

BAUM

樹木香る、眠りの森林浴美容®

「肌と眠りの関係性」心地よい眠りを誘う、
ユーカリの香りと、合歡木の働き



「樹木との共生」をテーマに掲げるスキン&マインドブランド「BAUM (バウム)」(製造販売元：(株)エトバス)は、これまでも樹木の心地良い香りを眠る前に楽しむ方々の声を多くいただいてきました。また、心地よい眠り時間のために、樹木の恵みに関する研究を、日々続けてまいりました。

■眠りと肌状態の関係性 (一般情報)

たっぷり眠れた翌朝は肌の調子が良いけれど、寝不足やストレスが重なると朝からくすみや乾燥が気になる。

このような肌状態は、ストレスや生活リズムの乱れによって眠りの質が低下した状態で生じる肌の不調が関係しているといわれています。

十分な眠りと、健康的な生活ができている時の肌状態

体内の抗酸化機能が正しく働き、肌のターンオーバーが適切に行われ、健康な角層が育まれ、くすみなどの肌トラブルも生じにくい状態が保たれます。

眠りの質が低下した時の肌状態

酸化ダメージの進行やターンオーバーの乱れにより、角層機能の低下などの不調が引き起こされます。特に、角層のにごりや角層の水分量・バリア回復機能の低下が進むことで、くすみ・透明感のなさ・乾燥といった肌悩みが目立ちやすくなります。

■BAUMが着目した「メラトニン」の働き

BAUMはターゲット世代が抱える「眠りと肌」の悩みを捉え、美肌の鍵を握る「メラトニン」の働きに着目しました。「メラトニン」は一般的に質のよい眠りを促すことで知られていますが、それだけでなく肌に対する効果も確認されています。メラトニンが適切に働くことで、質の良い眠りによって夜間の肌の生まれ変わりを促進するとともに、抗酸化・抗炎症効果によって肌ダメージの進行を防ぐはたらきが期待できるとされています。

1. メラトニンと眠り

「メラトニン」は夜暗くなると分泌が始まり、体内時計に働きかけることで覚醒と眠りを切替え自然な眠りへと導きます。一方、夜遅くまでスマートフォンの画面などの人工光を浴びるなど不規則な生活リズムによってメラトニンの分泌が阻害されると、眠りの質低下につながります。

2. メラトニンと肌

近年の研究の結果、「メラトニン」は脳だけでなく肌でも合成される事が明らかになりました。肌へのはたらきとして抗酸化効果・抗炎症効果が確認されています。くすみや肌あれを抑制するうえで、「メラトニン」は重要な役割を果たしていると考えられます。

■BAUMが注目した樹木

樹木由来成分（合歡木由来、ユーカリ由来）は、抗酸化作用があり、また、メラトニンの働きをサポートするといわれています。

1. 合歡木について

夜になると、眠るように葉を合わせて閉じ、朝になると目覚めるようにゆっくりと葉を開く活動から、和名では合歡の木、眠りの木、などと呼ばれる樹木。体内時計をもつことでも知られています。

2. ユーカリについて

オーストラリア原産とされる乾燥地によく育つ常緑の高木。ユーカリの香りは軽やかで清々しいトーンで知られています。その葉から水蒸気蒸留で得られる精油は、アロマセラピーなどに用いられます。

■ユーカリの香りに関するデータ

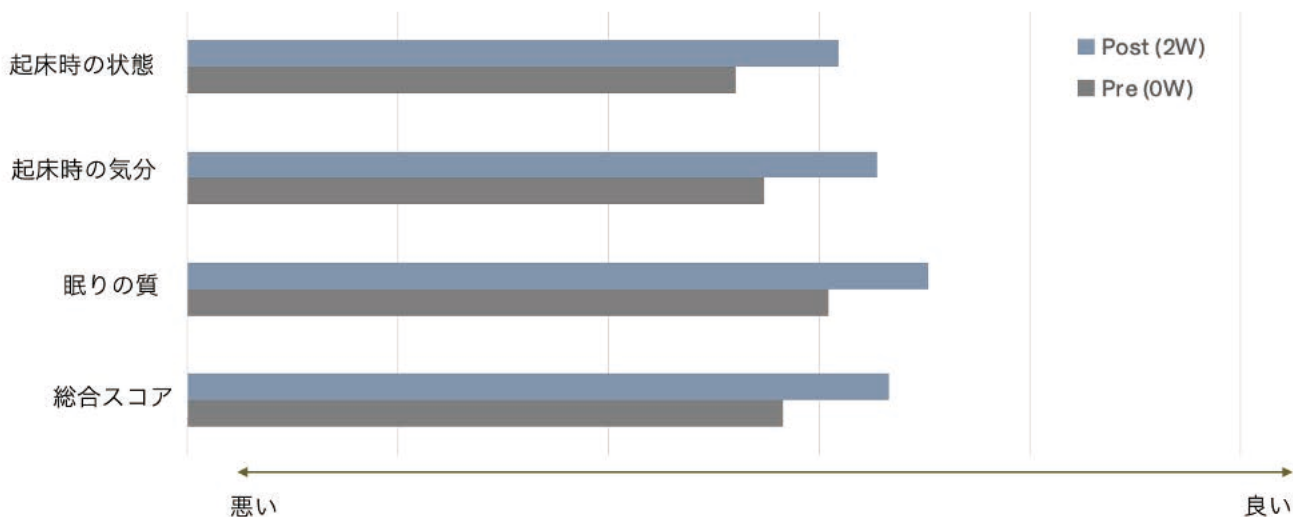
BAUMの研究において、2週間継続してユーカリの香りをかぐことにより、起床時の状態・気分・眠りの質などをサポートすることが確認されました。（データ①）

