

20代～60代の女性500人に聞く、「シミに関する意識と実態調査」

顔のCゾーンは、シミ集中ゾーン

Cゾーンにシミがあるだけで7.3歳も老け顔に

なのに、「Cゾーン」の認知率はわずか14%



3月になると紫外線量が増え、乾燥対策と併せ紫外線ケアも重要になります。DHC「Cゾーン」PR事務局では、20代～60代の女性500人を対象に「シミに関する意識と実態調査」を行いました。主な調査結果は以下の通りです。

●主な調査結果

女性の肌悩み第1位は「シミ」 気になる部位は顔の「Cゾーン」に集中

- ★ 顔まわりの肌で気になること第1位は「シミ」、20代～60代女性の64.0%がシミに悩んでいる。
- ★ シミが気になる顔の部位は、「頬骨」（44.1%）、「目の下」（39.1%）、「目じり」（26.6%）などの「Cゾーン」に集中。

Cゾーンのシミケア率は38%と低く、認知率はわずか14%

- ★ シミが集中しているCゾーンだが、Cゾーンのいずれかをケアしている女性は3人に1人（38.4%）。
- ★ Cゾーン自体の認知率はさらに低くわずか14.0%、Tゾーンの認知率（91.2%）の1/6以下。

シミ専用コスメを使う女性は3割台に留まり、7割が自身のシミ対策に「後悔」

- ★ シミ予防対策TOP3、「化粧水・乳液」（72.5%）、「日焼け止め」（71.9%）、「美白用スキンケア」（58.1%）。
- ★ シミ専用コスメを使う女性は3割台（36.9%）と少なく、シミ対策として食生活や生活習慣の改善に取り組む女性も少ない。自分のシミ対策については7割が「後悔」（70.0%）。
- ★ シミエピソード「夫に指摘された汚れがシミだった」「老けて見えて気が滅入る」「子どもが描いた似顔絵にシミまで描いてある」など。

Cゾーンにシミがあるだけで、「7.3歳」も老け顔に見られてしまう?!

- ★ Cゾーンにシミがあるとシミがない顔に比べて、「7.3歳」も老け顔に見える。
- ★ Cゾーンにシミがある顔は、老けて（87.6%）、暗く（85.2%）、汚れて（85.0%）、幸薄そう（82.6%）に見える。

<調査概要>

■実施時期 2018年12月27日（木）～2019年1月7日（月） ■調査手法 インターネット調査 ■調査対象 全国の20代～60代の女性500人

30代のCゾーン、実は隠れた潜在シミだらけ



30代のCゾーンは目に見える顕在シミは少ないが（写真左）
目に見えない隠れた潜在シミが数多く潜んでいる（写真右）

※30代女性の目もと・頬をデジタル写真で撮影した画像と、
VISIA-CRで撮影した画像を比較（画像は複数人のデータを合成）DHC調べ

美容家直伝 Cゾーンのシミケア四箇条

- 一. Cゾーンは印象を左右する自前ハイライトのようなもの
- 二. Cゾーンはビューティーゾーンかつシミ多発ゾーンと心得よ
- 三. 基本ケア+Cゾーン用「スポットケア美容液」を
- 四. 摩擦厳禁！美白は優しく継続！

