

「肌トラブル×免疫」に関する調査

2022.6.30 Thu

<https://general-research.co.jp>

【肌トラブルはマスクの着用だけが原因じゃない?】免疫力の低下が大きく関係している可能性大! 皮膚科医1,000名に聞いた免疫力と肌の関係性とは?

この度、ゼネラルリサーチ株式会社(代表取締役:五條 寿朗、本社:東京都渋谷区)は、皮膚科医を対象に、「肌トラブル×免疫」に関する調査を実施しました。

新型コロナウイルスの感染拡大が始まり3年目となります。同様に、マスク生活も3年目に突入していることとなります。一部規制の緩和はあるものの、まだまだ「ノーマスク生活」まで時間がかりそうです。

マスクは飛沫の飛散や吸い込みを防ぐことができる一方で、マスク着用が原因で「肌トラブル」を抱えている方も多いと言われています。マスクの長時間着用で「摩擦」「蒸れ」「乾燥」で肌にダメージを与えられていると言われていますが、別の原因もあるでしょう。

もしかしたらそれは、「免疫力」が関係しているのかもしれない。そこで、ゼネラルリサーチ株式会社では、皮膚科医を対象に、「肌トラブル×免疫」に関する調査を実施しました。

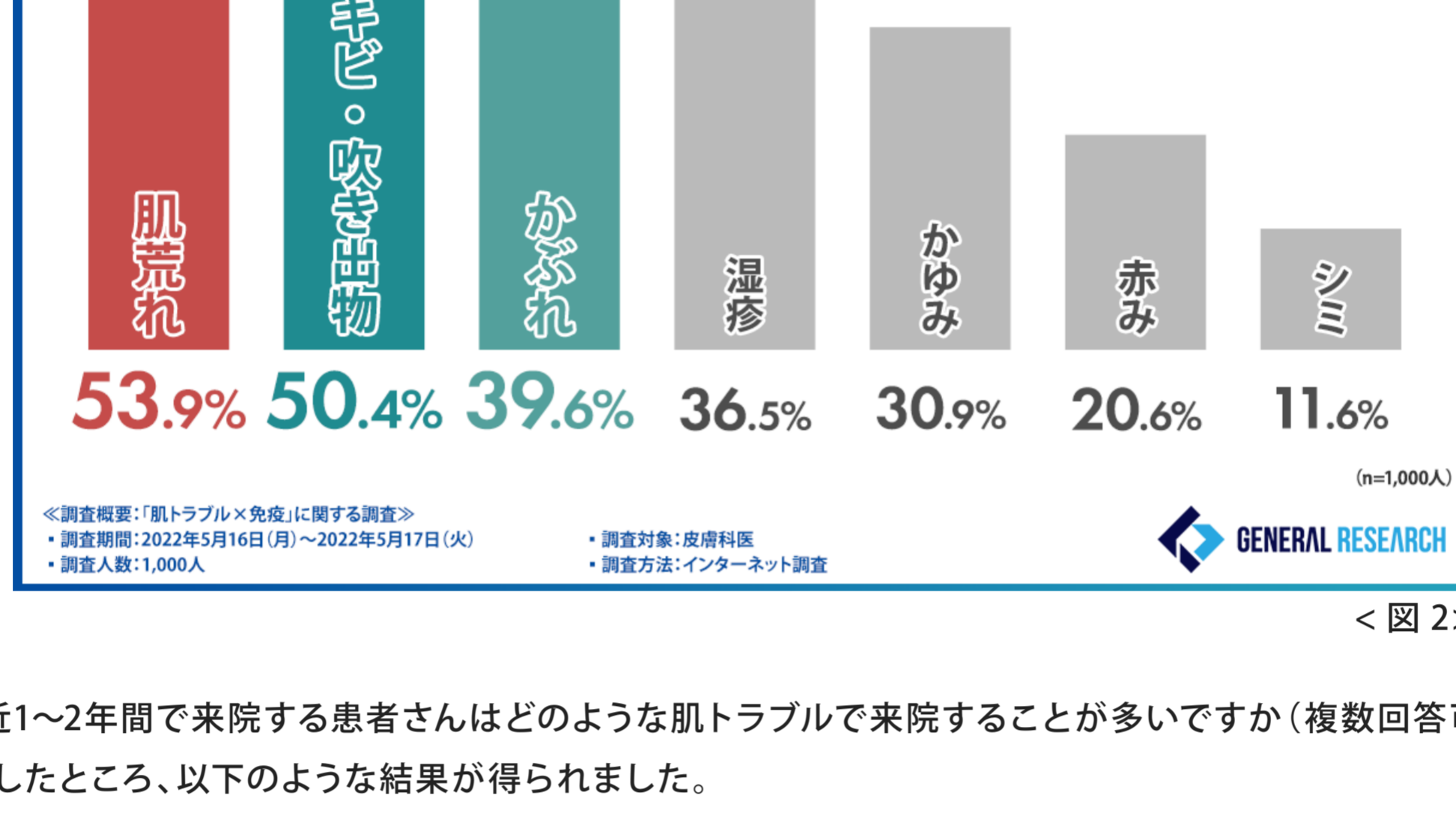
◆詳細はこちら: <https://general-research.co.jp/report43/>

