

【肌の不調の原因は免疫力だった！？】  
9割以上の女性を実感している肌と免疫力の関係とは？  
9割以上が『肌と免疫力に関係がある』と回答

イミニ免疫薬粧株式会社（本社所在地：東京都中野区、代表取締役：泉 奈越子）は、35歳以上の疲れ・不調を感じている女性を対象に、「免疫力と肌の不調」に関する調査を実施しました。

“免疫力”という言葉を目にするようになりましたが、この免疫力とは一体何なのでしょう。

寒いと風邪を引きやすくなったり、インフルエンザにかかりやすい人とそうでない人がいたりするのはなぜでしょうか。

その違いは“免疫力”かもしれません。私たちの健康には免疫が深く関わっていると言われています。

さまざまな要因で免疫力は増減しますが、免疫は病気や体調不良だけでなく肌や身体の健康維持にも関係していることをご存じでしたか？

この免疫力に着目し改善することで、お肌にも何か良い変化が生まれる可能性もあるのではないのでしょうか。

そこで今回、イミニ免疫薬粧株式会社 (<https://www.imini-immunity.jp/contents1.html>) は、35歳以上の疲れ・不調を感じている女性を対象に、「免疫力と肌の不調」に関する調査を実施しました。

調査概要：「免疫力と肌の不調」に関する調査