水井真理子さん（美容家 トータルビューティアドバイザー）



女性の肌悩み第1位のシミが集中する「Cゾーン」

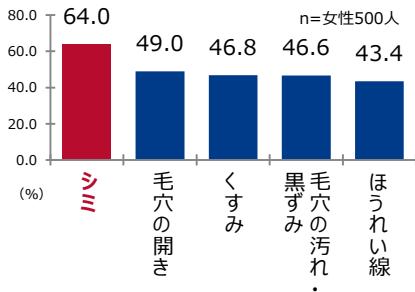
女性の肌悩み第1位の「シミ」

お悩み箇所は「頬骨」「目じり」「目の下」のCゾーンに集中。なのに「Cゾーン」の認知度はわずか14%

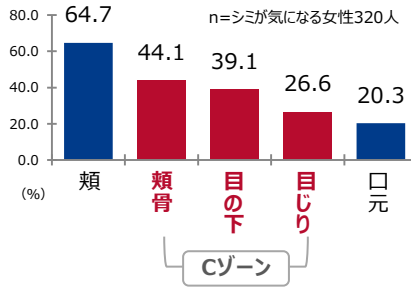
20代～60代の女性500人を対象に、顔まわりの肌で気になることを聞くと、「シミ」と答えた女性が64.0%と最も多い結果となりました【図1】。そこで、シミが気になると答えた女性（320人）に、顔のどの部位のシミに悩んでいるかと聞くと、「頬」（64.7%）、「頬骨」（44.1%）、「目の下」（39.1%）、「目じり」（26.6%）、「口元」（20.3%）の順となりました【図2】。

眉の下から目じり、頬骨、目の下は「Cゾーン」と呼ばれており、Cゾーンはシミのお悩みゾーンであることが明らかになりました。しかし、Cゾーンを知っているかと聞くと、「知っている」と答えたのはわずか14.0%と少なく、Tゾーンの認知率（91.2%）の1/6でした【図3】。

