

「化粧によるストレス軽減効果に関する長期的観察」  
(平成 28 年 10 月 15 日第 11 回外観先端医療シンポジウムにて発表)

要約：

化粧にはストレス改善効果があることが経験的には指摘されているが、データに基づく証明は必ずしもされていない。今回は、肢体不自由の子を持つ母親に対して、複数回のメイク講習を実施し、習得した技術に基づいて 1 年間にわたりメイクを実施してもらい、定期的に VAS 及び WHOQOL26 によってデータを取ることににより、外観への満足度及び生活の質への改善度合について調査を行った。肢体不自由の子を持つ母親は、健常児の母親よりもストレスが高く、化粧による改善効果がより明らかになるのではないかと考えた。

外観に関する満足度は長期にわたり著しく改善し、化粧と化粧の講習の継続が外観への満足度に貢献することが明らかになった。生活の質の改善については、当初は改善効果が見られるものの、長期に維持されることがなかった。また、生活の質は、季節変動による子の健康状態など、他の要因によっても左右される可能性があることが分った。

動機：

化粧にはさまざまな効果があるといわれている。一般的には、化粧によって外観が改善される、若返ることによって、明るく楽しくなり、気分が高揚し、行動が活発になり、気持ち素直になるなどのことが指摘されている。かづき・百束 2009<sup>1</sup>では、化粧によって、更年期障害の症状が軽減されることが指摘されている。経済産業省の「平成 26 年度健康寿命延伸産業創出推進事業」の委託研究による「美容的ヘルスケアサービス提供による介護費用削減効果の検証プロジェクト」の「調査報告書 (2015 年 2 月)」<sup>2</sup>によれば、化粧によって、健康度自己評価、抑うつ尺度に有意の改善がみられ、認知機能、日常生活動作にも改善がみられるとともに、介護費用の削減が可能であるとの指摘がなされている。

今回の調査では、肢体不自由の子供を持つ母親について、化粧によるストレス改善効果がみられるのではないかとということに着目した。子を持つ母親には何らかの形でストレスがかかると考えられる (行動の自由が制約される、子の生育について不安を感じるなど) が、肢体不自由の子を持つ母親には、健常の子を持つ母親以上に大きなストレスがかかることが考えられる。即ち、肢体不自由児については、同年齢の健常児に比べて日常的に世話をすることが求められ、その負担は肉体的にも精神的にも大きなものではないかと予想される。化粧によるストレス軽減効果があるとするれば、そのような母親にはより明確にその効果が現れるのではないかと考えた。

方法：

肢体不自由児のための養護学校 A に通学する子を持つ母親 8 名 (A グループ) について、

メイク講習を行い、1週間後、3ヶ月後にも講習を行って、その前後の外観に関する満足度について Visual Analogue Scale (VAS) による自己評価（質問表については、添付資料1参照）、生活の質に関する WHOQOL26 によるアンケート調査を行った。メイク講習後、本人によるメイクを1年間に渡って継続してもらい、VAS 及び WHOQOL26 によるデータを3週間後、6ヶ月後、12ヶ月後にも取ってもらった。

被験者数は8、被験者の年齢は37～50歳（平均47歳）、子の年齢は6～12歳、調査期間は2012年11月から2013年11月までの1年間であった。（表1参照）

表1 Aグループの調査

回数	年月日	間隔	方法	VAS データ収集	QOL26 データ収集
1	2012年11月27日		メイク講習前	○	○
			メイク講習後	○	
2	12月3日	1週間後	メイク講習前	○	
			メイク講習後	○	
3	12月18日	3週間後	セルフメイク	○	○
4	2013年2月25日	3ヶ月後	メイク講習前	○	○
			メイク講習後	○	
5	5月27日	6ヶ月後	セルフメイク	○	○
6	11月27日	12ヶ月後	セルフメイク	○	○

同様に、肢体不自由児のための養護学校 B に通学する子の母親9名（Bグループ）についても、VAS 及び WHOQOL26 による調査を行った。調査期間は、2015年3月から2016年3月までの1年間。この調査では、1回目の講習の後、3週間後に再講習を行い、VAS 及び WHOQOL26 によるデータ収集は、初回講習後、3週間後、3ヶ月後、6ヶ月後、12ヶ月後に行った。

被験者の年齢は、37～50歳（平均45歳）、子の年齢は6～18歳であった。（表2参照）

表2 Bグループの調査

回数	年月	間隔	方法	VAS データ収集	QOL26 データ収集
1	2015年3月上旬		メイク講習前	○	○
			メイク講習後	○	
2	3月下旬	3週間後	メイク講習前	○	○
			メイク講習後	○	
3	6月	3ヶ月後	セルフメイク	○	○
4	9月	6ヶ月後	セルフメイク	○	○