【調査期間】2022年1月7日（金）～2022年1月8日（土）

【調査方法】インターネット調査

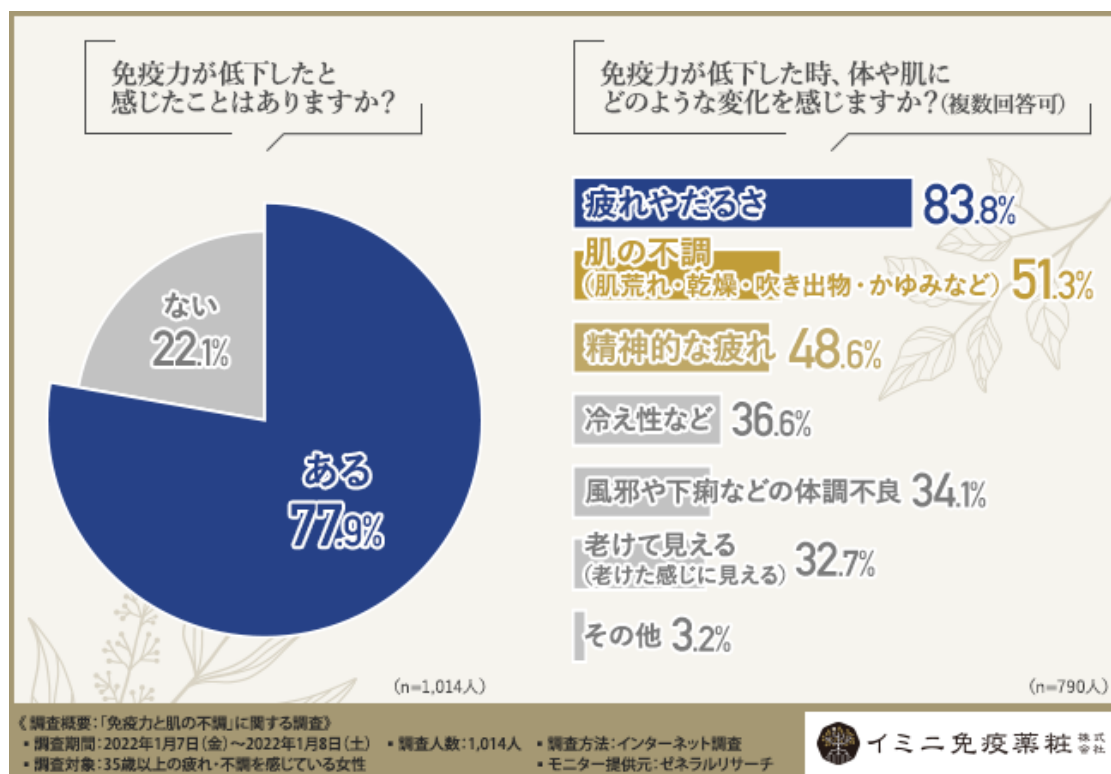
【調査人数】1,014人

【調査対象】35歳以上の疲れ・不調を感じている女性

【モニター提供元】ゼネラルリサーチ

最近、免疫力が低下した…どんな症状が出た？

はじめに、免疫力の低下を経験したことがあるかどうか伺っていきたいと思います。



「免疫力が低下したと感じたことはありますか？」と質問したところ、7割以上の方が『ある(77.9%)』と回答しました。

では、免疫力の低下を感じた際、どのような変化を感じたのでしょうか？

『ある』と回答した方に、「免疫力が低下した時、体や肌にどのような変化を感じますか？(複数回答可)」と質問したところ、『疲れやだるさ(83.8%)』と回答した方が最も多く、次いで『肌の不調(肌荒れ・乾燥・吹き出物・かゆみなど)(51.3%)』『精神的な疲れ(48.6%)』と続きました。

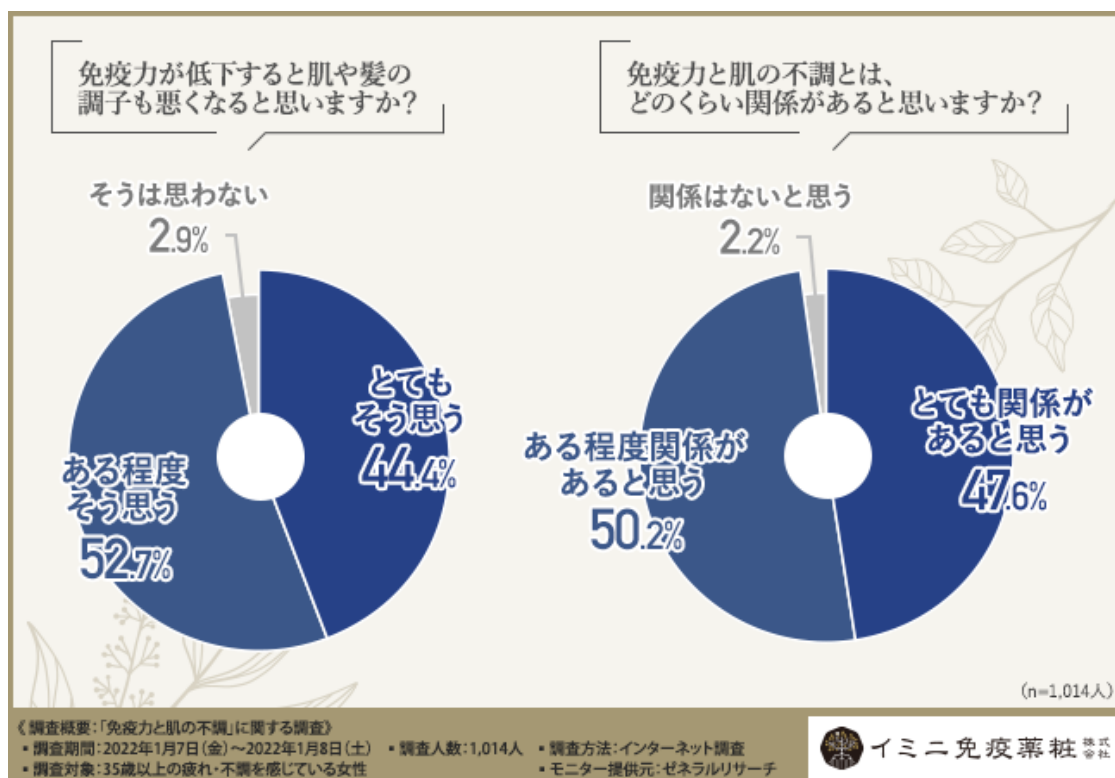
疲れやだるさなど、全身に現れるような症状だけでなく、肌の不調に悩む方が半数以上いることが分かりました。