調査結果のポイント

1. コロナ禍前と比較し肌トラブルで来院する患者が増えていることが明らかに
2. 直近1~2年でも肌トラブルTOP3は「肌荒れ」「ニキビ・吹き出物」「かぶれ」
3. 4割以上の皮膚科医が肌トラブルが増える季節は「夏」と回答
4. 皮膚科医の92.1%が肌トラブルと免疫力は大きな関係があると回答
5. 免疫力の低下による肌へのリスクは?
6. 皮膚科医が考える肌の免疫力を高める方法が判明

< 調査1 > コロナ禍前と比較し肌トラブルで来院する患者が増えていることが明らかに

まずは、コロナ禍前よりも肌トラブルで来院する方が増えているのかについて伺いました。



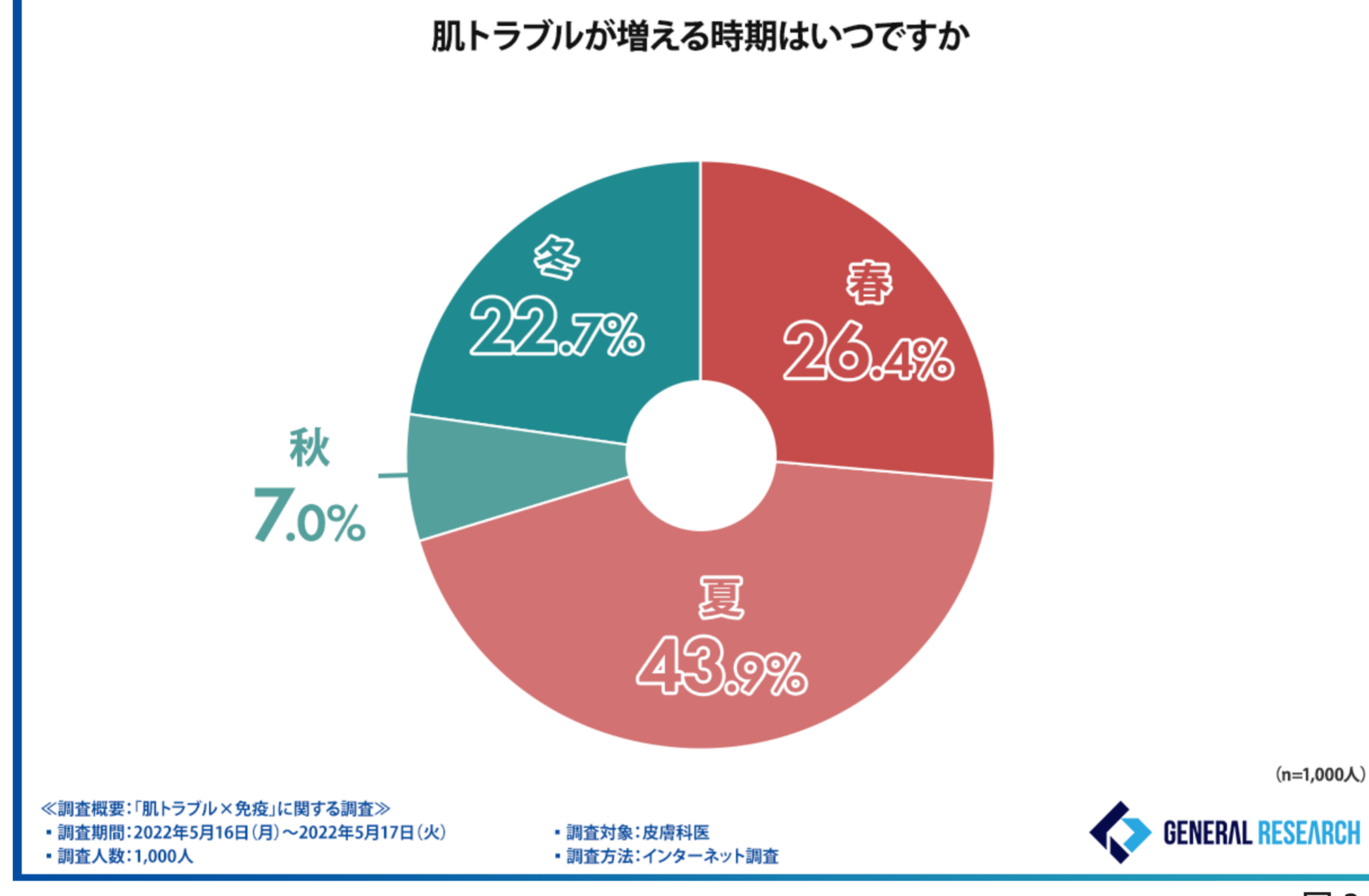
< 図1 >

「肌トラブルで来院される方は、コロナ禍前よりも増加していると思いますか」と質問したところ、9割近くの方が『はい(86.1%)』と回答しました。

コロナ禍前よりも肌トラブルで来院される方は増加傾向にあるようです。

< 調査2 > 直近1~2年でも肌トラブルTOP3は「肌荒れ」「ニキビ・吹き出物」「かぶれ」

コロナ禍前と比べ、肌トラブルを抱えている患者は増えていることがわかりました。では、具体的にどのような肌トラブルを抱えている方が多いのでしょうか?



< 図2 >

「直近1~2年間で来院する患者さんはどのような肌トラブルで来院することが多いですか(複数回答可)」と質問したところ、以下のような結果が得られました。

- ・『肌荒れ(53.9%)』
- ・『ニキビ・吹き出物(50.4%)』
- ・『かぶれ(39.6%)』
- ・『湿疹(36.5%)』
- ・『かゆみ(30.9%)』
- ・『赤み(20.6%)』