5	2016年3月	12ヶ月後	セルフメイク	○	○
---	---------	-------	--------	---	---

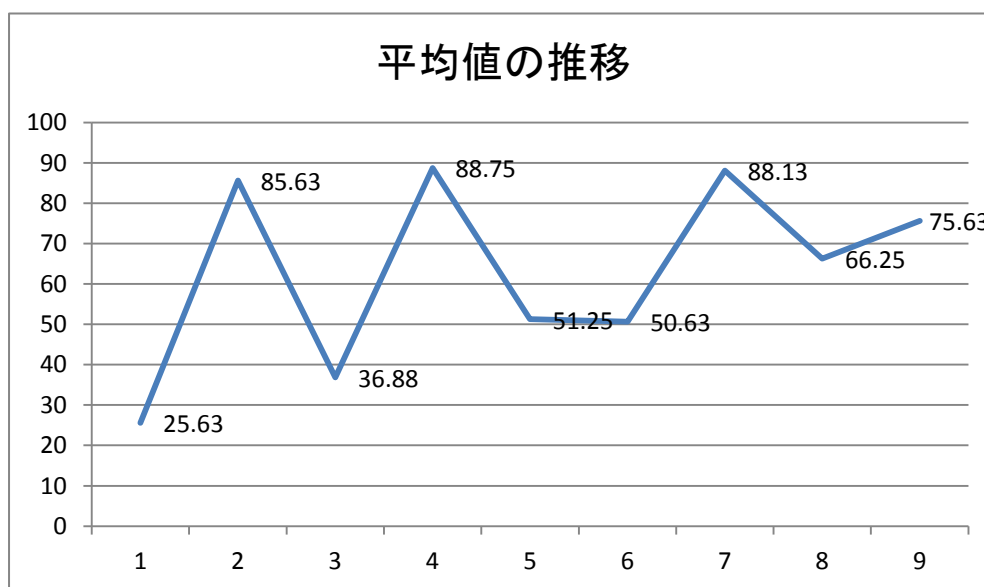
また、Aグループの調査・Bグループの調査ともに、メイク講習の前後に被験者の写真撮影（正面顔と横顔）を行ったが、この調査結果の分析においては使用しなかった。

結果：

(1) 養護学校Aに通学する子を持つ母親8名（Aグループ）のデータ

AグループのVASデータの平均値は、図1のとおりである。

図1 AグループのVAS平均値の推移



横軸1は初回メイク講習前の外観に関する自己満足度を示し、平均25.63、横軸2は初回メイク講習後の自己評価で、平均85.63になっている。横軸3は、2回目（1週間後）のメイク講習前のVAS平均値で36.88、メイク講習後に88.75に改善している（横軸4）。横軸5は、3回目（3週間後）の自己評価で平均51.25、横軸6が3ヶ月後の講習前のVASデータで平均50.63、同日のメイク講習後に88.13に上っている（横軸7）。横軸8は、6ヶ月後のデータ、横軸9が12ヶ月後のデータで、それぞれ66.25、75.63になっている。

初回メイク前のVAS値との比較によるT検定によれば、1週間後のメイク前（横軸3）を除き、3週間後（横軸5）及び3ヶ月後のメイク前（横軸6）が $P<0.05$ で、それ以外は $P<0.005$ であり、有意な改善がみられる。

