News Release

2020年12月14日

アペックスの肌データから分析
新・美肌県グランプリ2020　水分量部門上位3県から学ぶ
水分量を保つライフスタイルは「質の良い睡眠」

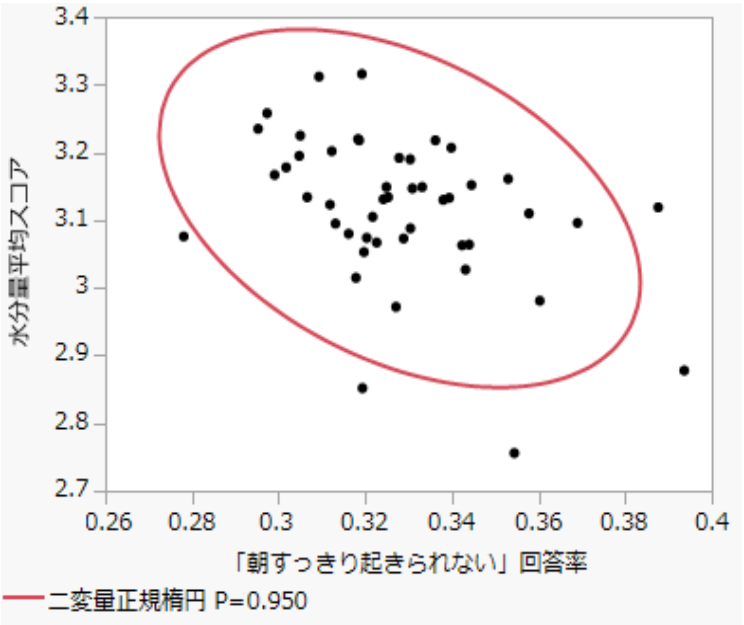
株式会社ポーラ（本社：東京都品川区、社長：及川美紀）は、11月12日に発表した「新・美肌県グランプリ2020」において、今回から新たに新設した14の部門賞の中から肌の水分量が最も多い県を表彰する「水分量」部門にて上位3位にランクインされた石川県、広島県、和歌山県の生活スタイル・体調の特徴を分析し、水分量が多い3県共通のライフスタイルは「質の良い睡眠」であることが示唆されました。

水分量部門上位3県の特徴は、「朝すっきり起きられない」の回答率が全国的に見て低いことでした。朝すっきり起きられない人は、睡眠が十分にとれていないと考えられます。その原因として考えられるのは、自律神経のバランスが崩れて良質な睡眠がとれていないことや、睡眠時間が少ないことなどです。夜リラックスして副交感神経が優位になると、肌に必要な栄養や酸素が毛細血管から届けられるようになります。朝すっきり起きられない人は、肌に十分な栄養や酸素が届いていない可能性が考えられ、角層の水分保持機能がうまく働いていないことにつながるかもしれません。
良い睡眠をとることは、肌にうるおいをもたらし、ハリ・弾力感のある肌はもちろん、すこやかな肌にとって大事な要素。質の良い睡眠がとれるよう日々、心掛けましょう。

調査詳細

■調査期間：2019年7月1日～2020年6月30日
■調査対象の肌分析件数：168,878件

■調査方法：アペックスの肌分析時に調査している「注意すべき生活スタイル・体調」の各項目に当てはまると回答した人の割合を都道府県別に算出し、石川県、広島県、和歌山県の全国順位（項目ごとに回答率の高い順に並べた順位）を調べたところ、3県の平均順位が最も低かった項目は「朝すっきり起きられない」だった。47都道府県の水分量平均スコアと「朝すっきり起きられない」回答率との関係を調べたところ（右図）、有意な負の相関性が認められた（ピアソンの相関係数＝-0.415，p<0.05，N＝47）。このことから、「朝すっきり起きられない」状態に当てはまる人の割合が低い県ほど、水分量の平均スコアが高いことが分かった。



【報道関係からのお問い合わせ先】
株式会社 ポーラ コミュニケーション戦略部　〒141-8523 品川区西五反田2-2-3
TEL：03-3494-7119　FAX：03-3494-6198