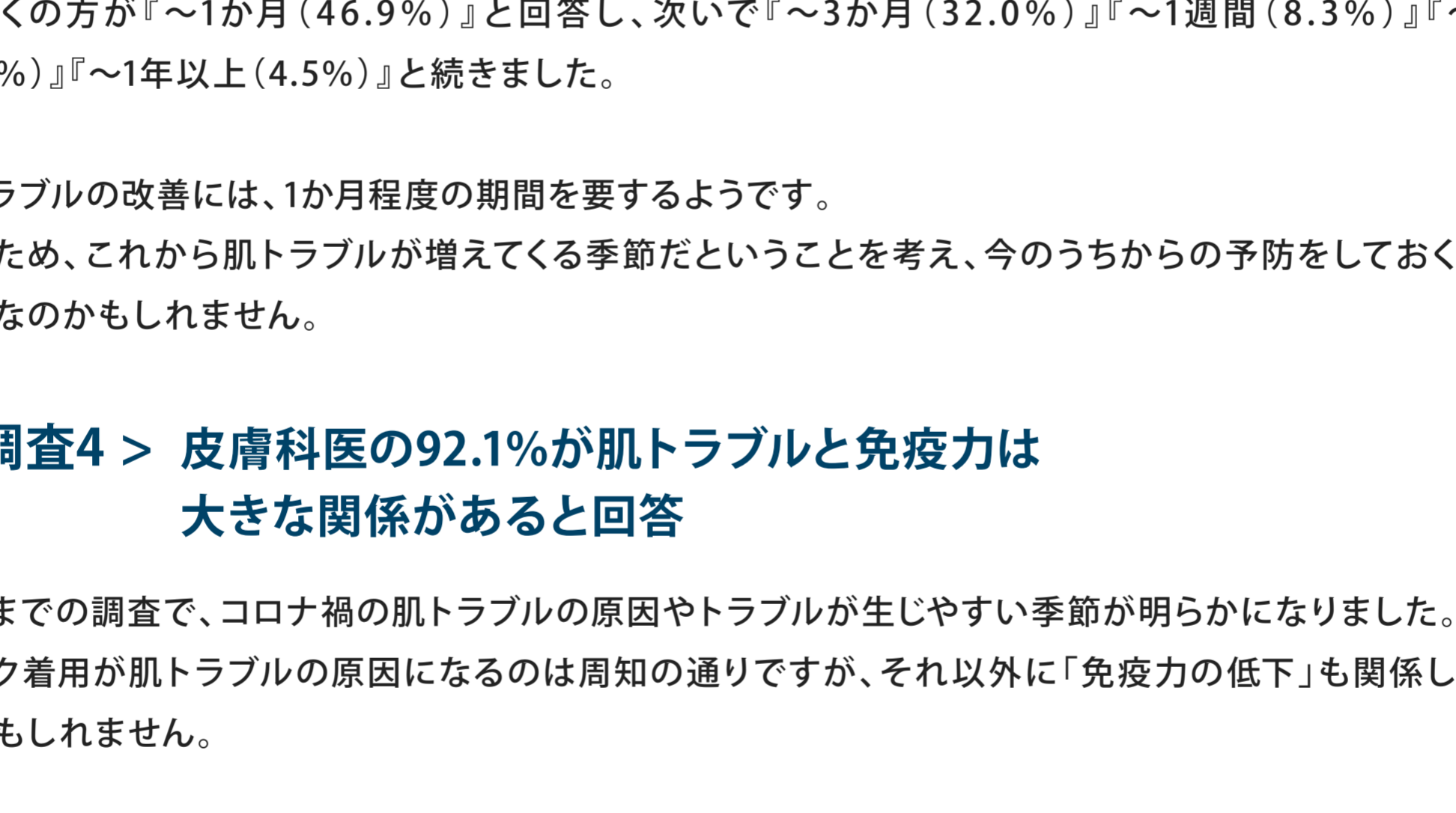
「肌荒れ」や「ニキビ・吹き出物」といった症状を抱えている方が増えているようです。

以降の結果はコチラ: 『シミ(11.6%)』『ざらつき(11.5%)』『くすみ(10.0%)』『シワ(7.2%)』

< 調査3 > 4割以上の皮膚科医が肌トラブルが増える季節は「夏」と回答

コロナ禍による肌トラブルを抱える患者の増加と具体的な症状が明らかになりました。マスク生活が関係していることが予想されますが、直接的に関係していることとして「季節」も考えられるでしょう。

肌の専門家でもある皮膚科医は、どの季節が肌トラブルが増えていると考えているのでしょうか?



< 図3 >

「肌トラブルが増える時期はいつですか」と質問したところ、「夏(43.9%)」と回答した方が最も多く、次いで『春(26.4%)』『冬(22.7%)』『秋(7.0%)』と続きました。

それぞれの季節で肌トラブルが増える要因・理由を聞いてみました。

【春】

- ・マスクなどの接触性の要因や、花粉症や乾燥などの要因もあると思う(30代/女性/東京都)
- ・気温が上がって肌状態が変わってくる時期なので(30代/男性/新潟県)