特に朝の疲れの軽減や気分、眠りの質や時間が上昇したと感じられることが確認されています。（データ②）

また、ユーカリの香りは緊張感をやわらげ、くつろいだ気分を高める役割も確認されています。（データ③）

データ①：香気成分の眠りに関する情報

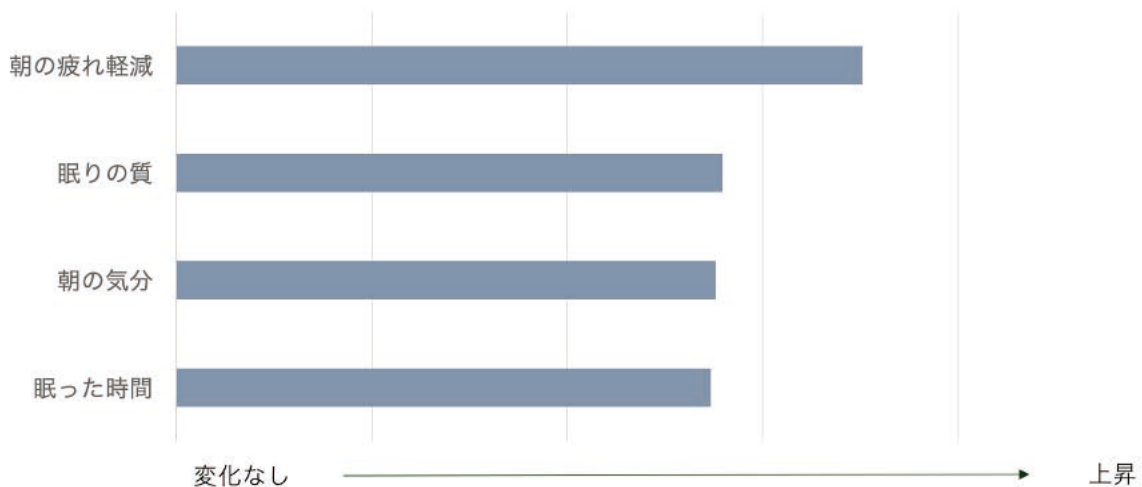
ユーカリの香りは、より良い眠りをサポートすることが確認されました。



使用前 (Pre) と使用后 (2W) のスコア比較
2週間、毎日寝る前にユーカリのルームスプレーを噴霧し、アンケートによるセルフアセスメント実施 (20-30代日本人計30名)

データ②：香気成分の眠りに関する情報

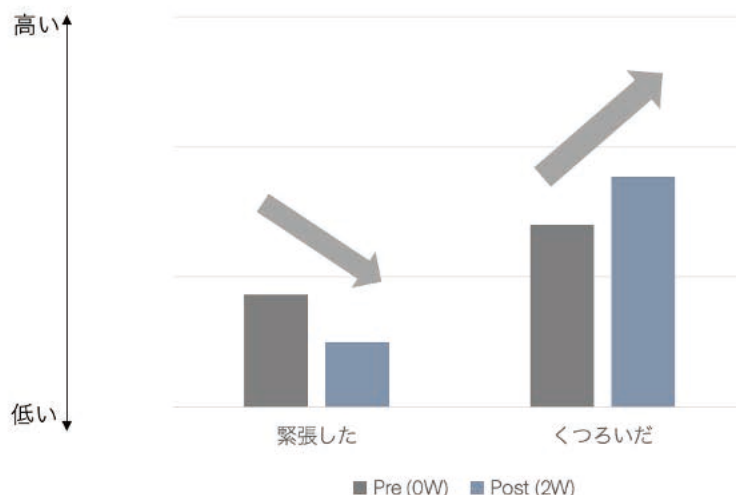
ユーカリの香りを嗅ぐと、2週間後に以下の項目で上昇が確認されました



使用前 (Pre) に対する使用后 (2W) の上昇率
2週間、毎日寝る前にユーカリのルームスプレーを噴霧し、アンケートによるセルフアセスメント実施 (20-30代日本人計30名)

データ③：香気成分の眠りに関する情報

ユーカリの香りは緊張感をやわらげ、くつろいだ気分を高めます



使用前 (Pre) と使用后 (2W) のスコア比較
2週間、毎日寝る前にユーカリのルームスプレーを噴霧し、アンケートによるセルフアセスメント実施 (20-30代日本人計30名)

BAUMについて

「樹木との共生」をテーマに掲げる、スキン&マインドブランド「BAUM」(製造販売元：エトバス)は2020年6月に誕生しました。「樹木がくれる、美しい世界のはじまり」をメッセージに、樹木の恵みを余すところなく受けとり、感謝し、樹木資源を未来につないでいくブランドとして、全化粧品の90%以上を自然由来の成分で構成。商品パッケージ、店頭においてもサステナブルな循環を意識した選択をしております。

公式サイト www.baumjapan.com
公式Instagram https://www.instagram.com/baum_global/

プレスお問い合わせ先 BAUM PR SUPPORT 株式会社ハウ
MAIL. pressrelease@how-pr.co.jp
TEL. 03-5414-6405 FAX.03-5414-6406