

マンダム、大阪府立大学名誉教授 清水教永医学博士との取組みで検証

就寝前の頭部マッサージで睡眠の質が向上

心身のリラックス・入眠時間の短縮・徐波睡眠時間の増加などが美容にも重要

株式会社マンダム(本社:大阪市、社長執行役員:西村元延 以下マンダム)と大阪府立大学名誉教授 清水教永医学博士(生活健康学研究所 所長)は、睡眠と美容の関係に着目し、「美容のための上質な睡眠」について研究しています。

睡眠中には、成長ホルモンの分泌が活発化し、この成長ホルモンが肌のターンオーバー(肌の代謝)に重要な役割を果たしていることが知られています。また、成長ホルモンは、眠り始めから3時間ほどの間に現れやすい深い睡眠(ノンレム睡眠)の時に分泌されやすいことが知られています。このことから、ただ単に眠ればよいというものではなく、深い眠りすなわち、上質な睡眠をいかにとるかということが、美容のために重要であるといえます。(詳細は2ページを参考)

今回、30～55歳の女性を対象として「就寝前に入浴時の頭部マッサージ」について効果を検証した結果、就寝前に入浴時に頭部マッサージを行うことにより、リラクゼーション効果があり、入眠時間が短縮され、睡眠の質が向上することがわかりました。この結果は、就寝前のセルフケアによって、美を育む時間として重要な睡眠の質を改善できることを示唆しており、スキンケア等による見た目の効果性だけでなく、体の内側から美容効果を高められる可能性を秘めていると言えます。

【検証項目及び検証方法】

1.対象者:30～55歳の健康な女性20名

2.検証項目:

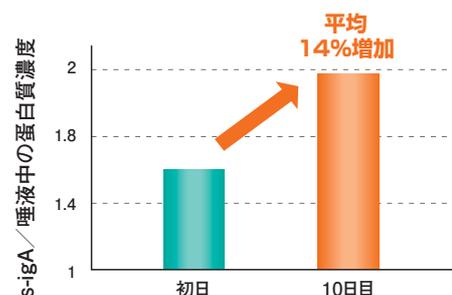
- ①唾液中の免疫ホルモン(イムノグロブリンA《s-igA/たんぱく質濃度》)分析によるリラクゼーション
- ②脳波分析による入眠時間(睡眠潜時)への影響
- ③脳波分析による徐波睡眠発現時間への影響

3.検証方法:対象者に、当社支給の頭部用モデルマッサージクリームを使用し、指定した手技で10日間マッサージを行い各項目の検証を行う。

1. 頭部マッサージで、リラックスできる。

入浴時に頭部用モデルマッサージクリームを使用してマッサージを行ったあとに就寝することを10日間継続して行い、起床時に唾液中に含まれる免疫ホルモンイムノグロブリンA(s-igA)の分泌量を測定しました。s-igAは、ヒトの免疫力に関わるホルモンの一種で、心身ともにリラックスしている状態の時に分泌量が増加するとされています。その結果、初日の値に対して、10日間経過後は、s-igA分泌量が平均14%増加したことがわかりました(図1)。

図1 頭部マッサージによるs-igA/蛋白質濃度の変化
(被験者10名の平均値)



この件に関するお問い合わせ先

株式会社マンダム

● 広報IR室

重村 / 栗山

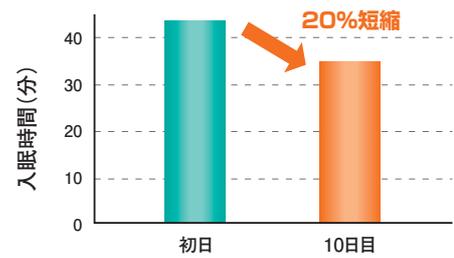
TEL.06-6767-5020

FAX.06-6767-5044

2. 頭部マッサージによって、寝つきが良くなる。

同様の条件下での就寝時に、脳波を測定することによって、床についてから実際に眠るまでの時間（入眠時間）を測定しました。その結果、初日と比較して10日間経過後には、入眠時間が20%短縮されたことがわかりました（図2）。

