

## 現代女性の「アイゾーンの悩み」に関する調査

**デジタルネイティブ世代\*女性、「青みを感じるクマ」悩みは他世代の3割増！  
スマホラバーズに告ぐ！その“青グマ”、スマホグマかも!?**

カネボウ化粧品は、20～40代女性600名を対象に実施した「アイゾーンの悩み」に関する調査を実施しました。また、皮膚科医・土屋佳奈先生にも「デジタルネイティブ世代\*とクマ」についての取材をしたところ、デジタルネイティブ世代ならではのクマ悩みを発見、それを「スマホグマ」と名付けました。

\*デジタルネイティブ世代とは…生まれた時、または物ごろついた時からインターネットやパソコン・スマホ等に慣れ親しんでいる20～34歳世代。

現代社会では、特に若い世代と切っても切れない存在となった、スマートフォンやパソコンなどのデジタルデバイス。今、デジタルネイティブ世代の中では、スマホを四六時中手放せない“スマホラバーズ”が存在していると言われています。「スマホラバーズ」化することで、デジタルネイティブ世代たちの美容にどんな影響が出ているのでしょうか。カネボウ化粧品ではその現象に着目し、20～40代女性600名を対象に「アイゾーンの悩み」に関する意識調査を実施。その結果、「青みを感じるクマ」に悩んでいるデジタルネイティブ女性が、他世代の約1.3倍もいることが判明。デジタルネイティブ世代ならではの「クマ悩み」に注目するにいたりました。

[調査概要] ・調査対象：20～40代女性600名  
※5歳刻みに均等割付  
(20-24歳：100名、25-29歳：100名、30-34歳：100名、35-39歳：100名、40-44歳：100名、45-49歳：100名)  
・調査期間：2018年7月30日(月)～2018年8月3日(金)  
・調査方法：インターネット調査

## ■ 「アイゾーンの悩み」に関する調査結果

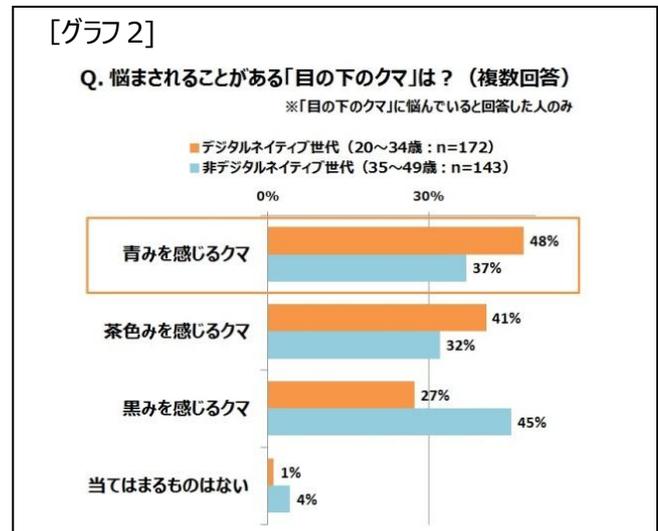
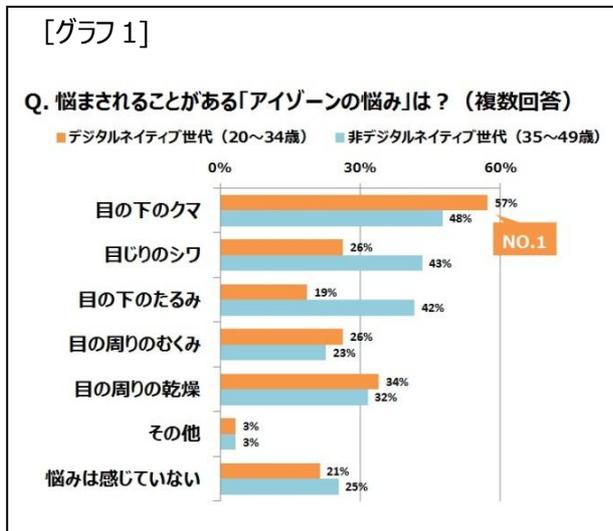
- デジタルネイティブ世代女性、約6割が「目の下のクマ」にお悩み！  
そのうち、「青みを感じるクマ」の割合は、他世代比較で約3割増し！
- (専門家インタビュー) デジタルネイティブ世代のクマ悩みは「スマホ」と関係性が!?