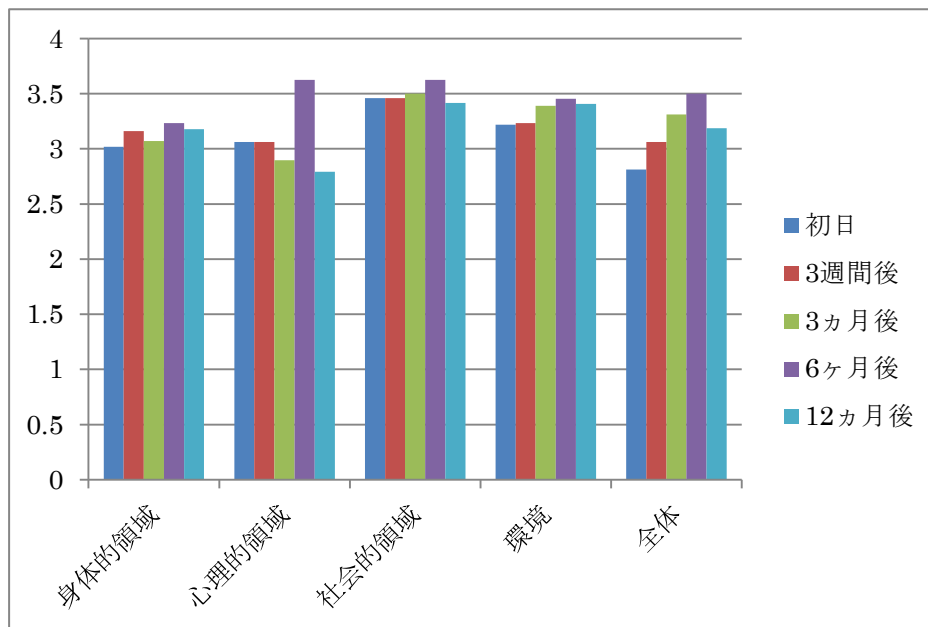
AグループのWHOQOL26データの平均値の変化は、図2のとおりである。

WHOQOL26の質問を身体的領域、心理的領域、社会的領域、環境及び全体の5領域の平均値を、初回メイク後1週間目を除いた、上述と同じ5点の日付においてまとめている。

どの領域も、概ね、初回メイク講習から4回目のデータ収集（6ヶ月後）までに、徐々に

改善がみられるが、12ヶ月後には下がっている。心理的領域では、初回から徐々に下降し、4回目に大きく改善し、最後には最も下がっている。

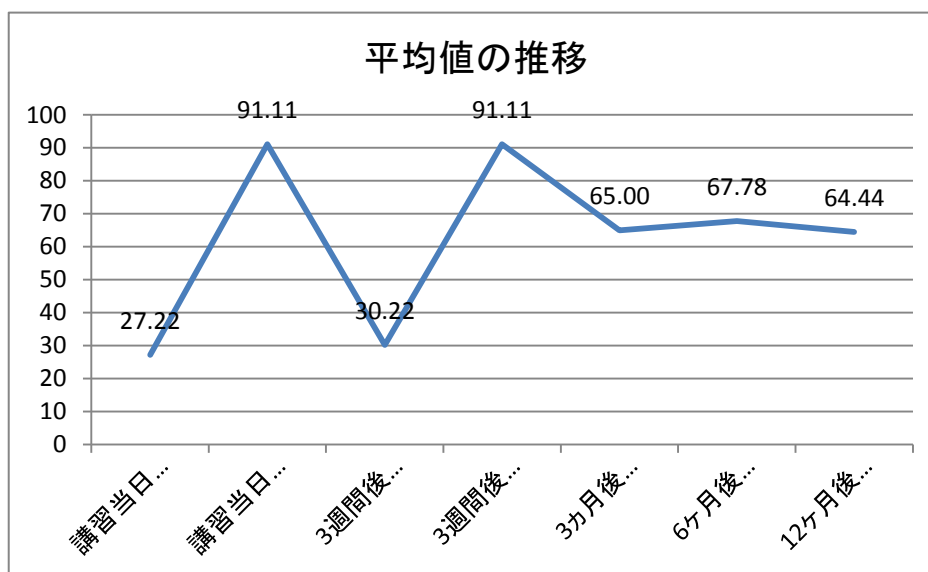
図2 AグループのWHOQOL26の領域別の平均値の推移



(2) 養護学校 B に通学する子の母親 9 名 (B グループ) のデータ

B グループのVASデータの平均値は、図3のとおりである。

図3 BグループのVAS平均値の推移



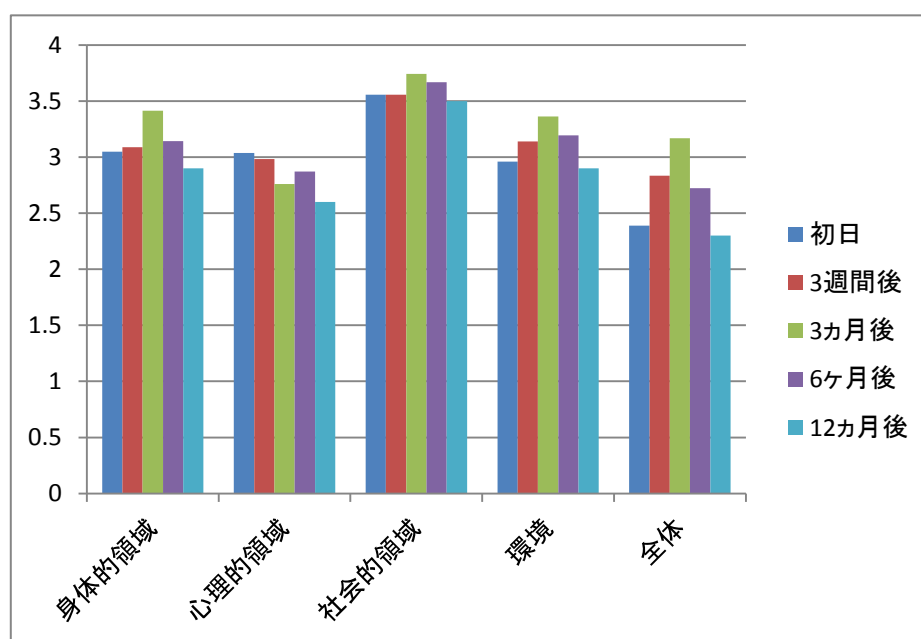
横軸

は左から、初回メイク講習（2015年3月）前、初回メイク講習後、初回メイク講習から同月の3週間後のメイク講習前、3週間後のメイク講習後、初回講習から3ヶ月後（6月）、6ヶ月後（9月）、12ヶ月後（2016年3月）のVASデータである。数値はそれぞれ図中に表示されている。