- ・花粉症状に伴う免疫低下と併せてマスクによる皮膚への刺激(40代/男性/静岡県)
- ・季節と生活環境の変わり目だから(40代/男性/埼玉県)

【夏】

- ・高温多湿な気候(30代/女性/広島県)
- ・食生活が不安定になるため(40代/男性/神奈川県)
- ・マスクと肌の摩擦でアレルギー性や刺激性皮膚炎が発生しやすい(50代/男性/奈良県)
- ・皮脂のつまり(50代/男性/静岡県)

【秋】

- ・空気が乾燥しているので(40代/男性/千葉県)
- ・年齢によるものと生活環境の変化(40代/男性/兵庫県)
- ・夏の疲れが出やすい(30代/女性/京都府)

【冬】

- ・季節的に乾燥期であることとコロナ禍によるストレス(40代/男性/東京都)
- ・マスクの着用による皮膚刺激(40代/男性/福岡県)
- ・乾燥が主要因である(50代/男性/大阪府)

気温が高くなる夏は、強い紫外線が皮膚のバリア機能にダメージを与えたり、多量の汗が皮膚を刺激したりするとされています。また、春も冬からの急激な温度・湿度の変化や花粉などにより「ゆらぎ肌」になりやすいでしょう。

では、肌トラブルが生じた際に、改善までにどのくらいの期間が必要なのでしょう?

