2026年11月20日
ルアンルアンコスメ

つっぱり肌とサヨナラ！冬の洗顔術

Ruam Ruam Cosme

ルアンルアン コスメ



■ 概　要

11 月も後半に入り、朝晩の空気がぐっと冷え込むようになりました。外の冷たい風、そして室内に入ればエアコンや暖房器具による乾燥。私たちの肌は今、一年で最も過酷な環境にさらされようとしています。

この時期、多くの方が直面するのが「洗顔後の肌のつっぱり」です。 タオルで顔を拭いた直後から、肌がピーンと張るような感覚。慌てて化粧水を押し込むけれど、なんだか肌がゴワゴワして浸透していかない……。そんなお悩みが急増する季節です。

「冬は空気が乾燥しているから仕方ない」と諦めていませんか？ 実は、冬の洗顔後に肌がつっぱる最大の原因は、外気の乾燥だけではありません。私たちが寒さゆえに「無意識にやってしまっている洗顔習慣」にこそ、落とし穴があるのです。

今回は、洗顔研究家の視点から、冬のつっぱり肌を根本から立て直す「温度の法則」と、毎日の洗顔を至福の時間に変えるスキンケア術についてお話ししたいと思います。

今回は、50 代から意識したい冬の洗顔習慣について、洗顔研究家の視点からお話しします。

■なぜ、冬の洗顔後に肌は「つっぱる」のか？



肌の表面には「角質層」と呼ばれる、わずか 0.02㎜（食品用ラップフィルムと同じくらいの薄さ）の層があります。この薄い層の中には、天然保湿因子（NMF）やセラミドなどの細胞間脂質がミルフィーユのように重なり、一番外側を「皮脂膜」が覆うことで、肌内部の水分蒸発を防ぐ『バリア機能』を果たしています。

洗顔後のつっぱり感の正体。それは、この「肌を守るための大切なバリア機能（保湿成分）まで、洗顔で洗い流してしまっていること」による SOS サインです。

夏場は汗や皮脂の分泌が盛んなため、少々洗いすぎても自らの皮脂でリカバリーできることが多いのですが、冬は気温の低下とともに皮脂の分泌量も激減します。ただでさえ潤いが不足しがちな冬の肌から、洗顔によって必要なバリアまで奪ってしまうと、肌は一気に無防備な状態になり、急激な水分蒸発を起こして「つっぱり」や「粉ふき」を引き起こすのです。

■美肌の分かれ道。運命を変える「30〜32℃のぬるま水」



では、なぜ冬に限って、私たちは大切なバリア機能まで洗い流してしまうのでしょうか。その最大の原因は「お湯の温度」にあります。

寒い冬の朝や、冷え切った体でお風呂に入った時。つい、温かくて気持ちの良いお湯（38℃〜40℃）で顔を洗っていませんか？シャワーのついでに、体と同じ温度のお湯を顔に直接当てている方は、今すぐその習慣を見直す必要があります。

お皿洗いをご想像ください。油汚れがべったりついたお皿は、冷水よりもお湯で洗った方がスッキリと油が落ちますよね。人間の肌も全く同じです。 お湯の温度が高ければ高いほど、洗浄力は跳ね上がります。38℃以上の温かいお湯は、肌表面の不要な汚れだけでなく、肌の潤いを保つために絶対に守り抜かなければならない「皮脂」や「セラミド」などの天然の保湿成分まで、いとも簡単にドロドロに溶かし出してしまいます。

洗顔研究家として、私が冬の洗顔で最も強く提唱したい絶対のルール。 それは、洗顔の温度は「30〜32℃のぬるま水」で行うことです。

「ぬるま湯」ではなく、あえて「ぬるま水」と呼んでいるのには理由があります。 30〜

32℃という温度は、体温（約 36℃）よりも低いため、手で触れた時に「温かい」とは感じません。むしろ「少しひんやりするな」「ちょっと冷たいかな？」と感じる程度の温度です。

なぜこの温度がベストなのか。人間の皮脂が溶け出す温度は、およそ 30℃前後と言われています。つまり、30〜32℃のぬるま水であれば、睡眠中や日中に分泌されて酸化した「不要な皮脂」や「メイク汚れの残り」はきちんと浮かせて落とすことができる一方で、肌に必要な「セラミド」などは溶け出さずに肌に留まってくれるという、まさに“汚れだけを落とし、潤いを残す奇跡の温度帯”なのです。

最初は少し冷たいと感じるかもしれませんが、この「ぬるま水洗顔」を続けるだけで、洗顔後のつっぱり感は劇的に変わっていきます。

■温度と同じくらい大切な「摩擦レス」とルアンルアンの生せっけん



洗顔の温度を見直したら、次に取り組みたいのが「摩擦レス」な洗顔です。

冬の乾燥によってバリア機能が低下し、デリケートになっている肌にとって「摩擦」は大敵。手でゴシゴシと肌をこする洗顔は、ラップほどの薄さしかない角質層を傷つけてしま

います。 そこで必要になるのが、手と肌の間でクッションの役割を果たしてくれる「弾力のある濃密な泡」と、洗顔料自体の「高い保湿力」です。

この 2 つを圧倒的なレベルで叶えてくれるのが、ルアンルアンの「生せっけん」です。

ルアンルアンの生せっけんは、一般的な固形石鹸とは全く異なる製法で作られています。通常の固形石鹸は、形を固めるために配合できる保湿成分の量に限界があります。しかし、ルアンルアンは「肌を潤すこと」を最優先に考え、固めることをあえて諦めました。その結果、一般的な固形石鹸の約 70 倍もの保湿成分（ハーブエキスなど）を配合することに成功。まるで美容液で顔を洗っているかのような、しっとりとした洗い上がりを実現しています。

