

睡眠は「6時間」が分岐点 ～意識調査と肌測定データから睡眠と肌状態の関係を分析～

日本メナード化粧品株式会社(愛知県名古屋市中区丸の内 3-18-15、代表取締役社長:野々川 純一)は、20代～60代の女性 1,105名を対象に、睡眠と肌悩みに関する意識調査を実施しました。あわせて、同年代の女性 65名を対象に、実際の肌状態の測定を行い、睡眠との関連を分析しました。

睡眠と美肌の関係		【意識調査(インターネット調査)】 調査期間:2025年5月19日～20日 調査対象:全国の20代～60代女性(1,105名)	
睡眠時間	6時間未満	6時間以上	
睡眠の満足感	満足感が低い	満足感が高い	
肌悩みが現れ始める年齢	早い	遅い	
シワ	38.2歳～	46.9歳～	
タルミ	36.3歳～	41.0歳～	
シミ	19.4歳～	23.5歳～	
実際の肌状態	・シワやメラニンが多い ・ツヤや明度が低い ・黄味が高い	・シワやメラニンが少ない ・ツヤや明度が高い ・黄味が低い	

美しい肌を育むうえで、十分な睡眠をとることは重要だと言われています。そこでメナードでは、女性の睡眠と肌悩み、さらに肌状態との関係について調査しました。

睡眠時間は「5時間～6時間未満」が27%、「6時間～7時間未満」が29%であり、この2つの群で過半数(合計56%)を占めました。一方、睡眠不足を感じる割合は、「5時間～6時間未満」で44%、「6時間～7時間未満」で20%と、6時間未満になると大きく増加し、6時間を境に満足感が大きく変化することが分かりました。

また、睡眠時間「6時間未満」と「6時間以上」で比較したところ、シワ・タルミ・シミなどの肌悩みが気になり始める年齢は、シワでは38.2歳(6時間未満)に対し46.9歳(6時間以上)、タルミでは36.3歳に対し41.0歳、シミでは19.4歳に対し23.5歳でした。小ジワやくすみにおいても同様の傾向が確認され、6時間未満の方が、若いころから肌悩みが現れることが示されました。

さらに、実際に肌状態を測定すると睡眠時間「6時間未満」の方が、シワやメラニンが多い、ツヤや明度が低い、黄味が高いことが分かりました。

これらの結果から、6時間以上の睡眠は満足感を高めるだけでなく、肌悩みが現れるのを遅らせ、肌状態を良好に保つことに寄与することが分かりました。

一方で、忙しい現代人にとって6時間以上の睡眠確保は容易ではありません。肌の調子が気になる場合は、睡眠の見直しに加え、自身の肌状態に合ったスキンケアを取り入れることが重要です。

【研究内容に関するお問い合わせ先】

日本メナード化粧品株式会社 総合研究所 (名古屋市西区鳥見町 2-7)
 TEL:052-531-6263 Mail:k-info@menard.co.jp 担当:中尾^{なかと}、佐藤^{さとう}、五十嵐^{いがらし}

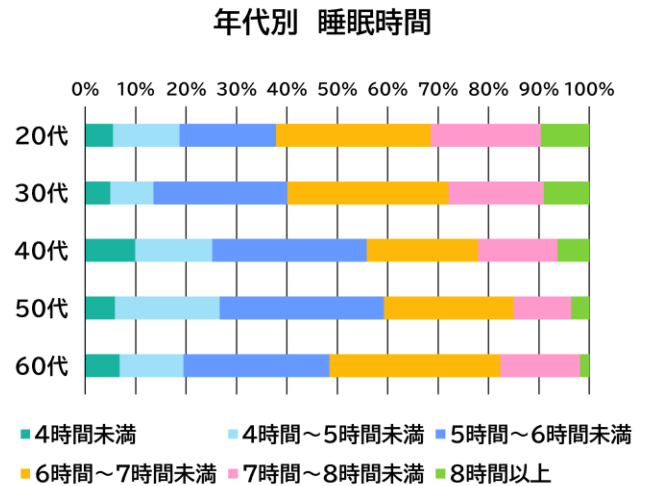
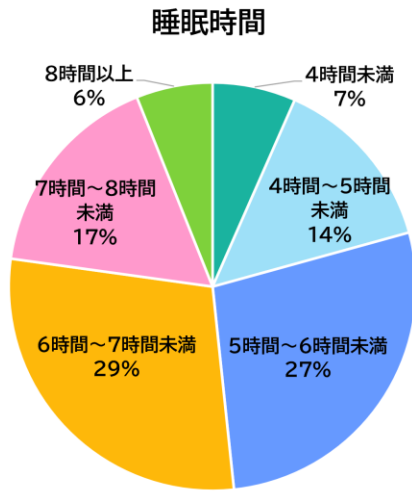
【意識調査結果】

