

社会的時差ぼけ「ソーシャルジェットラグ」が 毛穴の目立ちや顔の赤みを引き起こすことを確認

株式会社コーセー(本社:東京都中央区、代表取締役社長:小林 一俊)は、社会的時差ぼけ「ソーシャルジェットラグ」が毛穴の目立ちや顔の赤みを引き起こすことを確認しました。平日と休日の就寝・起床時刻のズレに起因するソーシャルジェットラグは、週末だけつい夜更かししたり、休日の朝は寝坊したりするなど、現代では珍しくない睡眠習慣です。しかし、今回の研究結果から、肌を健やかに保つためには十分な睡眠時間だけでなく、規則的な睡眠習慣も望ましいことが分かりました。

本研究成果の一部は Sleep Europe 2024 - The 27th Congress of the European Sleep Research Society (2024年9月24日~27日、スペイン)および第29回日本顔学会大会(2024年11月2日~3日、岩手県)にて発表し、日本顔学会においてオーディエンス賞を受賞しました。



ソーシャルジェットラグとは

平日と休日の睡眠時刻のズレによって生じる体内時計の乱れ。週末だけはつい夜更かししてしまう、などの睡眠習慣が該当する。

元の肌状態



ソーシャルジェットラグ試験後

(週2日間のみ2時間就寝を遅らせる試験を2週間行い、その3日後に測定)



毛穴が目立ち、赤みが増す傾向に

図1 ソーシャルジェットラグの肌への影響

研究の背景

睡眠不足は肌のターンオーバー(生まれ変わ)を乱れさせたり、血行が悪くなることでクマをできやすくしたりと美容と密接な関係があります。“眠らない国”として知られる日本では慢性的な睡眠不足は大きな課題ですが、睡眠習慣の乱れも珍しいことではありません。例えば、平日の睡眠不足を取り戻そうと休日に昼近くまで眠る「寝だめ」をしたり、平日にできなかったこと

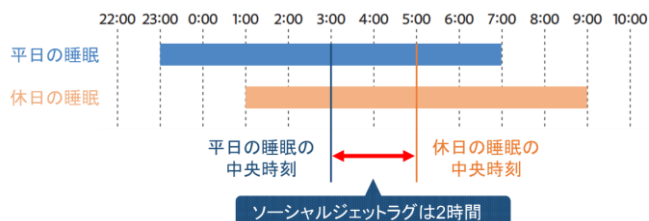


図2 本研究におけるソーシャルジェットラグの説明

をするために休日はつい夜更かしをしたりする、といったことが挙げられます。このような平日と休日の就寝・起床時刻のズレは体内時計の乱れを引き起こし、まるで時差ぼけのような状態になることから、「社会的時差ぼけ」または「ソーシャルジェットラグ」と呼ばれています(図 2)。ソーシャルジェットラグはドイツの時間生物学者である Till Roenneberg 教授が 2006 年に提唱した比較的新しい概念であり、近年、ソーシャルジェットラグによる心理的不調のほか、肥満や生活習慣病などの身体への影響も明らかとなってきています。そこで本研究では、平日と休日の睡眠の中央時刻の差をソーシャルジェットラグと見なし、その肌への影響を明らかにすることに取り組みました。

ソーシャルジェットラグが 1 時間以上ある人は毛穴目立ちと顔の赤みに悩む

はじめにソーシャルジェットラグと自覚する肌悩みの関係を把握すべく、10~20 代の日本人女性 67 名を対象に睡眠習慣と肌悩みのアンケート調査を行いました。年齢層は、2 時間以上のソーシャルジェットラグが 20 代付近で特に多く見られることから設定しました。アンケート調査では、過去 1 ヶ月間の平日と休日の睡眠スケジュールからソーシャルジェットラグの大きさ(平日と休日の睡眠時間の中央時刻の差)を算出し、その大きさに応じて「1 時間未満」「1 時間以上 2 時間未満」「2 時間以上」の 3 つの群に分類しました。その後、21 項目の肌悩みを感じている人の割合を集計しました(図 3)。その結果、ソーシャルジェットラグが 1 時間以上の生活を送る人は、「毛穴の目立ち」や「顔の赤み」に特に悩んでいることが把握できました。