そして、最大の魅力がその「泡」です。 専用のネットを使って空気を含ませるように泡立てると、あっという間にツノが立つほどの「濃密泡」が完成します。10 円玉を乗せても沈まないほどキメが細かく弾力のあるこの泡が、摩擦レスな洗顔を可能にします。 さらに、微細なホワイトクレイ（泥）が配合されているため、肌をこすらなくても、泡を顔に乗せて優しく押し当てて転がすだけで、クレイが毛穴の奥の汚れを磁石のように吸着してくれます。

「30〜32℃のぬるま水」×「生せっけんの濃密泡」。 この組み合わせこそが、冬のつっぱり肌を根本から救い、潤いを逃さない洗顔方法なのです。

■寒くて辛い冬の朝こそ「スティック容器」で至福の時短ケア



とはいえ、「真冬の凍えるような朝に、冷たい洗面所でしっかり泡立てて、さらに少し冷たいぬるま水で洗うなんてハードルが高すぎる…」と思われる方もいらっしゃるでしょう。「だから冬の朝は、パパッとお湯で流すだけで済ませてしまう」というお声もよく耳にします。

しかし、寝ている間にも肌からは皮脂が分泌され、夜に塗ったスキンケアの油分と混ざって酸化しています。冬の朝こそ、優しく汚れをリセットする洗顔が必要です。

そんな「冬の朝のジレンマ」を見事に解決してくれるのが、ルアンルアンの生せっけんの「スティック容器」です。

リップクリームのような形状をしたこのスティック容器は、忙しい朝、寒くて１秒でも早く洗顔を終わらせたい朝の救世主。フタを開けて繰り出した石鹸を泡立てネットに直接こすりつけて泡立てるだけ。スパチュラですくう手間もなく、あの濃密泡が完成します。

さらに素晴らしいのが、その香りです。 ティーツリーとライムの天然ハーブのエッセンシャルオイルがブレンドされた爽やかで奥深い香りは、寒さで縮こまった心と体を優しく

ほぐし、眠たい朝のスイッチを心地よく入れてくれます。

スティック容器でサッと石鹸を泡立てネットに擦り付け、手早く極上の泡を作り、癒される香りの中で優しく顔を包み込む。そして「30〜32℃のぬるま水」で洗い流す。 この朝の数分間の儀式が、その日一日の肌のコンディションを、そしてメイクのノリを驚くほど変えてくれます。

■今日から始まる、つっぱり知らずの冬



冬の洗顔後の「つっぱり」は、決して避けられない季節の風物詩ではありません。

1. 洗顔の温度を「30〜32℃のぬるま水」に下げること。

2. ルアンルアンの生せっけんで「摩擦レスな濃密泡」を作り、たっぷりの美容液成分で洗い上げること。

この２つの約束を守るだけで、あなたの肌は過酷な冬を乗り越え、自ら潤いを保てる強く美しい肌へと育っていきます。

「お湯の温度を少し下げる」という、今日からすぐにできるほんの少しの変化が、未来の

あなたの美肌を作ります。ぜひ今夜の洗顔から、手で触れて「少し冷たいかな？」と感じる『30〜32℃のぬるま水』と、生せっけんの豊かな香りに包まれる洗顔タイムを実践してみてくださいね。

監修者：洗顔研究家 松田理沙



松田理沙

百貨店で美容部員として多くの素肌と向き合う中で、「与えるケアを頑張っても、なぜ肌は整わないのか。」という疑問を抱く。その答えを探し続ける中で、自身の経験や学生時代に訪れたタイでの体験から「素肌美の近道は、洗顔。」という考えに辿り着く。現在は、洗顔や素肌について研究を重ねながら、洗顔の大切さを伝えている。洗顔は、何かを足す前に、自分の素肌と向き合う時間。そんな考えを、一人でも多くの方へ届けることを大切にしている。

SOCIAL MEDIA

日々の発信はこちらから

洗顔や素肌について、毎日の暮らしで取り入れやすいヒントをお届けしています。

Instagram 見る↗　　TikTok 見る↗

お問い合わせ先

店　　名：ルアンルアンコスメ オンラインショップ
U　R　L：https://shop.ruamruam.jp/
M A I L：cosme@ruamruam.jp
電話番号：0120-1842-82
会 社 名：株式会社ボックスグループ
住　　所：〒336-0033 埼玉県さいたま市南区曲本 3-2-2
事業内容：タイのハーブ学から発祥したコスメブランド“ルアンルアン”をはじめとした 、化粧品、雑貨の製造・販売を行っており、「生せっけん」のリーディングブランドとして、現在はオンラインショップや大手 EC サイトを中心に展開しています。
特に薄肌で繊細だと言われているアジアの女性たちに向け、タイハーブや天然泥などの力強い自然素材を活かし、無添加で“お肌の負担が少なく、悩みに強い”製品をお届けするのが私たちの使命と考えています。