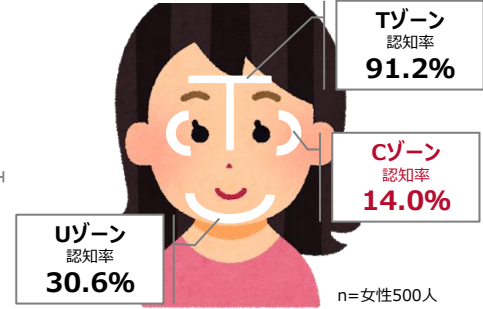
【図1】 顔まわりの肌で気になることTOP5



【図2】 シミが気になる部位TOP5



【図3】 顔のゾーンの認知率

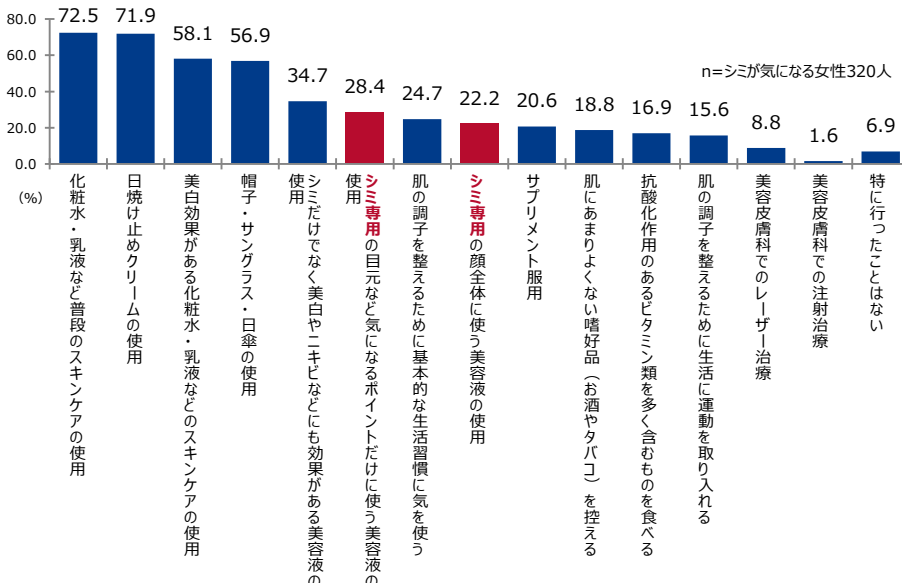


シミ対策で予防として行ったことがあるのは「スキンケア」「日焼け止め」「帽子・サングラス・日傘」など シミ専用の化粧品を予防的に使う女性は約37%

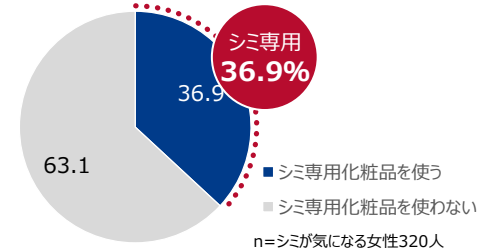
シミに悩む女性（320人）を対象に、シミができる前の予防として行ったことがあるものを聞くと、「化粧水・乳液など普段のスキンケアの使用」（72.5%）、「日焼け止め効果のある化粧下地なども含む「日焼け止めクリーム」の使用」（71.9%）、「美白効果がある化粧水・乳液などのスキンケアの使用」（58.1%）、「帽子・サングラス・日傘の使用」（56.9%）などが上位に挙げられました【図4-1】。一方、「シミ専用の目元など気になるポイントだけに使う美容液の使用」（28.4%）や「シミ専用の顔全体に使う美容液の使用」（22.2%）など、シミ専用の化粧品を予防的に使う女性は全体の36.9%でした【図4-2】。

また、「肌の調子を整えるために基本的な生活習慣に気を使う」（24.7%）、「肌にあまりよくない嗜好品（お酒やタバコ）を控える」（18.8%）、「抗酸化作用のあるビタミン類を多く含むものを食べる」（16.9%）、「肌の調子を整えるために生活に運動を取り入れる」（15.6%）など、食生活や生活習慣に気を使う女性もあまり多くはいないようです【図4-1】。

【図4-1】 シミができる前の予防として行ったことがあるもの



【図4-2】 シミ予防にシミ専用化粧品を使う女性

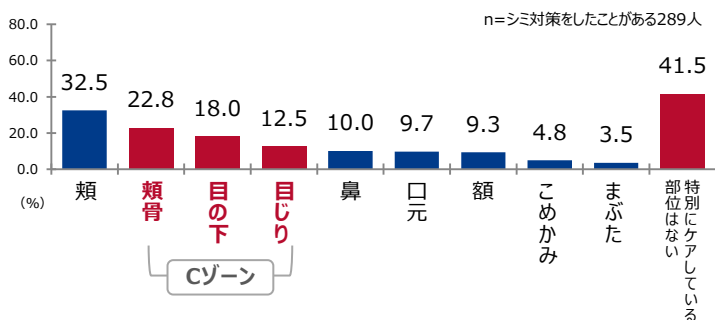


悩んでいるのに、「Cゾーン」のシミ対策をしている女性は3人に1人

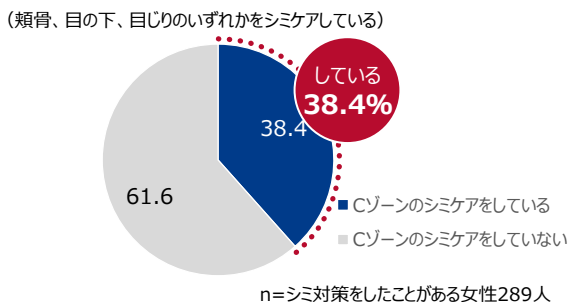
シミ悩みはあるものの「ケアしていない」女性が約40%も！シミ悩みのCゾーンのシミケア率はわずか38%
シミに悩む女性の70%が自分のシミケアを「後悔」している

シミ対策を行ったことがあると答えた女性（289人）を対象に、シミ対策で特にケアしている顔の部位を聞くと、「頬」（32.5%）、「頬骨」（22.8%）、「目の下」（18.0%）、「目じり」（12.5%）の順となりました。前述 [図2] のシミが気になる部位と同じ順位となっていますが、気になる割合に比べるとケア率はぐっと低く、41.5%が「特別にケアしている部位はない」と答えています [図5-1]。「頬骨」「目の下」「目じり」のCゾーンのいずれかをシミケアしているのは38.4%と、3人に1人しかいません [図5-2]。