■ 睡眠時間のボリュームゾーンは、5 時間～7 時間未満

■ 6 時間を境に睡眠の満足感が大きく変化

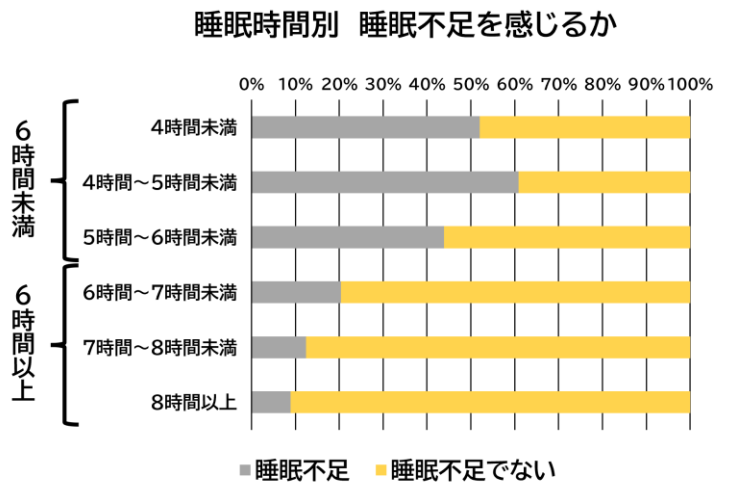
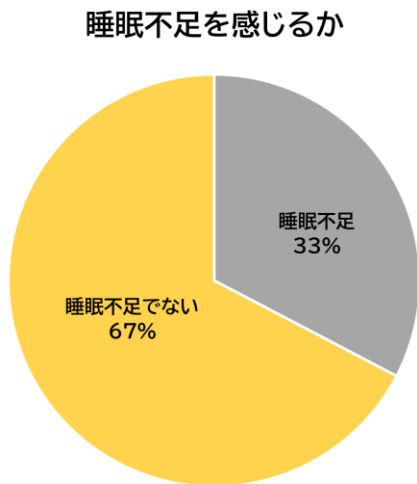
睡眠時間について調査したところ、最も多いのが「6 時間～7 時間未満」で 29%、2 番目に多いのが「5 時間～6 時間未満」で 27%であり、この 2 つの群で過半数(合計 56%)を占めました。

また、年代別に見ると、20 代から 50 代にかけ睡眠時間は徐々に短くなるものの、60 代では睡眠時間が長くなっていました。



次に、睡眠不足と感じる割合について見ると、全体では約 30%が睡眠不足と感じていました。睡眠時間別では、「5 時間～6 時間未満」で 44%、「6 時間～7 時間未満」で 20%と、6 時間未満になるとその割合が大きく増加し、2 倍以上の差が見られました。

この結果から、6 時間を境に睡眠の満足感が大きく変化することが分かりました。



■ 睡眠時間「6 時間以上」の人は、肌悩みが現れにくい

睡眠時間と肌悩みが現れ始める年齢について比較*したところ、シワ・タルミ・シミなどの肌悩みは、6 時間未満の人の方が若いころから現れる傾向が見られました。

特にシワでは、38.2 歳に対し 46.9 歳と約 9 年(8.7 歳)の差が見られ、タルミ・シミ・小ジワ・くすみでも同様の傾向が確認されました。

肌悩みが現れ始める年齢	6時間未満	6時間以上
シワ	38.2歳～	46.9歳～ ← 8.7歳早い
タルミ	36.3歳～	41.0歳～ ← 4.7歳早い
シミ	19.4歳～	23.5歳～ ← 4.1歳早い
小ジワ	35.8歳～	43.6歳～ ← 7.8歳早い
くすみ	24.8歳～	42.0歳～ ← 17.2歳早い

