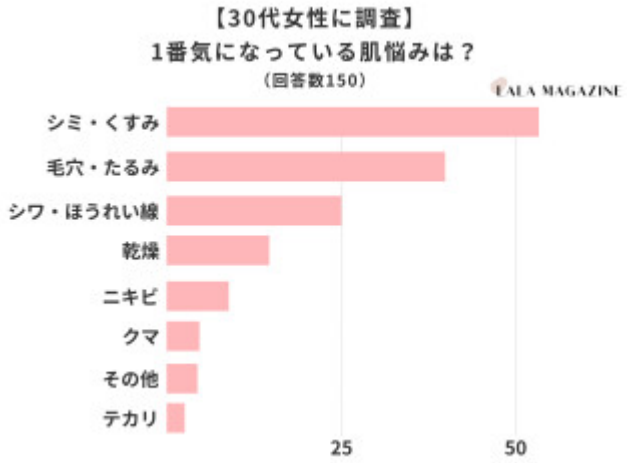
【30代の女性150人に調査】今1番気になっている肌の悩みは？シミ・くすみが最多



株式会社LALA（本社：京都府京都市、代表取締役：下川直人）が運営する、美容のプロがヘア・メイク・コスメの基礎知識や美容の雑学をわかりやすく解説するメディア「LALA MAGAZINE」は、30代の女性150人に今1番気になる肌悩み」と「1番お金を使っているスキンケア化粧品」についてアンケート調査を実施しました。その結果をサイト内（https://lalahair.co.jp/magazine/skincare/30s-skin-troubles/）にて公開しました。

■調査概要
調査対象：30代女性
調査日：2022年4月1日
調査方法：インターネットによる任意回答
調査人数：150人
データ・画像を引用される際は、出典元として必ずこちらのURL（https://lalahair.co.jp/magazine/skincare/30s-skin-troubles/）をご記載いただきますよう、お願いいたします。

■調査結果

アンケート調査の結果、30代の女性が今1番気になる肌悩みは「シミ・くすみ」が1位となりました。

2位に「毛穴・たるみ」、3位に「シワ・ほうれい線」と続き、6位に「クマ」、7位「その他」という結果になりました。ランキング形式でご紹介します。

■1位.シミ・くすみ
・肌のシミが少しずつ出てきたことと、肌色などで年齢を感じる機会が増えてきたからです。明るい肌にしたいです。

・娘を出産してから目の下のシミが気になるようになりました。また、疲れからか肌の色もくすんで見えるようになりました。

・年齢とともに紫外線ダメージからと思われる茶色いシミが、だんだんと濃くなってきています。今はスキンケアでなんとかなっていますが、少しお手入れをサボったりするとやはり濃くなってしまいます。

肌悩み1位は「シミ・くすみ」。

「シミが濃くなってメイクでも隠しきれない」、「すっぴんに自信がなくなった」、「実年齢より老けて見える」などといったお悩みの声がありました。

妊娠や出産を契機に気になり始めたといったケースも。スキンケアでは『これ以上濃くならないようにすること』を意識しているようです。

■2位.毛穴・たるみ
・頬のたるみと、たるみによる毛穴の開きが気になります。ファンデーションも開いた毛穴周りは落ちしてしまうので、化粧直しができないと辛いです。

・忙しくてケアを怠っていたら、小鼻どころかほっぺまで毛穴が目立つようになってしまった。保湿してもなかなか戻らない。

・鼻の黒ずみに昔から悩んでいましたが、歳を重ねるごとに頬のたるみや毛穴の開きが気になるようになってきました。

2位のお悩みは「毛穴・たるみ」です。

毛穴の黒ずみに悩む声もありましたが、やはり多かったのはたるみによる毛穴の開き。

「しっかりと保湿をするなどのスキンケアを丁寧にしても、なかなか効果を得られない」と悩んでいる方が多い様子。

また、「開いた毛穴でファンデーションがボコボコする」「毛穴落ちする」といった声が聞かれ、メイクでも悩みの種になっているようです。

■3位.シワ・ほうれい線
・シワは一度できると消えないし、かなり老けて見えるのでとても気になります。マッサージをしたり、シワ対策のスキンケアをしていますが、シワが目立つようになりとても悩んでいます。