【図5-1】シミ対策で特にケアしている顔の部位



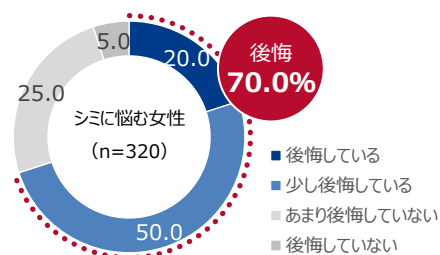
【図5-2】Cゾーンのシミをケアしている女性



シミに悩む女性（320人）に、自分のシミ対策についてどう感じているかと聞くと、2割が「後悔している」（20.0%）と答え、「少し後悔している」（50.0%）を加えると、7割が自分自身のシミケアに「後悔」（70.0%）を感じています [図6]。

シミが原因で経験したエピソードを聞くと、「夫が汚れてるといったがそれがシミだったことがある」「老けて見えて、清潔感なく、気が滅入る」「子どもが似顔絵を描いたとき、シミまで描いてあった」など、辛く切ない体験談が寄せられました [図7]。

【図6】自分シミケアに対する後悔度



【図7】シミに関するエピソード

夫が「汚れてる」といったが、それがシミだったことがある

子どもが私の似顔絵を書いたとき、シミまで描いてあった。

ファンデーションでも隠れなくて、**化粧も外出も諦めた！**

自撮りした時に、シミがかなり目立ち老けて見えた。すぐに**データを消しました。**

子どもに「ママ、シミだらけ」と言われたことが今までで一番嫌でした。

スッピンで出掛けられなくなり、メイクをしてもカバーできないシミがあるので、最近**夏でもマスク**をして出掛けている

目尻にちよつと大きなシミがあり、初対面の人が**必ずチラッとみる**のが地味に傷つきます

旅行で**すっぴんになれない**

年齢よりも**年上**に見えてしまう

友人と撮った写真の顔が、他の人よりシミが目立っていて**悲しかった**

化粧が濃くなる

コーンシーラーなど**化粧に時間**がかかるようになった

衝撃！「Cゾーン」にシミがあるだけで、7歳も老け顔に見られてしまう

Cゾーンにシミがあるだけで7歳も老け顔に見られてしまう

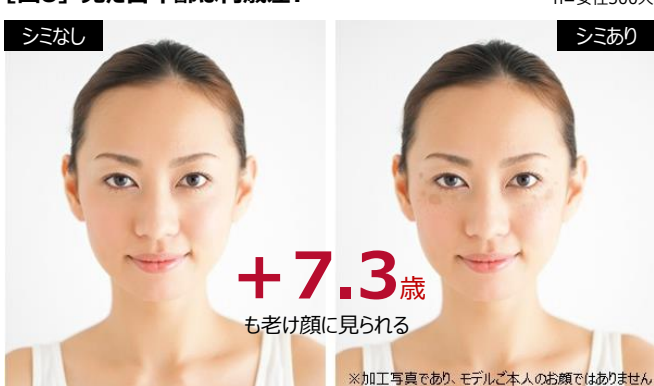
老け顔だけでなく、具合が悪そう、生活が苦しそうなど見た目以外にもネガティブな印象を与えてしまう?!

全ての女性に対し、シミがない状態（写真左）とCゾーンにシミがある状態（写真右）の顔写真を提示し、見た目年齢が何歳くらい違うと思うかと聞くと、シミがある顔はシミがない顔に比べて「7.3歳」も老け顔に見える、という結果になりました【図8】。