■ デジタルネイティブ世代女性、約6割が「目の下のクマ」にお悩み！  
そのうち、「青みを感じるクマ」の割合は、他世代比較で約3割増し！

はじめに、「アイゾーンの悩み」に関する意識調査を行いました。その結果、「目の下のクマ」に悩みを感じている人が53%と多数であることがわかりました。中でもデジタルネイティブ世代(20歳～34歳：「目の下のクマ」悩み…57%)には、上の世代(35歳～49歳：「目の下のクマ」悩み…48%)と比較し、「目の下のクマ」悩みを意識していると回答した人が10ポイント近く多く見られます。

[グラフ1]

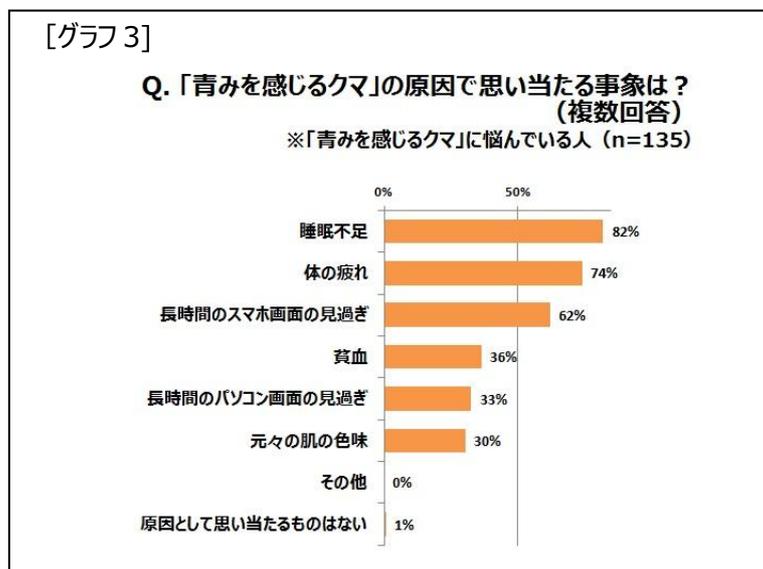
「クマ」の中には、色や質感で、いろいろな種類のクマがあるといわれていますが、「悩まされるクマ」の種類についてきくと「青みを感じるクマ」と答えたデジタルネイティブ世代は約半数という結果になりました(48%)。これは上世代の回答(37%)と比較し、約1.3倍にあたる割合となっています。[グラフ2]



また、「最近特に目の下のクマが気になりはじめた」と回答した人のうち、そのクマが「青みを感じるクマ」であるという人は 48%見られ、ここ最近になって悩む人が半数いることがわかります。

続いて「青みを感じるクマ」の原因で思い当たる事象をきくと、1位は「睡眠不足」（82%）、2位は「体の疲れ」（74%）、3位は「長時間のスマホ画面の見過ぎ」（62%）となりました。[グラフ 3]

「長時間のスマホ」が原因の一つに挙げられたことから「スマホの使用時間」と「青みを感じるクマ」の悩みについて関係性をみたところ、「スマホの使用時間」が長いほど「青みを感じるクマ」の悩みを感じる人が多く、平日スマホを使う時間が「2 時間未満」「2 時間以上 4 時間未満」「4 時間以上」で比較を行うと、それぞれ 36%、46%、51%という結果になりました。