初回メイク前のVAS値との比較によるT検定によれば、3週間後のメイク前を除き、3ヶ月後のメイク前が $P<0.01$ で、それ以外は $P<0.005$ であり、有意な改善がみられる。

図4は、BグループのWHOQOL26データの平均値の推移である。

図4 BグループのWHOQOL26の領域別の平均値の推移



Aグループと同様、身体的領域、心理的領域、社会的領域、環境及び全体の5領域の平均値を、初回メイク後、3週間後、3ヶ月後、6ヶ月後、12ヶ月後の5点の日付において取っている。

心理的領域を除けば、どの領域も、概ね、初回メイク講習から3回目のデータ収集（3ヶ月後）までに、徐々に改善がみられるが、6ヶ月後及び12ヶ月後には数値は下がっている。心理的領域では、初回から徐々に下降し、6ヵ月後にやや改善したものの、最後に最も下がっている。

考察：

VASデータを見ると、AグループとBグループでデータの取り方に違いがあるものの、初回・2回目のメイク講習後には、外観に関する満足度は著しく改善されることが分る。3ヶ月目以降のセルフメイクによっても、満足度は当初に比べて40ポイント程度改善して、

安定していく。肢体不自由児を育てる母親は、特に自分の見た目を気にする余裕がなく、普段メイクをしていないことが多いためか、メイクの効果は感じたものの、一度の講習では技術を習得できず、高位のVASを維持することができなかつたと考えられる。3回の講習を行ったAグループの方が1年後のVAS平均値が高かつたことから、講習を継続していくことが重要であることが分る。メイクを継続していくこと、メイク講習を断続的に受けることによって、外観への満足度が大きく改善、維持されると言える。

QOLについても、メイク講習によって一定程度改善していく。しかし、1年間の長期で見ると、QOLの改善効果は必ずしも維持されない。また、心理的領域においては、メイク講習やメイクの継続による効果を明確に捉えることができない。

被験者へのインタビューによると、免疫力の弱い子供などの場合、冬季や梅雨期など、感染症予防に神経を使ったり、感染症罹患による看病を行ったりする時期には、母親には心理的にも肉体的にも負担が大きく、その季節を越えると気分的に楽になることが指摘された。AグループとBグループでは、調査時期が合っていないが、心理的領域のデータは、このような状況を示している可能性があることが認識できる。

また、被験者へのインタビューにおいては、メイクが精神的な負担軽減、リフレッシュに繋がるということが指摘されている。

#### 結論：

メイク講習やメイクの継続によって、外観への満足度が著しく改善することは明らかである。QOLの改善効果については、短期的にはその効果が認識できるが、長期的にはその効果は明らかではない。

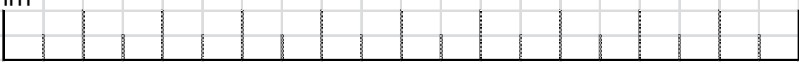
#### 課題：

1. より多くの被験者によって、メイクの効果をさらに明らかにしていくことが必要である。
2. 調査に当たっては、季節要因を考慮し、できるだけ同じ時期に始めて同じ時期に終わるように設計すべきである。
3. VAS、WHOQOL26のデータ取得と同時に、QOL低下の原因となる外的要因を聞き取るアンケートを実施し、明らかに調査対象として該当しない被験者がいる可能性も考える必要がある。そのためにも、被験者数の増加は必須である。

---

<sup>1</sup> かづきれいこ・百束比古「リハビリメイク<sup>®</sup>が更年期症状に及ぼす効果－WHOQOL26、VAS、クッパーマン更年期障害指数を用いた評価－」（『女性心身医学』第14巻第1号）2009年5月

<sup>2</sup> [http://www.meti.go.jp/policy/mono\\_info\\_service/healthcare/downloadfiles/10shiseido.pdf](http://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/10shiseido.pdf)

お名前:	様
メイク前	(2015年 3月 2日)
VAS(Visual Analog Scale)	
自分の外観についてどう思いますか？今のご気分の場所に線(   )を引いて下さい。	
非常に不満	非常に満足
0mm	100mm
	
▪ 回答者は100mmの線分上の任意のところに線を引き、 mmで計測する。	
※ご記入いただいた情報は、アンケート以外の目的で使用されることは一切ありません。	