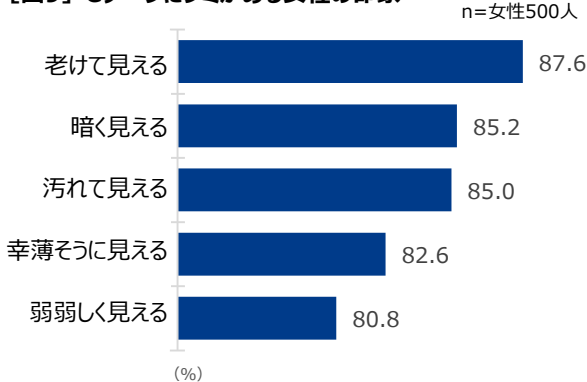
さらに、Cゾーンにシミがある状態の女性の顔の印象を聞くと、「老けて見える」（87.6%）、「暗く見える」（85.2%）、「汚れて見える」（85.0%）、「幸薄そうに見える」（82.6%）、「弱弱しく見える」（80.8%）などネガティブな印象が圧倒的で【図9】、ほかにも、「具合が悪そう」「生活が苦しそう」など、見た目だけにとどまらないマイナスの意見が多数寄せられました【図10】。

顔のCゾーンにシミがあるだけで、7歳も老け顔に見られる上に、マイナスの印象を与えてしまうことが明らかとなりました。

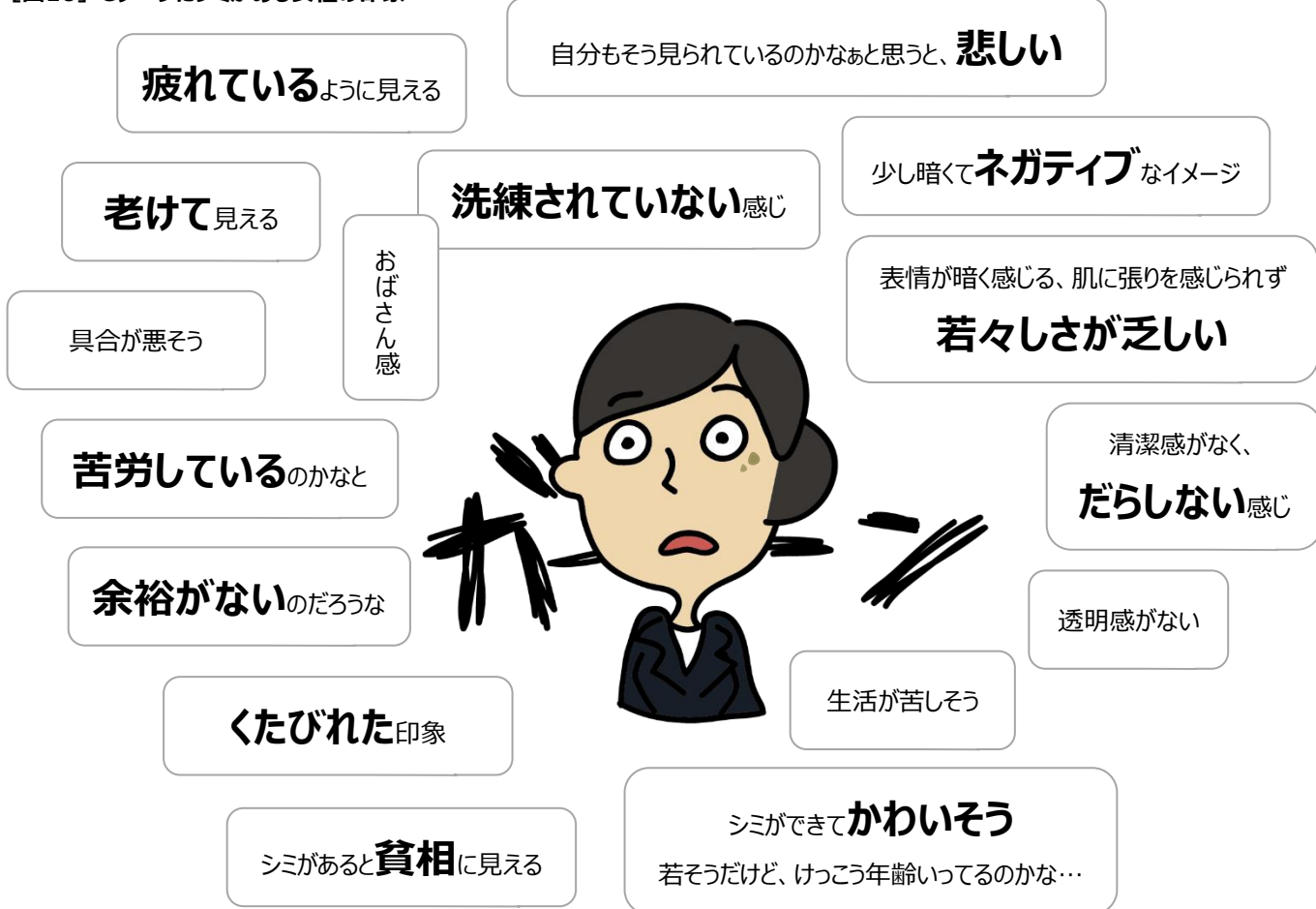
【図8】 見た目年齢は何歳差？



【図9】 Cゾーンにシミがある女性の印象



【図10】 Cゾーンにシミがある女性の印象



「Cゾーン」の隠れシミ、シミ予備軍の実態

今はまだ見えていなくても、Cゾーンには大量の“隠れシミ”が潜んでいる!!

見えないからまだ大丈夫ではなく、見えないうちからケアすることが、Cゾーンシミケアの基本です

女性の一番の肌悩みであるシミが集中する「Cゾーン」について、目に見えるシミ（＝顕在シミ）だけでなく、皮膚計測器VISIA（ビジア）を用いて、皮下に潜んでいる目に見えないシミ（＝潜在シミ）も測定し、シミの実態を探りました。

写真①は40～60代の各世代10人ずつ、合計30人の女性の顕在シミを重ね合わせたもので、Cゾーンにシミがかなり目立っています。写真②は30代女性10人の顕在シミを重ね合わせたものですが、①と比べるとシミの数はぐっと少なくなっています。しかし、皮膚計測器VISIAで潜在シミを見ると、写真③の通り、Cゾーンに大量のシミが隠れていることが分かります。