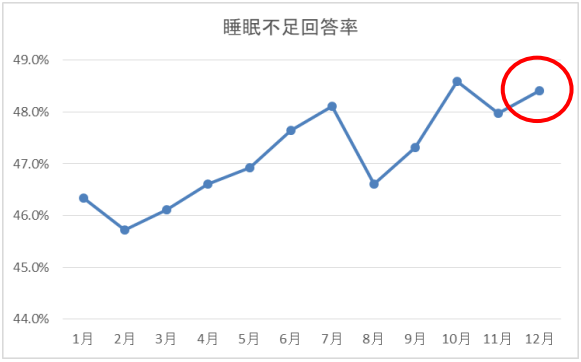
【お客さまからのお問い合わせ先】
ポーラお客さま相談室（フリーダイヤル）TEL 0120-117111

これからの季節に合わせた水分を補い、保つおすすめケアアドバイス

■年末は睡眠不足を感じている方が増えるので、質の良い睡眠を心がけましょう。

大掃除や年越し準備などで忙しい年末は、睡眠不足になったり、様々なストレスから睡眠の質が低下することも。睡眠不足になると、肌状態の悪化や心身の疲労感が増すだけでなく、ホルモンや自律神経の働きを乱して様々なトラブルの原因になると考えられます。
湯船につかり、体を温めたり、就寝前にスマートフォンを見ないように気を付けましょう。

月別の睡眠不足を感じている人の割合



12月は睡眠不足と回答する方が増加傾向にある。

アペックス肌分析データより（2017年～2019年）　N=1,419,431

■うるおいを与え、閉じ込めるスキンケア

①洗顔後のスキンケア

ローションの後は保湿タイプのミルクで、肌にうるおいを閉じ込めましょう。
特に乾燥が気になる場合は、ローションを少し多めに使ったり、乾燥部分に重ねづけをし、
手のひらをこすり、温めた状態で肌にやさしく手のひらをあて、ハンドプレスをしましょう。
最後に顔全体にクリームまで使いましょう。

②スペシャルケア

マッサージやエステ、乾燥部分にはオイルタイプの美容液を使うなど、
いつものお手入れにスペシャルケアを取り入れましょう。

●新・美肌県グランプリ2020

2012年に誕生した美肌県グランプリは、ポーラのパーソナライズドサービスブランド「APEX（アペックス）」が保有する約1870万件（2020年1月現在）もの肌のビッグデータを活用することで、日本全国の皆さまが自分の肌の個性や地域の個性を知り、慈しむきっかけになってほしいという想いで開催してきました。そして9年目の今年、肌分析の進化とともに、新しく生まれ変わりました。ウイルスの感染拡大、度重なる気候変動など、変化の激しい時代に、日本のすべての地域と向き合い、多様性にあふれた肌の美しさを讃えたいと考え、今回は総合賞ベスト3に加え、肌の個性を表す美肌の要素別に14の部門賞を新設しました。
HP（https://www.pola.co.jp/special/bihadaken/）

新美肌県 グランプリ2020
POLA APEX NIPPON BIHADA-KEN GRAND PRIX

●ポーラのパーソナライズドサービスブランド「APEX（アペックス）」

1989年に誕生。ひとりひとりが思い描く未来に自分らしい肌でいるために、ポーラが分析・プロダクト・パートナーで伴走者となり、様々なパーソナライズドサービスをお届けするブランド。ポーラでは、30年間にわたり女性の肌を見続けてきたことで約1,870万件の肌のビッグデータを蓄積し日々の研究や製品開発に活かしています。

【特徴】
①業界初、動画で肌表面を撮影し、わずか３分で肌の未来の可能性を分析。
②約1,870万件の女性の肌のビッグデータから得たノウハウとAI技術を活用し、今と近い未来に現れやすい肌状態を分析。
③862万通りのフィッティングパターンから、お客さま一人ひとりとアイテムを選ぶパーソナライズドサービスを実現。
https://www.pola.co.jp/brand/apex/