

肌荒れとストレス・生活習慣についての関係の検証

Y200151 田中 大晴

指導教員 三好 力 教授

1. はじめに

ストレス社会やコロナ禍によって肌荒れを抱えている人は増加した。肌荒れの主な原因として、生活習慣の乱れとストレスが挙げられる。先行研究などでもこの関係は明らかとなっている。しかし、生活習慣とストレス、更に、肌荒れ、生活習慣、ストレスの3つすべてについて言及している研究は存在しなかった。そうした現状を踏まえて、私は肌荒れを引き起こさないようにする為には、生活習慣とストレスのどちらか一方を改善するのではなく、両方とも改善していかないといけないという仮説を建てた。

2. 実験

今回の研究では、20代男性8人を対象に実験を行い、実験方法として肌荒れ指数、ストレス指数、生活習慣の乱れの数値をそれぞれ割り出し、その数値を基に、統計分析を行った。生活習慣に関するアンケート調査、肌の水分量、油分量を測定し、肌荒れかどうかを判断するスキンチェッカー、ストレス指数を測定することができる「ヒロミル」というストレススキャンを用いてそれぞれ実験を行った。その数値を基に統計分析を行い先行研究で示されていなかった生活習慣とストレスの関係、更に今回提案した仮説へとつなげていった。

3. 結果

実験を行った結果、生活習慣とストレスの関係は若干右肩上がりとなり、とても大きな変化というわけではないが一方が高くなるともう一方も高くなっていった。また、肌の水分量と油分量の統計分析からは水分量に異常がある人が肌荒れを起こしている傾向があり、水分量から肌荒れしている人を識別することができた。更に図1と図2を見ると水分量の少ない4人はすべて同一人物のデータとなっている。この2つの図を見比べると、生活習慣の乱れとストレス指数の一方が高い

人よりも共に高い人の方が肌荒れを引き起こしていると見ることができる。

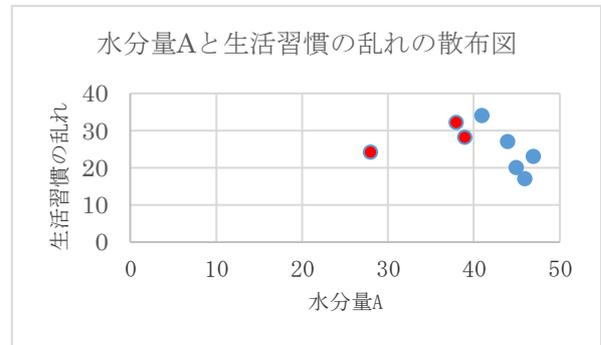


図1:水分量Aと生活習慣の乱れの散布図(肌荒れを起こしてる人には赤丸)

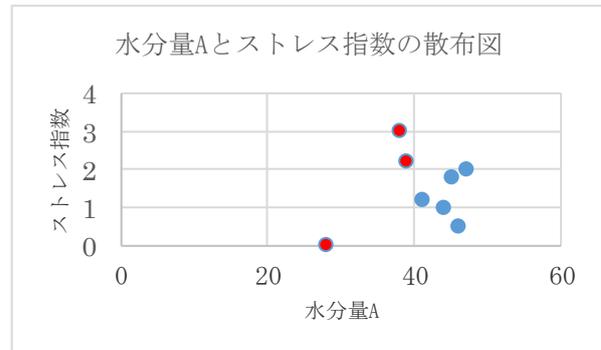


図2:水分量Aとストレス指数の散布図(肌荒れを起こしている人に赤丸)

4. おわりに

今回の結果から、水分量が低い人はほとんど肌荒れを引き起こしていた為、水分が肌にとって重要な存在であることが考えられる。更に、肌荒れを引き起こさないようにする為には生活習慣、ストレスのどちらか一方だけを改善していくのではなく、両方を改善していかなければならないことが分かった。生活習慣とストレスの関係から、生活習慣を下げればストレスも低下する傾向にあるが、僅かであるため、生活習慣とストレスを分けて改善していく必要があると考える。