

化粧の有無が心拍と血圧に及ぼす影響について

○中林颯希・立野未来・藤本愛美・渡邊彩乃
（広島修道大学健康科学部心理学科）

目的

現代日本の一般的な女性にとって化粧は重要な身だしなみの一部となっている。化粧には自己肯定感の上昇や気分の高揚、あるいは自信や満足感の上昇といったポジティブな心理効果がある（菅原, 2001）。しかしながらその一方で、日常生活で常に化粧をする女子大学生は、化粧を落とすことによって否定的な感情を経験するという（春木, 1993）。そこで本実験では、この否定的な感情をストレスラーとしてとらえ、これを反映する指標である心拍と血圧において、無化粧で人前に出る行為がどのような変化をもたらすかを検討した。

方法

実験参加者 実験内容の説明を十分に理解し、研究協力に同意をした S 大学女子学生 10 名（平均年齢 20.4±1.07 歳）であった。なお測定値の記載ミスのために 1 名のデータを分析から除外した。**手続き** 実験は 2022 年 7 月に S 大学キャンパスで実施した。参加者は、自分自身の手によって化粧した状態で 15 分間（メイク条件）、また化粧を落とした状態で 15 分間（ノーメイク条件）、キャンパス内中心部のベンチに実験者とともに座った。なお着座の際には医療用マスクを外してもらった。化粧有無の施行順序は参加者間でカウンターバランスした。実験者は着座開始 1 分後、5 分後、10 分後、15 分後に手首式血圧計（オムロン HEM-6324T）によって参加者の心拍と収縮期・拡張期血圧を測定して記録した。参加者には「行き交う人たちを単に眺めておくように」とだけ教示した。測定終了後、日常的な化粧頻度や化粧目的等に関する質問紙を実施した。

結果

心拍、収縮期血圧、拡張期血圧の各指標について、日常的な化粧頻度（毎日 ($n = 4$) 対 非毎日 ($n = 5$)；参加者間要因）×化粧条件（メイク 対 ノーメイク条件；参加者内要因）×経過時間（着座開始後 1 分、5 分、10 分、および 15 分；参加者内要因）の 3 要因混合分散分析を実施した。その結果、心拍についてはいずれの要因にも有意差は認められなかった。収縮期血圧については経過時

間の主効果のみが有意であり ($F_{(3,21)} = 3.12, p < .05$)、着座開始から終了にかけての収縮期血圧の様な低下が認められた。さらに Fig. 1 に示した拡張期血圧については、化粧条件の主効果が有意であり ($F_{(1,7)} = 5.90, p < .05$)、ノーメイク条件がメイク条件よりも高かった。また化粧頻度×化粧条件の交互作用が有意な傾向にあった ($F_{(1,7)} = 3.88, p < .10$)。また経過時間の主効果が有意であった ($F_{(3,21)} = 3.31, p < .05$)。

考察

人前に出る際に化粧をするか否かによって女子大生の心拍・血圧といった心臓血管系反応がどのように変化するかを検討した。その結果、毎日化粧をする女子大生の拡張期血圧は、人前でノーメイクの際には慣れの現象が生じないことが分かった。これは化粧をせずに人前に出ることがストレスラーとなっていることを示唆している。ただし毎日化粧をするわけではない女子大生についてはこのような著しい差異はなく、メイク条件でもノーメイク条件でも慣れが生じた。化粧は自己肯定感や気分を高める一方で、化粧をしないことによる負の側面が徐々に増大するという接近-回避の葛藤を生じさせる行為であると言えるかもしれない。ただし今回の実験で心拍・血圧が非常に個人差の大きい反応であることが分かった。今後は実験参加者を増やし、さらに参加者個々の化粧に対する態度も考慮しながら、化粧行為と生理反応との関係を検討したい。

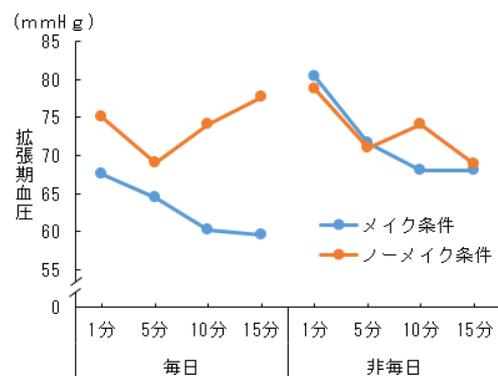


Fig. 1 化粧頻度×化粧条件×経過時間による拡張期血圧の変化。