さらに、精神的な疲れを感じている方も4割以上存在し、様々な変化で免疫力の低下を実感しているということが判明しました。

体調だけでなく肌や髪の調子も悪くなる？それって免疫のせいだと感じる？

ここまでの調査で、免疫力の低下を感じたことがある方は7割以上に上ることが分かりました。

その中でも、5割以上の方が肌の不調を実感していた結果となりましたが、実際に免疫力の低下と肌や髪の不調は関係していると感じている方はどれくらいいるのでしょうか？



そこで、「免疫力が低下すると肌や髪の状態も悪くなると思いますか？」と質問したところ、9割以上の方が『ある程度そう思う(52.7%)』『とてもそう思う(44.4%)』と回答しました。

毎日肌や髪の状態をチェックしている方もいるからこそ、変化に気が付きやすいのかもしれませんが。

では、免疫力の低下と肌の不調にはどれくらい関係があると考えているのでしょうか？

そこで、「免疫力和肌の不調とは、どのくらい関係があると思いますか？」と質問したところ、9割以上の方が『ある程度関係があると思う(50.2%)』『とても関係があると思う(47.6%)』と回答しました。

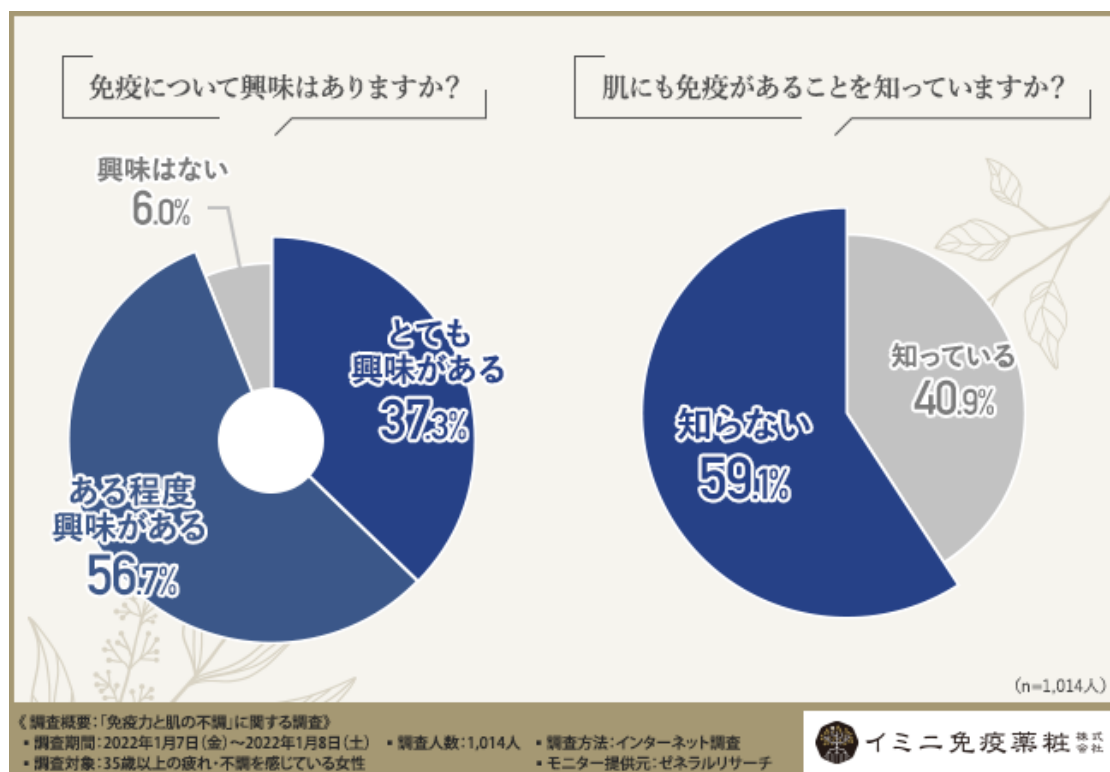
ほとんどの方が、免疫力和肌の不調に関係があると考えていることが分かりました。

免疫力は寝不足やストレスなどの影響を受けやすいため、肌トラブルが起きた時に思い当たる節がある方も多いのかもしれませんが。

### 肌の不調にも影響を及ぼす免疫。どのくらい知識を持っている？

ここまでの調査で、9割以上の方が肌や髪の不調に免疫力の低下が関係していると考えていることが分かりました。

では、その免疫に関してどれくらい興味を持っているのでしょうか？



そこで、「免疫について興味はありますか？」と質問したところ、8割以上の方が『ある程度興味がある（56.7%）』『とても興味がある（37.3%）』と回答しました。

肌の不調に影響を及ぼすとされている免疫について、興味を持っている方がとても多いことが判明しました。では、肌にも免疫があるということを知っている方はどれくらいいるのでしょうか？

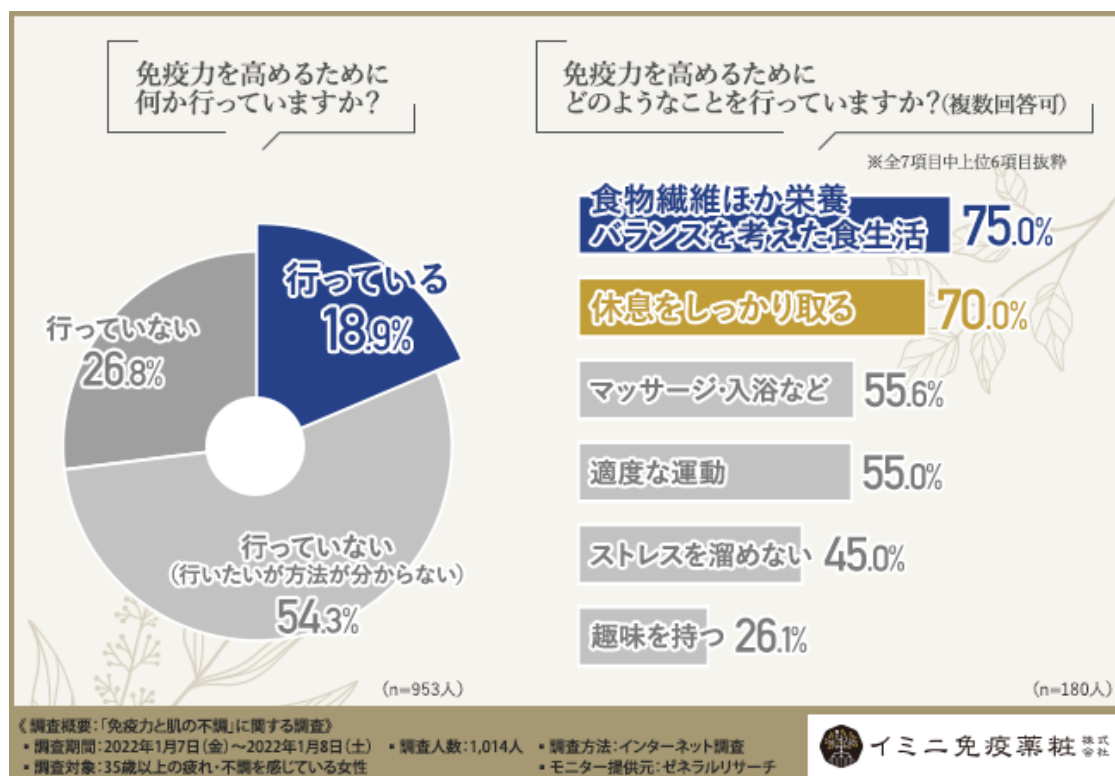
そこで、「肌にも免疫があることを知っていますか？」と質問したところ、6割近い方が『知らない（59.1%）』と回答しました。