今はまだ目に見えていないだけで、肌のすぐ下には大量のシミ予備軍が潜んでいます。見えないから大丈夫とノーケアでいると、気がついたときには大変なことになってしまうリスクをはらんでいます。シミケアは見えないうちの予防が肝心です。



VISIAおよび測定方法の説明

第三者機関にて、20歳～69歳の日本女性50人をwebアンケートで選抜。

(写真左) 40代～60代女性の目もと・頬をデジタル写真で撮影した画像（画像は複数人のデータを合成）DHC調べ

(写真中) 30代女性の目もと・頬をデジタル写真で撮影した画像（画像は複数人のデータを合成）DHC調べ

(写真右) 30代女性の目もと・頬をVISIA-CRで撮影した画像（画像は複数人のデータを合成）DHC調べ



見えるシミも、見えないシミも
集中しやすい「Cゾーン」。
シミが気になる人はもちろん
まだ気にならない人も
今すぐCゾーンのシミケアを！

美容家・水井真理子さんに聞く、Cゾーンのシミケア術

◎ Cゾーンは顔の印象を左右する重要ゾーン ケレイなCゾーンは自前ハイライトのようなもの

目じりから頬骨を通して目の下までのCゾーンは、顔の印象を左右する部分です。Cゾーンにハイライトやチークを入れるメイク方法はよく知られていますが、Cゾーンを明るくすることで、顔にメリハリが生まれ小顔効果が期待できその人のキレイ度がぐっとアップします。つまりCゾーンは、それだけ顔の印象を左右するビューティーゾーンなのです。ということは、Cゾーンに透明感があれば、自前のハイライトを手に入れたようなもの。すっぴんでも自前のハイライト効果で、元気ではつつとした印象を与えることができる！といえるでしょう。

◎ Cゾーンはキレイの決め手の「ビューティーゾーン」であるとともに、紫外線を受けやすい「シミ多発ゾーン」

ところがこのCゾーン、今回の調査で多くの女性が実感している通り、シミ多発ゾーンでもあります。Cゾーンは顔の中でも比較的高いので、日常的に紫外線の影響を受けやすく、シミがしやすいのです。