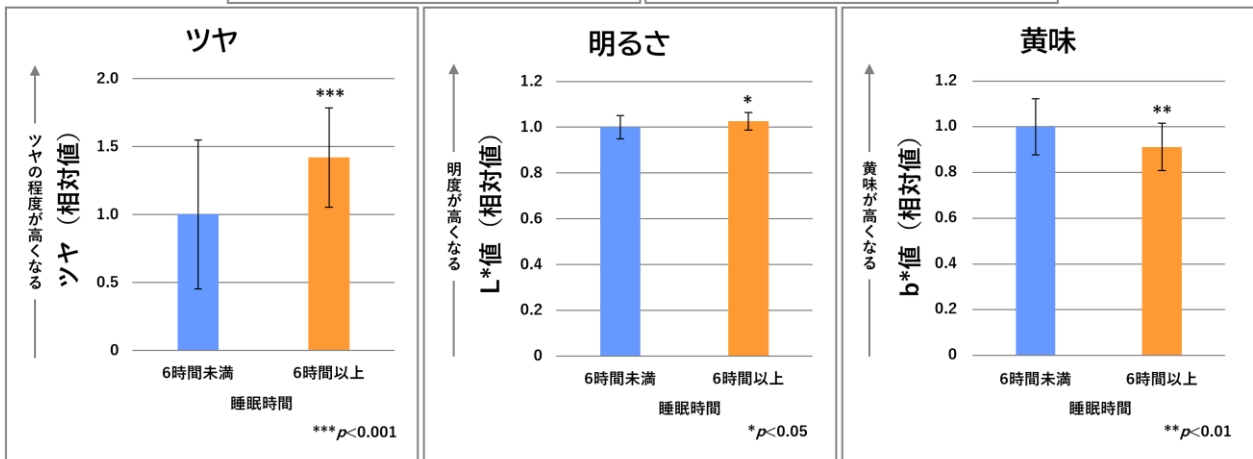
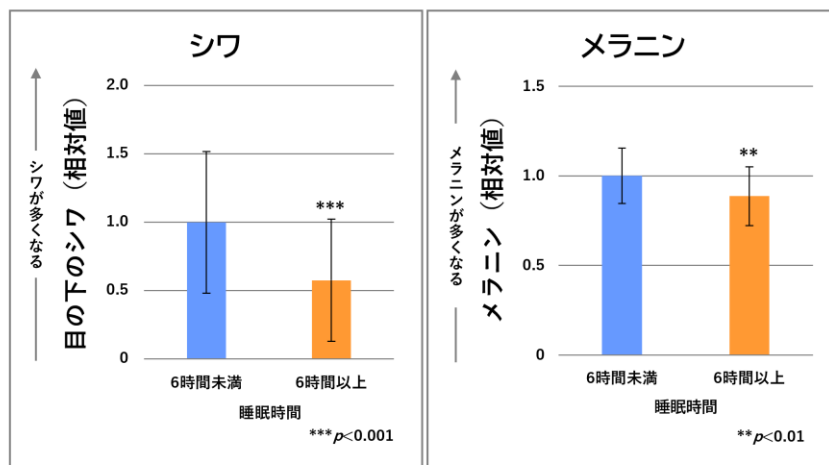
*年齢と肌悩みの関連について、ロジスティック回帰分析により検討し、肌悩みが現れ始める年齢を算出

【肌測定の結果】

■ 睡眠時間「6 時間以上」の方が、肌状態が良好

20代～60代の女性65名(平均45.3歳)を対象に肌測定を行い、睡眠時間「6時間未満」(29名、平均48.0歳)と「6時間以上」(36名、平均43.2歳)で比較しました。その結果、6時間以上の人では、以下に示すように肌状態が良いことが分かりました。

- 目の下のシワが少ない
- メラニンが少ない
- ツヤが高い
- 明度(L*値)が高い
- 黄味(b*値)が低い



これらの結果から、睡眠時間が6時間以上の人の方が、肌状態が良好であることが示されました。

今回の調査により、睡眠時間が6時間以上の人は、睡眠の満足感が高く、肌悩みが現れにくいことが確認されました。さらに、肌測定においても、6時間以上の人の方が、肌状態が良好であることが示されました。

一方で、忙しい現代人にとって、6時間以上の睡眠を確保することは容易ではありません。肌の調子が気になる場合には、睡眠習慣の見直しに加え、自身の肌状態に合ったスキンケアを取り入れることが重要です。現在の肌状態を把握する手段として、測定結果に基づいたスキンケア提案が受けられる肌測定の活用も有効です。