身体だけでなく、実は肌にも免疫が備わっており、肌が健康かそうでないかは、その肌の免疫力に関係しています。肌の健康を守るために、身体の免疫力の向上はもちろんのこと、肌の免疫力にも注目してみるのもいいかもしれません。

#### 免疫力のために普段から何をしている？

ここまでの調査で、免疫に興味を持っている方は8割以上に上ることが分かりました。

では、実際に免疫力を高めるために何かを行っている方はどれくらいいるのでしょうか？



そこで、「免疫力を高めるために何か行っていますか？」と質問したところ、2割近い方が『行っている (18.9%)』と回答しました。

免疫に興味を持ってはいるものの、まだ免疫力向上のために対策をしている方はそれほど多くないようです。

これから免疫力を高めていきたいと考える方にとって、すでに行動に移している方を参考にしたいと考える方も多いでしょう。

では、具体的にどのようなことを行っているのでしょうか？

『行っている』と回答した方に、「免疫力を高めるためにどのようなことを行っていますか？(複数回答可)」と質問したところ、『食物繊維ほか栄養バランスを考えた食生活 (75.0%)』と回答した方が最も多く、次いで『休息をしっかりと取る (70.0%)』『マッサージ・入浴など (55.6%)』と続きました。

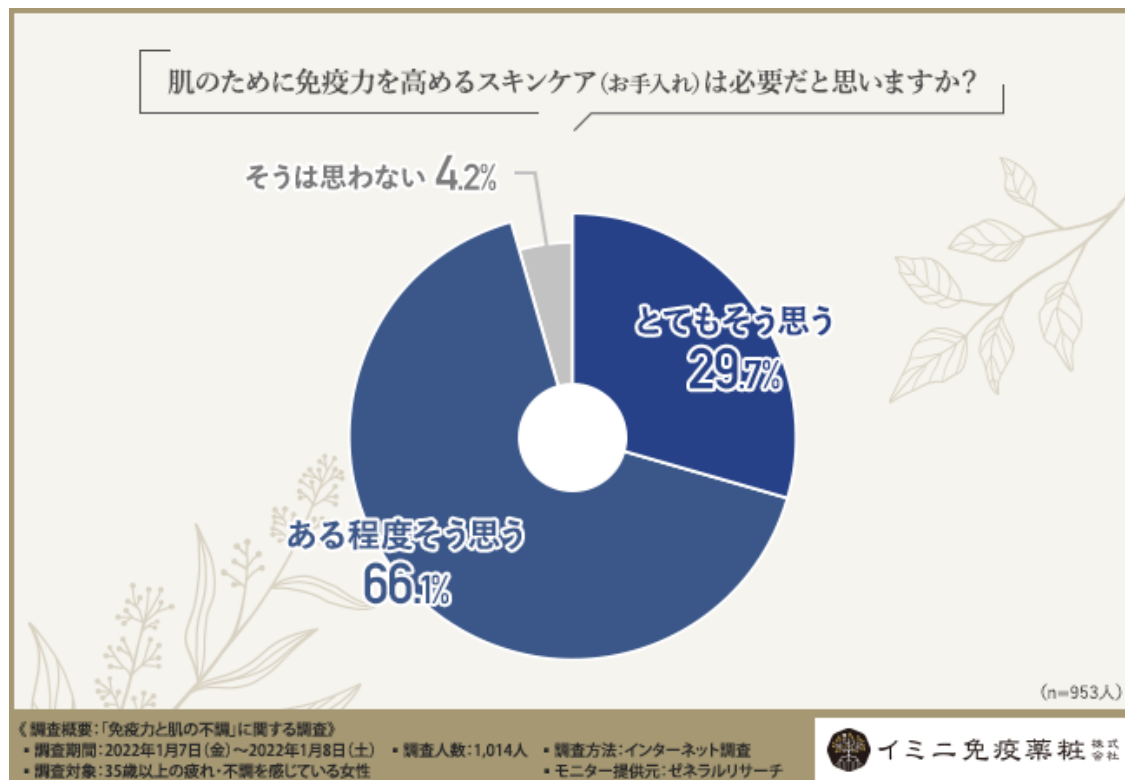
バランスの取れた食事としっかりと休むことを大切にしている方が多いことが窺えます。