今回の調査では、デジタルネイティブ世代に「クマ悩み」が多いこと、さらにその特徴が「青みを感じるクマ」であることがわかりました。さらに、その思い当たる原因の一つとして「長時間のスマホ画面の見過ぎ」が挙げられたことから、「デジタルネイティブ世代のクマ悩み」に「スマホ」が関係あるのではないかという視点を持つていました。

## ■（専門家インタビュー）デジタルネイティブ世代のクマ悩みは「スマホ」と関係性が!?

続いて、「デジタルネイティブ世代とクマ」について皮膚科医・土屋佳奈先生にお話を伺いました。

### ■「目の下のクマ」、その種類と原因の違いは？

「目の下のクマ」は、おおよそ「青グマ」「茶グマ」「黒グマ」の3つに分類されます。

「青グマ」は眼精疲労や体全体の冷えなどに由来する目の周りの血行不良で引き起こされます。目の周りの皮膚はかなり薄くて、厚さは0.5mmくらい。たとえば背中や腕の皮膚などと比べると1/4、1/5くらいの厚みしかないんです。目の周りは栄養や酸素を送る血管が豊富にあるので、血流が滞ると青く見えてしまいやすくなるんです。

「茶グマ」は色素沈着が原因です。お化粧を落とす時にこすりすぎてメラニン色素が沈着してしまったり、アトピー性皮膚炎で掻いてしまったりして、そのまま沈着になってしまうという患者さんもいらっしゃいます。

「黒グマ」はちょっと年齢が上の人に多いです。年齢を経て目の周りの筋肉が衰えると、目の下の膨らみにある脂肪が飛び出て来て、眼の下にひずみが出て、陰影になる。それが「黒グマ」の原因になります。実際に皮膚が黒くなっているわけではないんですよ。「黒グマ」を治すには、たるみの引き締めが必要です。

### ■「青グマ」悩みが多いデジタルネイティブ世代、生活習慣の乱れやスマホの見過ぎには要注意！

年齢層は20～30代の方が多くですね。色白で、もともと貧血を起こしがちな人。あとは皮膚がもともと薄い方も、「青グマ」が目立ちやすいので、悩まれている方が多いです。昔と比べると、クマの分類もよく知られるようになったので、ネットで情報収集されるような若い患者さんの数は増えている気がします。

特にブルーライトを浴びている若い女性には、「青グマ」が多いように思います。最近はブルーライトが使用されている物が多くて、スマホ、パソコンもそうですし、LEDもそうですよね。ブルーライトを通すと画像がぼやけるので、画像を見る時に瞳がオートフォーカスを合わせるようにピントを調節することになります。すると、眼精疲労を引き起こしたり、血流が悪くなったりしてしまいがちです。また、まばたきも減ってドライアイになりがちなので、目の周りの筋肉が凝り固まって血行が悪くなり「青グマ」になりやすい傾向にあります。

また、若い方は夜、ついスマホをいじりがちですよね。ブルーライトは太陽光に含まれる光の一種なので、夜にスマホをいじると体が昼間だと勘違いしてしまうことがあります。就寝の3時間前からメラトニンというホルモンが出るのですが、ブルーライトを見ていると太陽光と勘違いして睡眠時間のバランスが取れなくなってしまいます。スマホを1時間いじったら15分休むのが理想。あるいは、ブルーライト対策のグッズを使った方がよいですね。本当の理想は就寝3時間くらい前から、スマホをいじらないようにすることです。

また、現代の方は忙しい人が多いので、生活習慣が乱れがち。睡眠時間の長さや、ホルモンバランスが乱れると血行が乱れてしまいます。睡眠・食事・運動習慣はしっかり整えておきたいですね。

#### ◆専門家プロフィール

##### 土屋 佳奈（つちや かな）

皮膚科医。東京医科大学卒業。東京女子医科大学で研修後、皮膚科学教室に入局。東京女子医大病院、JR 東京総合病院勤務を経て、都内の美容クリニック、皮膚科クリニックに勤務。現在は、つちやファミリークリニック副院長として、皮膚科診療を行う。