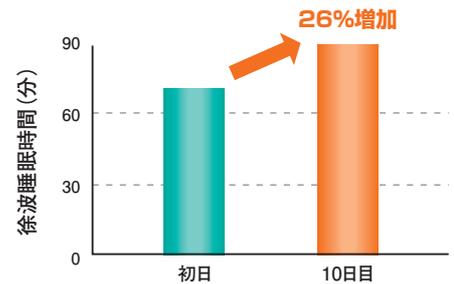
図2 頭部マッサージによる入眠時間の変化（被験者10名の平均値）



3. 頭部マッサージには、睡眠の質を高める効果がある。

さらに、入眠時間の測定と同様の脳波測定により、徐波睡眠の長さを計測しました。その結果、ノンレム睡眠の中でも特に深い睡眠状態であるステージ3、4の時間の合計が、頭部マッサージを行わない場合と比較すると、26%増加することがわかりました（図3）。

図3 頭部マッサージによる徐波睡眠時間の変化（被験者10名の平均値）

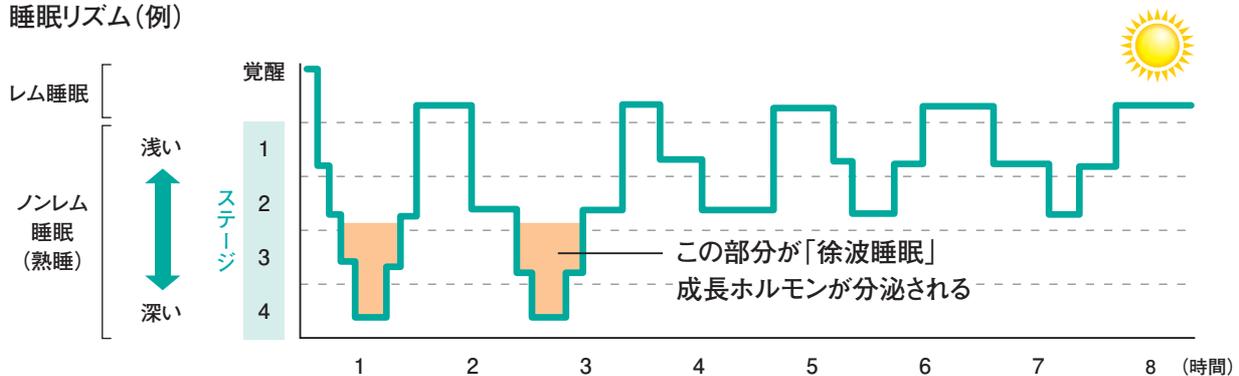


これらの結果から、頭部マッサージを行うことによって、リラックスすることができ、さらには寝つきがよくなり睡眠の質も向上したと言えます。

マンダムでは、今後もこの研究を継続し、睡眠健康科学の視点から、より美容効果の高い製品の開発を行っていく予定です。

〈参考〉

図4 睡眠リズム(例)



出典：阿保 徹、清水教永共著「健康体温36.5度の生活術」実業之日本社

レム睡眠とノンレム睡眠

睡眠のサイクルを構成するのは、体の眠りである「レム睡眠」と、脳の眠りである「ノンレム睡眠」の2種類のリズムです。寝入り(入眠)直後ノンレム睡眠に落ち、1時間ほどは熟睡しています。脳を休める睡眠であるため、心拍数・体温が下がり、基礎代謝も低くなります。その後、睡眠は浅くなり、5～10分ほどレム睡眠が現れ、再びノンレム睡眠へ入っていきます。2種類を合わせた睡眠周期は約90分で、一晩に4～5回繰り返されます。

徐波睡眠

ノンレム睡眠の中でも、ステージ3、4の深い睡眠状態のことを「徐波睡眠(じょはすいみん)」といい、成長ホルモンなどの分泌が活発になることがわかっています。睡眠中に分泌される様々なホルモンの中でも成長ホルモンは、肌細胞の生まれ変わりを促してくれるので、とりわけ、疲労回復や美容には欠かすことができないものです。