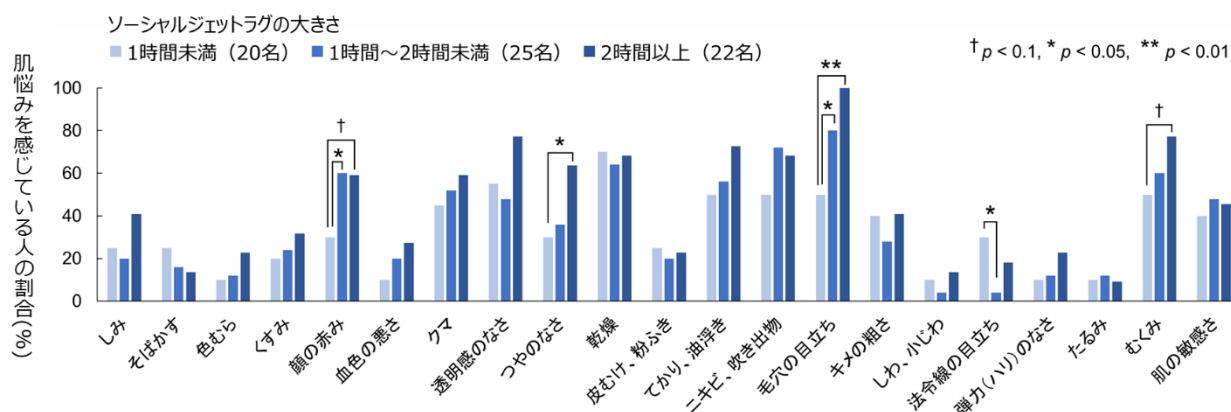


図 3 ソーシャルジェットラグと肌悩みに関するアンケート結果

ソーシャルジェットラグを模した睡眠介入試験により、毛穴目立ちと顔の赤みが増加

次に、実際にソーシャルジェットラグを模した睡眠介入試験により、肌への影響を評価しました。20 代の日本人女性 23 名を対象に、それぞれの被験者の普段の生活リズムにならって、おおむね決まった時間で就寝・起床してもらいながら、週 2 日間のみ就寝・起床時間を 2 時間遅らせる睡眠介入を 2 週間続けました(図 4)。介入前の 7 日目、2 週間の介入後の 16 日目、そして介入終了から 3 日後の 19 日目に顔の肌測定などを行い、ソーシャルジェットラグが肌に及ぼす影響を評価しました。

ソーシャルジェットラグ 睡眠介入試験

- ・ほぼ決まった時間に就寝/起床
- ・Day 8, 9, 15, 16のみ、就寝・起床時間を2時間遅らせる介入(睡眠時間は同じ)
- ・Day 7, 16, 19に肌測定

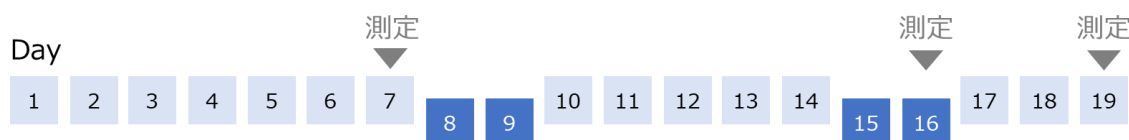


図 4 ソーシャルジェットラグ睡眠介入試験の設計

その結果、2時間のソーシャルジェットラグがあることで、毛穴の目立ちおよび、顔の赤みの増加が確認されました(図1および図5)。このことは、先のアンケート結果である10~20代の肌悩みとも合致することから、睡眠習慣を整えることの重要性が示唆されました。

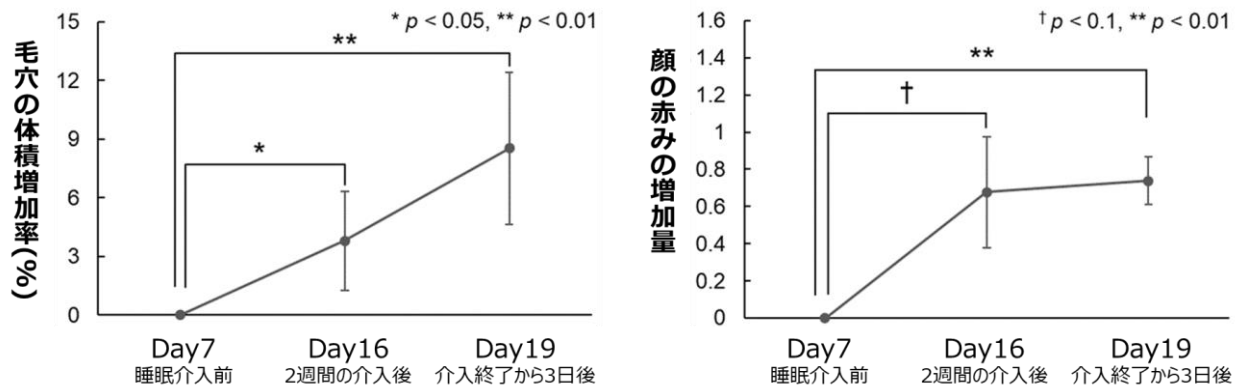


図5 ソーシャルジェットラグによる、毛穴と顔の赤みの変化

今後の展望

本研究から、睡眠習慣の乱れの一つであるソーシャルジェットラグは、毛穴の目立ちや顔の赤みといった肌に望ましくない影響を及ぼすことが分かりました。ソーシャルジェットラグは20代に起こりやすい睡眠習慣であり、その影響である毛穴目立ちは同世代を中心に肌悩みの上位に挙げられることから、日々の睡眠習慣を整えることは重要と言えます。この知見は今後の商品やサービスの開発に応用していきます。これからもウェルビーイング研究を推進し、お客さま一人ひとりの人生に寄り添う新たな価値提案を目指していきます。