・30歳を超えてから、ほうれい線が目立つようになった。それと、目元のシワもはっきりしたものが増えて気になるようになった。

・年々、おでこにシワがよってきたり、顔の表情によってほうれい線が目立つ場面が増えてきたので素肌に自信がなくなってきました。

「シワ・ほうれい線」が3位となりました。

ほうれい線と目尻のシワに悩んでいるという方が多くいました。年齢とともに、表情の変化によるシワが徐々に気になってきているようです。

特に、ほうれい線は見た目年齢が高くみられてしまうという心配も。なかには、スキンケアしながら必ずマッサージをしているという方も。

■4位.乾燥
・年齢のせいもあるかもしれませんが、クリームを塗ってもカサカサするし、マスクをしているせいかとくに頬のあたりがカサカサで困っています。

・お風呂あがりにしっかりスキンケアをして保湿しても、朝起きると乾燥しているのが気になります。潤いが足りないです。

・朝スキンケアをしてから2時間程度で顔が乾燥していると感じスプレー式の化粧水をよく顔にかけている。特に目の周りの乾燥がひどく乾燥小ジワが悩み。

4位のお悩みは「乾燥」。

「たっぷり保湿をしていても乾燥する」という方は、エアコンによる乾燥を強く感じているようです。

「ファンデーションのノリが悪くなった」「皮むけや粉を吹く」「乾燥による小ジワが気になる」といった声もありました。

■5位.ニキビ
・ホルモンバランスが乱れて生理周期が安定しなくなってきたら、今まで生理前のみだった顎の赤ニキビが常にできるようになった。

・ニキビというか、吹き出物が出来ても治りにくくなってしまいました。若い頃に比べると跡も残りやすくなったので悩んでます。

・今までニキビで悩んだ事はなかったのですが、産後のホルモンバランスの変化、寝不足や食生活の乱れで大人ニキビを繰り返すようになってしまいました。

5位の悩みは「ニキビ」。

不規則な食生活や睡眠不足、ホルモンバランスの変化による肌荒れ大人ニキビに悩まされているようです。

マスクがニキビの原因になっているという方も。以前は綺麗に治っていたニキビ跡も治りにくくなったと悩んでいる声も多くありました。

■6位.クマ
・年齢を重ねるごとに目の下のクマが黒く目立ってきて、皮膚も薄いところなので化粧ではなかなか隠せなくて困っています。

・若い時から涙袋が大きくてクマが目立ちやすかったのですが、以前よりも増してクマが目立つようになってしまいました。

・マスク生活で目元しか見えないのに、化粧をしても隠しきれずクマのせいで疲れて見える。何をしても長年改善されない。

「クマ」が6位のお悩み。

以前よりも目立つようになった、ケアを続けているけどなかなか改善されないという悩みが多かったです。

濃くて目立つクマはお化粧でも隠しきれず、疲れた印象になるのが悩みの種に。

■7位.その他
・生まれつきアトピー性皮膚炎で肌が非常に弱く、学生の頃にはアレルギー体質になりさらに肌が弱くなった。

・出産後、今まで使用していた化粧品による湿疹かぶれが頻繁に出るようになった。赤みを伴うブツブツが顔全体に出るようになったのですごく気になっています。

・皮膚の赤みです。最初はファンデーションとかで隠せているのが仕事したり動いたりするとおでこあたりに赤みが出てくる。

7位は様々な悩みが寄せられた「その他」。

アトピーによる悩みや、赤みが出やすいといった体質的な悩みがありました。

妊娠や出産により、これまでの化粧品が合わなくなった、肌トラブルが起こったというお悩みを抱える方もいるようです。

■8位.テカリ
・朝起きると顔に油でも塗ってるかのようなテカリ、テカリ防止のベースメイクなども効果がな

く日中はテカリで顔が光ってる。

・脂性肌でTゾーンにテカリが出るのが悩み。鼻周りのファンデーションも崩れやすいので、こまめに化粧直しもできず困っている。

8位は「テカリ」となりました。

30代女性の肌悩みの中では少数派でしたが、顔のテカリに悩んでいる方も。

メイクアイテムで対策してもうまくいかず悩んでいるといった声がありました。

■30代女性がお金をかけているスキンケア

最もお金をかけているスキンケアは、スペシャルケアとしてプラスする「美容液」という結果に。

次いで、スキンケアのベースとなる「化粧水」「クリーム」と続きました。

票の多かったこの3つをご紹介します。
美容液
・保湿、美白、シワ対策など肌の悩みに効果があるのが美容液だと思ってるから。美容液は値段が上がるにつれて成分も多くより効果が出ると思ったから。

