

化妝療法-更年期婦女皮膚照護計畫

德育護理健康學院

美容流行設計系

王惠欣

摘要:

台灣目前約有四百多萬的女性即將或正面臨更年期，更年期是老化的信號，隨著生殖功能逐步下降至喪失，女性荷爾蒙產生劇烈的變化，膚色晦暗、乾燥、皺紋等症狀象徵著老化已悄悄的啟動。化妝療法能緩解憂鬱、建立自信、提升長者認知能力。化妝療法廣泛的涵蓋了美容療法，本研究透過化妝療法施以兩階段的皮膚照護研究計畫，期望透過芳香調理以及化妝規劃提升更年期女性皮膚的滿意度。

關鍵字:化妝療法、美容療法、更年期婦女、皮膚照護

目的

台灣40-64歲的女性人口共計4,488,261人，此數據意含著台灣目前約有四百多萬的女性即將或正面臨更年期。進入更年期後因女性荷爾蒙下降，身體接踵而來的變化以及各種令人感到不適的症狀是惱人的開端。更年期的症狀包含了心理與生理層面:憂鬱、失眠、焦慮、心悸、熱潮紅、皮膚搔癢、乾燥、敏感...等症狀。本計畫目的透過化妝療法中的精油調理改善更年期女性皮膚狀況，並透過化妝療法提升外表認知。

研究方法

研究招募自願者，年齡約50歲、54歲、64之更年期婦女參與化妝療法皮膚照護計畫。本計畫分兩階段實施，第一階段為芳香療法之皮膚照護，參與者於此階接受芳療師指導使用配方精油保養皮膚，皮膚照護期間暫不使用配方經由以外的保養品以避免干預；第二階段為化妝療法，參與者於第一階段的皮膚照護計畫後接受化妝療法，並於化妝療法後進行滿意度調查。本研究採訪談法調查參與者的滿意度與本計畫的反饋。

討論

本計畫根據三位參與者的皮膚狀況，分別擬定下列改善計畫參與者A為乾性肌膚，皮膚護理重點以改善乾燥、脫皮、細紋為基本護理，設計符合參與者膚質之精油配方，並採三階段實施以改善皮膚色素沉澱狀況。

第一階段依據受試者膚況選配基底油，乾燥以及老化肌膚者以玫瑰果油與荷荷芭油為主要基底油，並依據年齡調整配比；敏感性肌膚參與者則以荷荷芭油為基礎油。精油方面考量以抑制酪胺酸酶減少黑色素生成為目的，檸檬、橙花為主要配方，精油濃度1%實施一個月後了解受試者感受並觀察皮膚改善狀況後進行調整，期間呼籲參與者必須重視物理性、化學性防曬，盡量避免陽光照射。

第二階段:

經過第一階段的測試，參與者對於基底油與精油配方的接受度高，也未見有不適的反應，但可能使用的時間僅一個月，隨著年齡的增長皮膚更新代謝變緩，再加先前抑制酪胺酸酶配方僅檸檬單方，故進入第二階段調整配方，除保留檸檬精油外添加佛手柑、廣藿香以增進酪胺酸酶抑制，同時再增加乳香以提升抗老化之目的，

第一階段實施期間
2025/7/1-7/30

第二階段實施期間
2025/8/1-9/30

參與者/配方	A	B	C
基底油	荷荷芭油 5ml、玫瑰 果油5ml	荷荷芭油	荷荷芭油、 玫瑰果油
精油	檸檬4滴、 橙花2滴	檸檬3滴、 橙花3滴	檸檬4滴、 橙花2滴

參與者/配方	A	B	C
基底油	荷荷芭油 10ml、玫瑰 果油10ml	荷荷芭油 12ml、玫瑰 果油8ml	荷荷芭油 10ml、玫瑰 果油10ml
精油	檸檬3d、橙 花1d、佛手 柑3d、廣藿 香3d、乳香 2d	檸檬3d、橙 花1d、佛手 柑3d、廣藿 香3d、乳香 2d	檸檬3d、橙 花1d、佛手 柑3d、廣藿 香3d、乳香 2d

第一階段結果

參與者/結果	A	B	C
膚質	乾燥、脫皮改善	未有不適狀況	乾燥、細紋改善
色素狀況 (客觀評估)	皮膚亮度提升， 色斑部分未有 顯著變淡	皮膚亮度提升， 淺色斑亮度略 提升	皮膚的亮度提 升，淺色斑亮 度略提升
參與者感受 (主觀感受)	皮膚潤度、舒 適度顯著提升 皮膚比之前亮 淡色斑也覺得 似乎有淡一點	相較使用一般 化妝品，感覺 皮膚健康很多 不用擔心過敏 問題，皮膚亮 度變明顯的提 升，斑也淡了 些。	皮膚感覺皺紋 比較平緩，沒 像之前深淺皺 紋都很明顯， 皮膚變白了， 淺的斑也淡了。

第二階段實施結果

參與者/結果	A	B	C
膚質	皮膚淺紋變淡、 皮膚潤度佳	皮膚光澤、潤 度提升、淺紋 淡	皮膚淺紋變淡、 皮膚潤度佳
色素狀況 (客觀評估)	皮膚亮度佳， 淺斑均變淡， 深斑也變淡	皮膚亮度佳， 淺色斑均變淡	皮膚的亮度提 升，淺、深色 斑變淡
參與者感受 (主觀感受)	皮膚感覺比之 前未使用配方 精油好，皮膚 感覺比之前更 亮且有光澤， 斑真的變淡了 !	感覺皮膚很健 康，亮亮透透 的，斑比以前 淡蠻多的。	覺得變年輕了 !皮膚有光澤 且變白，斑有 淡一些，還要 再努力!

化妝療法於更年期婦女皮膚照護計畫

化妝療法於更年期婦女皮膚照護計畫			
第一階段芳香療法		第二階段化妝療法	
1. 臉部保養概念建立。 2. 日常護理訓練。	參與者使用配方精油I (為期一個月)	距離前次護理計畫間隔1個月後使用配方精油II (為期一個月)	遮瑕化妝:膚色調整、斑點遮瑕、眉毛、臉型、唇修飾。

皮膚分析

	A	B	C
年齡	50歲	54歲	64
皮膚型態	乾性肌膚	敏感性肌膚	老化型態肌膚
皮膚狀況	肝斑(淺褐)、曬斑、兩頰敏感、全臉乾燥易脫皮	肝斑、全臉敏感、脆弱、微血管破裂	肝斑、老人斑、乾燥、深淺皺紋
日常保養狀況	基本保養	基礎保養，每月接受一次專業護膚	基礎保養

結果

透過精油配方改善更年期婦女皮膚膚色不均、色素斑的狀況，並了解有利於改善色素斑的配方:經兩階段的計畫，參與者皆表示皮膚的亮度與色斑的改善有明顯的功能。第一階段僅使用單方檸檬精油配方，對於色素斑改善效果是有限的，當然這受限於僅一個月的測試限制，皮膚的新陳代謝亦有限制。第二階段增強了抑制酪胺酸酶功能的複方精油，經過一個月的測試，參與者皆表示相較於前一次的使用皮膚的亮度與色斑淡化有顯著的效果。

參考文獻

Afable, A. M., Quiambao, M. M., Robiños, K., & Villapaña, R. J. C. (2014). Reason Why Women Wear Makeup. . Work, 2, 5.
Korichi, R., & Pelle-de-Queral, D. (2008). Why women use makeup: Implication of psychological. . Journal of cosmetic science, 592, 127-137.