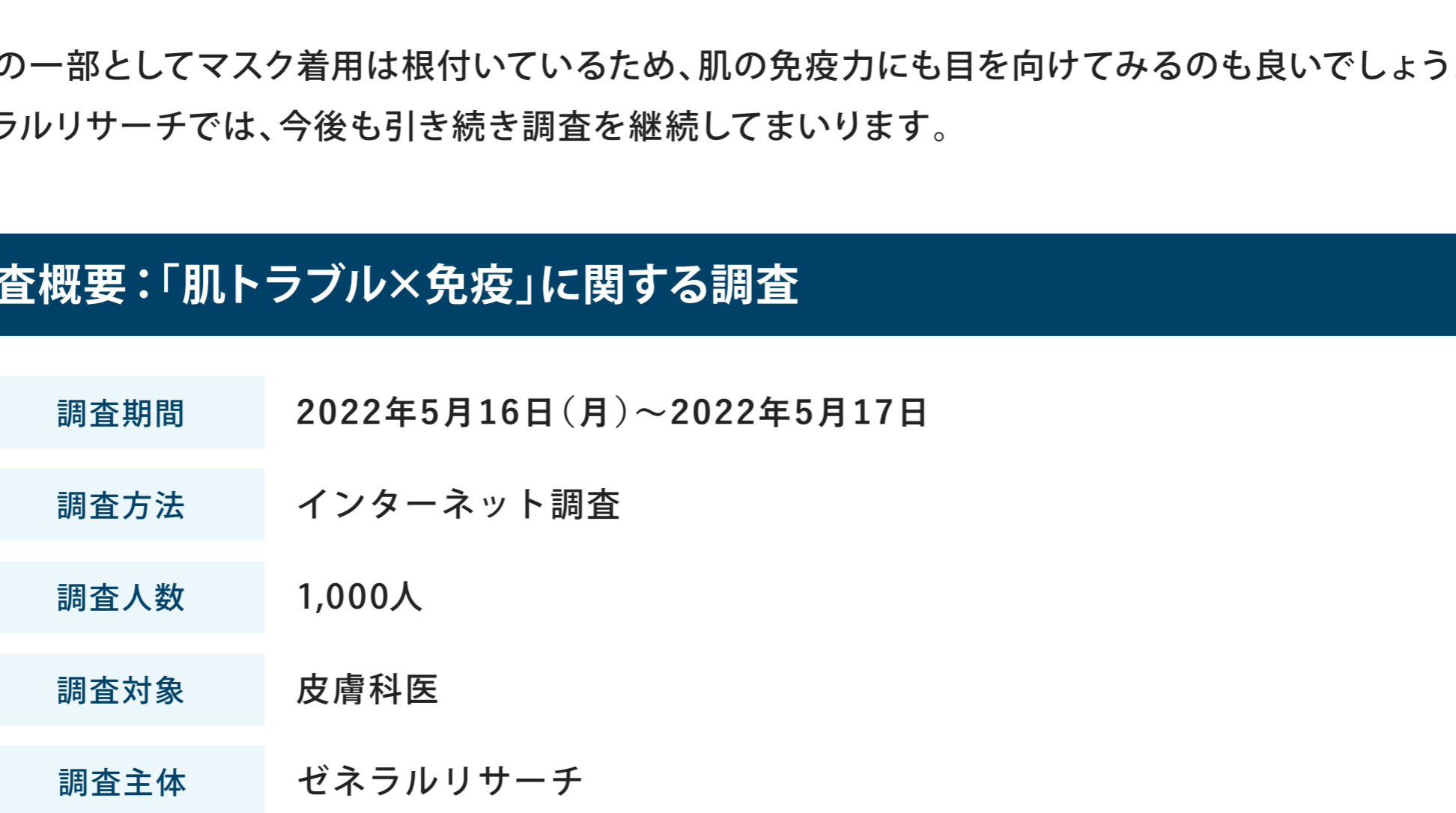
そこで、「肌トラブルを改善するためには、平均的にどのくらいの期間が必要ですか」と質問したところ、半数近くの方が『~1か月(46.9%)』と回答し、次いで『~3か月(32.0%)』『~1週間(8.3%)』『~半年(8.3%)』『~1年以上(4.5%)』と続きました。