・基本的な保湿はコスパのいいものを選んで、ケチらずにたくさん使ってよく保湿をしている。その上で、少し成分にこだわった美容液をその日のコンディションに合わせて使い分けている。

・シワとくすみに効果がある美容液が高いのに量が少ないので1番お金がかかっている。乾燥も気になってきているので、若い頃のままのスキンケアでは足らず、美容液が必要だと感じるので節約できないから。

多くの方が美容液を重視していました。コスパの良い化粧水でたっぷり保湿し、気になる肌悩みに合った美容液をプラスするという組み合わせ方をしている方が多いよう。

＜回答が多かった30代女性が使用している美容液＞
・ELIXIR デザインタイムセラム
・POLA リンクルショットメディカルセラム
・メラノCC美容液
・HAKU 美白美容液
・オルビス リンクルホワイトエッセンス

■化粧水
・洗顔後の肌に一番最初につけるものなので、一番肌が化粧水の成分を吸収していくのではないかと思い、良いモノを使うようにしているため。

・日々、朝と晩に洗顔をしているときに、ここで効果が出てくれると嬉しいなと思っています。肌に一番浸透するので効き目があるのではないかと感じます。

・お肌のお手入れのなかで、初めにするのが化粧水なので1番お金をかけるようにしています。これからも化粧水だけは欠かさずにつけたいです。

化粧水に重きを置く方で1番多かった理由は、洗顔後初めに使うアイテムは化粧水だからといったもの。お手入れのベースとなるものだからこそ、重視しているようですね。

＜回答が多かった30代女性が使用している化粧水＞
・オルビス オルビスユー
・白潤プレミアム薬用浸透美白化粧水
・SK-II フェイシャルトリートメントエッセンス
・エトヴォス モイスチャラアジングローション

■クリーム
・化粧水はプチプラのものを保湿用として惜しみなく使っているので、クリームは多少高い物を使って保湿やシワ改善を期待している

・化粧水等は安くてもたっぷり使えるものがいいけど、クリームは最後にフタをする役目なのでしっかりしたものを選びたいからです。

・最近メイクを薄くしているのでクレンジングにお金をかけなくなりました。化粧水はほとんど水だと思うので、保湿するためのクリームだけはちゃんとしたものを使うようにしています。

スキンケアの最後、しっかり蓋をして保湿をするクリームは良いものを使うといった方も。保湿を重視しながらも、シワやシミなど気になる箇所をケアできるように成分を意識して選んでいるようです。

＜回答が多かった30代女性が使用しているクリーム＞
・無印良品 エイジングケアクリーム
・キュレル 美白ケアフェイスクリーム
・キュレル フェイスクリーム
・est ナイトクリーム

■まとめ

30代の女性の肌悩みについてアンケート調査を行ったところ、「シミ・くすみ」と回答したのは全体の35%でした。

原因と考えられる理由に、蓄積された紫外線ダメージによるもの、妊娠や出産を契機に気になり出したものなどが挙げられていました。スキンケアでは、シミを薄くすることよりも、これ以上濃くしないことに意識を置いているよう。日焼け止めなどでしっかり紫外線ケアをすることも大切になりそうです。

また、日々のスキンケアでお金をかけて重視するのは「美容液」という結果に。スキンケアアイテムを揃えるときは、化粧水や乳液はたっぷり使える価格帯のもので、肌悩みに合った美容液にお金をかけるという組み合わせが多いようです。

上手にスキンケアアイテムを組み合わせて、コンディションの良い肌へと近づけていきたいですね。

【LALA MAGAZINEについて】

LALA MAGAZINE [ララ
マガジン]では、美容のプロが『ヘア・メイク・コスメの基礎知識』や『美容の雑学』をわかりやすく解説。ヘアカタログ・ヘアケア・スキンケアコスメ・メイクアップコスメなどの情報、美容のプロがおすすめする美容アイテムを厳選して紹介しています。
https://lalahair.co.jp/magazine/

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com