シミの原因は紫外線によるものが大きいことから、シミケアには紫外線対策が欠かせません。紫外線は1年中降り注いでいるので、日焼け止めは通年で使うことが基本です。とはいえ、冬場はお休み中で「もうすぐ春だし、そろそろ日焼け止めでも…」という方も少なくないようですが、シミやシワなど光老化の原因とされる「UVA（紫外線A波）」はピーク時の量ではないにせよ、窓ガラス越しでも肌にダメージを与えるほど強力なもののなので、遅くとも2月になったら日焼け止めを使うことをお勧めします。

そしてもう一つ欠かせないのが、スキンケアの基本となる保湿です。乾燥はシミだけでなく、シワやたるみなど肌のエイジングを加速させます。基本のスキンケアで肌に潤いを与え、日焼け止めで紫外線を防止することでシミを作らない肌にしていくことが重要です。

◎ 潤いスキンケア+日焼け止めの基本ケアに加えて、Cゾーンには多機能なスポットケア美容液をプラスして

最近の美肌づくりは、シミやシワという点や線だけを改善するのではなく、面として全体的に肌の透明感を上げる、という考え方がなっています。そのため予防として潤いのスキンケアと日焼け止めとともに美白化粧品による全体的なケアをするといでしょう。また特にCゾーンに対してはいつものスキンケアに加えスポットケア美容液を使うことをおすすめします。

しかし全部対策するのは難しい、という人も多いと思います。シミには4ページで示した通り、目に見える顕在シミと目には見えない潜在シミがありますが、最近のスポットケア美容液は、顕在シミには排出を、潜在シミには表面に出さないよう抑制を促し、シミを作らせないように根本からアプローチする多機能タイプも登場しています。そのような美容液をプラスするだけでも、目に見えるシミを退治するとともに、まだ見えない未来のシミを予防することにもつながります。

◎ 摩擦は大敵。継続は味方！優しく続けてケアを。シミのピンチをチャンスに変えて肌も気持ちもバージョンアップ

肌ケアでは塗り方も大切です。Cゾーンのシミケアで気をつけていただきたいのが、摩擦による色素沈着です。Cゾーンは目の周りで皮膚が薄く、乾燥しやすく刺激も受けやすい部分。シミを早く治したいからと美容液をグリグリと塗り込んでしまうと、色素沈着により肌が黒ずみ、シミがより大きく目立ってしまうなんてことも。決してこすらないよう、やさしく丁寧にケアしてください。

また、シミケアは継続することも重要です。美白はすぐに効果が出るようなものではないので、1シーズンでやめてしまうのはもったいない。私は長年、美容に携わっていますが、全くシミがない人に出会ったことがありません。つまり、シミはほとんどの女性にあるもの、出てきてしまうものなのです。ですが、だからといって諦めないでください。私が関わった美容プロジェクトでは、正しい肌のお手入れを1カ月続けることで、参加者全員がぐっとキレイになっています。肌はもちろんのこと、日々のお手入れを通して自分と向き合い、自分の変化を感じることで、自信が持てるようになり生き方までも前向きに変わっていくのです。美容において、コンプレックスはキレイの原動力になります。もし、今、シミに悩んでいるのなら、キレイになるチャンスと捉えて、さっそくシミケアを始めましょう。



水井真理子（みずい・まりこ）さん 美容家 トータルビューティアドバイザー

1972年生まれ。OLを経て、エッセイスト光野桃氏の事務所勤務。28歳のときに色彩心理学を学んだことをきっかけに、美容の仕事に転身。42歳で独立し、現在はマネジメント、エステティシャン、講師経験を活かし、雑誌や講演会、さらに化粧品のアドバイス、メソッド開発、マナー研修などで幅広く活躍中。その人の肌を見ただけで、スキンケア方法や食生活まで分かる肌診断が人気。