肌トラブルの改善には、1か月程度の期間を要するようです。

そのため、これから肌トラブルが増えてくる季節だということを考え、今のうちからの予防をしておくことが重要なかもしれません。

< 調査4 > 皮膚科医の92.1%が肌トラブルと免疫力は大きな関係があると回答

これまでの調査で、コロナ禍の肌トラブルの原因やトラブルが生じやすい季節が明らかになりました。マスク着用が肌トラブルの原因になるのは周知の通りですが、それ以外に「免疫力の低下」も関係しているのかもしれない。



< 図4 >

「肌トラブルに免疫力は関係すると思いますか」と質問したところ、9割以上の方が『はい(92.1%)』と回答しました。

肌トラブルと免疫力は大きな関わりがあると考えている人が多いことがわかりました。

< 調査5 > 免疫力の低下による肌へのリスクは?

先程の調査で、肌トラブルと免疫力の関係がわかりましたが、免疫力が低下すると肌どのようなリスクが起きると考えられているのでしょうか?

< 図5 >

「免疫力が低下することで、肌にはどのようなリスクがあると考えられますか(複数回答可)」と質問したところ、以下のような結果が得られました。

- ・『肌荒れ(55.6%)』
- ・『湿疹(41.9%)』
- ・『かぶれ(39.6%)』
- ・『かゆみ(35.0%)』
- ・『赤み(23.5%)』
- ・『ざらつき(16.9%)』

免疫力が低下すると「肌荒れ」や「湿疹」「かぶれ」といった症状が起きると考えられているようです。【調査2】の結果でもあるように、直近1~2年間で来院される患者の多くが「肌荒れ」や「湿疹」に悩んでいることも明らかになっています。

これらの結果から、コロナ禍となり免疫力が低下したことで、様々な肌トラブルを引き起こしているのかもしれない。

以降の結果はコチラ: 『シミ(14.4%)』『くすみ(13.8%)』『ターンオーバーの乱れ(10.4%)』『シワ(9.5%)』

< 調査6 > 皮膚科医が考える肌の免疫力を高める方法が判明

免疫力の低下と肌トラブルの関係性が明らかになりました。

では、免疫力を高める方法として何に取り組みべきなのでしょう。

「肌の免疫力を高める方法はなんだと思いますか(複数回答可)」と質問したところ、『十分な睡眠をとる(45.6%)』と回答した方が最も多く、『ヨーグルトなどの発酵食品を食べる(39.9%)』『こまめな水分補給(37.6%)』『抗酸化作用のある食品を食べる(32.4%)』『タンパク質の多い食品を食べる(28.8%)』『腸内環境を整える(27.3%)』『ストレッチ・ウォーキングなど軽めの運動をする(25.0%)』『ストレスをためない工夫をする(24.0%)』『根菜類を食べる(23.4%)』『入浴する等の方法で身体を温める(15.7%)』と続きました。

生活習慣を整えることと免疫力を高める食品を摂っていくことが大切なかもしれません。

< 総括 >

今回の調査で、コロナ禍における肌トラブル患者の増加と具体的な症状が明らかになりました。肌トラブルの要因は、マスク着用以外にも季節要因や食生活の乱れ等による免疫力低下もあると言えます。

また、季節としては夏が肌トラブルが増える時期だということも明らかになりました。肌トラブルの改善には、1か月程度の期間が必要でもあるため、これから夏を迎えるにあたって継続した予防策を行っていき免疫力を高めていく必要があると言えるでしょう。

皮膚科医は、免疫力を高める方法として十分な睡眠やヨーグルトなどの発酵食品を食べる、こまめな水分補給をすることが良いと考えているようです。

生活の一部としてマスク着用は根付いているため、肌の免疫力にも目を向けてみるのも良いでしょう。ゼネラルリサーチでは、今後も引き続き調査を続けてまいります。

調査概要: 「肌トラブル×免疫」に関する調査

調査期間	2022年5月16日(月)~2022年5月17日
調査方法	インターネット調査
調査人数	1,000人
調査対象	皮膚科医
調査主体	ゼネラルリサーチ