

# 高齢女性における 化粧がもたらす効果

---

コード番号：0403

# 研究背景

平均寿命：男性**81.41**歳 女性**87.45**歳  
平均寿命と健康寿命の**差**が約**10**年



その人が健康だと感じていなければ  
それは**幸せ**と言えるのだろうか？



化粧により健康寿命延伸効果があると言われていたが、  
具体的にどのような**効果**があるのだろうか？



## 目的

---

多くの高齢女性が  
より健康に生活するために、  
化粧品における効果を整理する。



# 研究方法



- 調査方法：文献検討
- 文献検索エンジン：「医中誌Web」 「J-stage」
- キーワード：「化粧」「高齢者」「効果」「生活の質」
- 対象：最新**20**年間の原著論文のみ
- 分析方法：身体的・心理的・社会的に整理
- 倫理的配慮：論文引用の際は、出典情報を明記



## 結果I-身体面にもたらす効果

---

- 同年代の女性の化粧顔を観察→交感神経活動が賦活化( $p<0.05$ )(小森ら,2010)
- ハンドトリートメントの実施→リラクゼーション効果( $p<0.01$ )(小川ら,2014)
- 日常的に化粧を行う高齢女性→BI・ピンチ力高値( $p<0.05$ )、日中の座位・臥床時間低値( $p<0.05$ )(大杉ら,2015)
- 化粧ケアの実施→気温に左右されにくく、年間の外出頻度を維持( $p<0.05$ )(河合ら,2016)




**化粧は身体面に良い効果をもたらす**

## 結果2-心理面にもたらす効果

---

- 素颜より化粧顔に満足している人の方が多い(14.9%→54.7%)(庄山ら,2004)
- 化粧の目的→気分転換と答えた人が全体の73.2% (庄山ら,2004)
- 同年代の女性の化粧顔を観察→SAM上昇( $p<0.01$ )(小森ら,2010)
- ハンドトリートメントの実施→気分・体調の改善( $p<0.05$ )、緊張・精神疲労の軽減( $p<0.05$ )(小川ら,2014)
- 日常的に化粧を行う高齢女性→MMSE高値( $p<0.05$ )、TMT-A・主観的認知症症状低値( $p<0.01$ )(大杉ら,2015)
- 化粧ケアの実施→SDS改善・主観的健康感上昇( $p<0.05$ )(河合ら,2016)

 **化粧は心理面に良い効果をもたらす**



## 結果3-社会面にもたらす効果

---

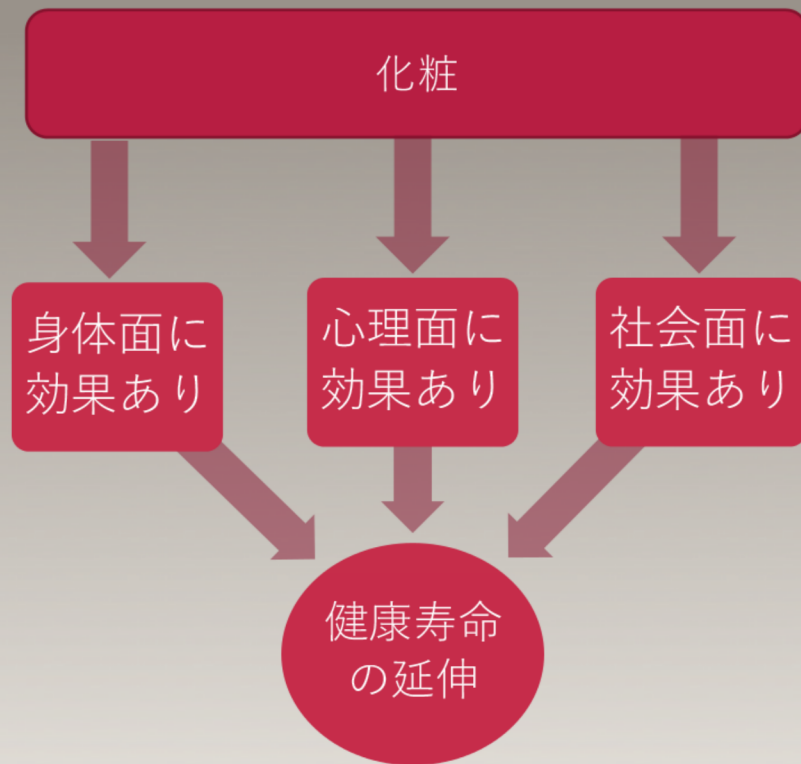
- 化粧の目的→身だしなみの一環と答えた人が全体の**81.8%**(庄山ら,2004)
- 日常的に化粧を行う高齢女性→**SF-8**の社会生活機能が高値( $p<0.05$ )(大杉ら,2015)



**化粧は社会面に  
良い効果をもたらす**



# 考察I



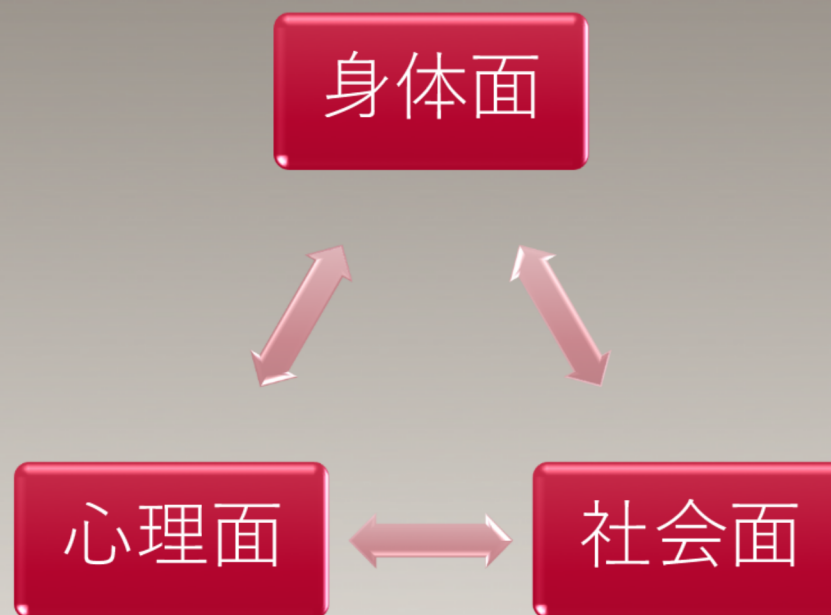
- 身体面：化粧品によって「自律神経が働く」「年間を通して身体活動量が維持」→健康寿命の延伸
- 心理面：化粧品によって「抑うつ改善」「主観的健康感が上昇」→生きがいを感じる→健康寿命の延伸
- 社会面：化粧品によって「社会参加」「他者との交流」の実施→生きがいを感じる→健康寿命の延伸



## 考察2

---

- それぞれの効果が互いに影響を与えていることが示唆された。
- たとえば...化粧顔の満足(心理面)によって、自分に自信が持てるようになり、外出頻度の維持(身体面)につながる。そして、外出頻度の維持により、他者と交流する機会が増える(社会面)。さらに、社会生活機能の向上(社会面)により、積極的に他者と関わり、家の中に長時間いるよりも、良い気分転換(心理面)になると考えられる。このように化粧によってもたらされた効果が互いに影響を与えている。



## 結論

---

高齢女性において、化粧は「身体面」「心理面」「社会面」に良い効果をもたらし、**健康寿命の延伸**に繋がることがわかった。さらに「身体面」「心理面」「社会面」の**3側面**の効果は、**互いに影響**し合っている可能性が示唆された。