また、マッサージや入浴は1日の疲れを取るという効果も期待できる上に、ストレス発散効果にも繋がるものなので、大切にしている方も多いのかもしれませんが。

### 肌の免疫力のためにお手入れしている？

ここまでの調査で、免疫力を高めるためにバランスの良い食事や休息、リラックスタイムを取るなどを意識していることが分かりました。

では、免疫力と大きな関わりがあると考えている方も多い肌の免疫力について、どのような考えを持っているのでしょうか？



そこで、「肌のために免疫力を高めるスキンケア（お手入れ）は必要だと思いますか？」と質問したところ、9割以上の方が『とてもそう思う（29.7%）』『ある程度そう思う（66.1%）』と回答しました。

肌の健康を保つためには、肌そのものの免疫力を高められるようなスキンケアに興味を持つ方が多いようです。

実際に肌の免疫力を高めるために行っているスキンケアとは何なのでしょう？  
 詳しく聞いてみました。

■肌の免疫力を高めるために行っているスキンケアとは？

- ・サプリメント飲んだり、乾燥は免疫機能を低下させると思っているので、保湿をしっかり行える化粧品を使っている（30代/京都府）
- ・保湿を十分にする。質の良い睡眠をとれるように心がける（40代/和歌山県）
- ・必ずメイクを落とし、基礎をキチンとして栄養のある食べ物を摂り、睡眠時間をとれるようにしている（50代/愛知県）
- ・自分の肌質にあう洗顔料と基礎化粧品を使う。角質をきれいに洗い流す（60代/神奈川県）
- ・夜、汚れをきちんと落とす。香料や刺激の無いスキンケア用品を使う（60代/京都府）

などの回答が得られました。

自宅のできるケアとして、しっかり保湿をすることや乾燥する前に保湿を行うなど、スキンケアのやり方にこだわり



を持っている方もいるようです。

## 【まとめ】免疫はお肌にも影響がある！？

免疫力が低下すると、疲れやだるさといった身体的な変化だけでなく、肌や、精神的な疲れなども自覚していることがわかりました。

また、免疫力が低下することで肌や髪の様子も悪くなると感じている方が多く、免疫と肌の不調が関係あると感じている方は9割以上いました。

しかし、肌のために免疫力を高めるお手入れが必要と感じている方が9割以上いるものの、肌に免疫があることを知っている方は5割程度という結果になりました。

## イミニ免疫薬粧株式会社

「imini」ブランドコンセプト 免疫力を見つめる

iminiの願う美しさは、健やかさとともにあります。

年齢や生活環境、ストレスに左右されず、100歳になっても、いきいきと輝いていたい。

そのために、人から人へ古より伝え継がれる滋養の知恵と、ゆるぎない自然の恵みを取り入れることで「自己活力」を育むことを目指しています。

iminiは自然とともに、心地よさ、シンプルさを大切に、内からなる健やかな美しさを求めています。

※ブランド名である「imini」の語源は『immunity (免疫)』

<本資料に関する報道機関からのお問い合わせ先>

イミニ免疫薬粧株式会社 広報担当 真部・坂本

Tel : 03-5353-1101 e-mail : [contact@imini-immunity.jp](mailto:contact@imini-immunity.jp)

<お客様からのお問い合わせ先>

イミニ公式オンラインショップ : <https://www.imini.jp/>

フリーダイヤル : 0120-65-1230 (受付時間 : 9時~19時 年始を除く)

お問い合わせフォーム : <https://www.imini.jp/shop/contact/contact.aspx>