

2026年4月10日  
ルアンルアンコスメ

**4月の紫外線を甘く見ない。  
春の肌を守るケアとは**



**Ruam Ruam Cosme**  
**ルアンルアン コスメ**



## 4月の紫外線を甘く見ない。 春の肌を守るケアとは

### ■ 概要

4月の柔らかな日差し。

桜が舞い、そよ風が心地よいこの季節、私たちはつい「まだ日傘やサングラスは早いかな」なんて思ってしまうがちです。真夏のようなジリジリとした熱さがない分、警戒心が解けてしまう。

これが、肌にとって最大の罠です。

実は、私たちの肌老化の原因は、加齢だけではなく太陽光の「紫外線」による影響もあります。

これを「光老化」と呼びます。

4月の穏やかな日差しは、確実に肌の奥底に「ダメージの種」を植え付けています。

それは明日すぐにシミになるわけではありません。

しばらく時間が経ってから、ふとした瞬間に「あれ、こんなところに影が？」と気づくシワや、消えないくすみとなって現れるのです。

「4月の紫外線はすでに真夏の約8割に達しており、決して油断できないレベル」といえます。

さらに、冬を越したばかりの肌は紫外線への備えが整っておらず、メラニンによる守りも十分とはいえない状態なのです。

## ■ なぜ 4 月は「生活紫外線（UV-A）」の独壇場なのか



なぜ、真夏でもない 4 月にこれほど警鐘を鳴らすのか。

それには科学的な理由があります。紫外線には大きく分けて「UV-B」と「UV-A」の 2 種類があります。

### UV-B（レジャー紫外線）：

肌を赤く腫れさせたり、サンバーン（日焼け）を引き起こす光。これは 5 月頃から急増します。

### UV-A（生活紫外線）：

波長が長く、肌の奥深く「真皮層」まで届き、コラーゲンやエラスチンをじわじわと破壊する光。

問題は、この UV-A です。

UV-A は 4 月の時点で、すでに真夏のピーク時の約 80%以上に達しています。

しかも、恐ろしいことに UV-A は雲も窓ガラスも突き抜けます。

「今日は曇りだから」「家の中にいるから」という言い訳は、UV-A には通用しません。

さらに、春特有の「斜めからの日差し」にも注意が必要です。

真夏よりも太陽の高度が低いいため、顔全体に光が当たりやすく、特に頬の高い位置や鼻筋など、立体的な部分が「うっかり日焼け」の犠牲になります。

この時期にコラーゲンが壊されると、肌の弾力が失われ、数年後の「たるみ」や「深いシワ」へと直結します。4月のプレ・夏ケアとは、いわば肌のインフラが破壊されるのを未然に防ぐ「防衛戦」であり、その鍵を握るのが「洗顔」なのです。

## ■ なぜ「洗顔」が紫外線対策の鍵を握るのか



ここで、私が最も伝えたい「洗顔とUVケアの密接な関係」について深掘りします。

多くの人は「紫外線対策＝日焼け止めを塗ること」だと思っています。しかし、それはあくまで「外壁塗装」に過ぎません。土台となる地面がぬかるんでいれば、どんなに良い塗料を塗ってもすぐに剥がれ落ちてしまいます。

### 1. バリア機能という「天然の日傘」

肌の表面には「皮脂膜」と「角質層」という、自らを守るためのバリア機能が備わっています。これを私は「天然の日傘」と呼んでいます。4月の肌は、冬の乾燥ダメージを蓄積しており、さらに花粉や黄砂などの外

部刺激でこの「日傘」がボロボロになっています。バリアが壊れた肌は、紫外線の侵入を許すだけでなく、内部の水分が蒸発し、さらにダメージを受けやすくなるという負のスパイラルに陥ります。

## 2. 「弱アルカリ性」の生せっけんが果たす役割

そこで重要になるのが洗顔料の選択です。

巷では「肌と同じ弱酸性が良い」という風潮がありますが、私はあえて「弱アルカリ性の生せっけん」の有用性を説いています。4月の肌表面には、酸化した古い皮脂や、花粉などの汚れが固着しています。これらを優しく、しっかり浮かせて落とすには、弱アルカリ性の力が最適です。生せっけんならではの「濃密泡」で、摩擦を極限まで減らしながら、不要な汚れを落とします。

「落としすぎ」は禁物ですが、「落とさなすぎ」もまた、日焼け止めや美容液の浸透を妨げる原因となります。生せっけんに含まれる56%以上の美容液成分は、汚れを落とした直後の無防備な肌に、即座に「潤いのベール」を張ってくれます。

これこそが、UVケアを成功させるための「土壌改良」なのです。

## ■ 5年後を変えるモーニング&ナイトルーティン



具体的に、今日から変えてほしいルーティンを徹底解説します。

### **朝：日中のダメージを予測した「先回り保湿」**

朝の洗顔を「夜の汚れを落とすだけ」だと思わないでください。朝は、日中の過酷な環境に備えて「肌の水分量を最大化する時」です。

#### **1. 濃密泡のクッション：**

2mm 繰り出した生せっけんをネットで泡立て、逆さにしても落ちない「生クリーム状」の泡を作ります。

#### **2. 30 秒の泡パック：**

顔全体に泡を乗せ、手のひらが直接肌に触れないよう、泡の弾力だけで押し洗います。

#### **3. ぬるま水での「すすぎ」：**

30～32 度程度の、少し冷たいと感じるくらいのぬるま水で 20 回以上。肌が敏感な時ほをしっかりとすすぐことが大切です。

この工程を経ることで、日焼け止めが肌にピタッと密着し、時間が経っても乾燥による「粉吹き」や「崩れ」を防ぐことができます。

### **夜：酸化した日焼け止めを「摩擦ゼロ」で解き放つ**

4 月の夜、肌は非常に疲れています。

日焼け止めの残留、付着した花粉、そして自分の皮脂。

これらが混ざり合い、酸化して「過酸化脂質」に変わっています。

これが、くすみやシミのもう一つの原因です。

夜の洗顔では、クレンジングで油分を浮かせた後、生せっけんの泡でしっかりと「後片付け」をしてください。

生せっけんに配合されているホホワイトクレイ（泥成分）は、毛穴の奥に入り込んだ微細な汚れを磁石のように吸着してくれます。

ゴシゴシ擦る必要はありません。泡に任せる、それが鉄則です。

## ■ 見落としがちな「生活シーン」での UV リスク



「紫外線ケア」を完璧にするために、日常生活に潜む落とし穴を確認しましょう。

### 「室内 UV」の恐怖：

窓際でデスクワークをしている方。右側だけシミが多い、といった現象は UV-A が窓を透過している証拠です。室内でも生せっけんで整えた肌に、軽めの UV 乳液を塗る習慣を。

### 「マスク焼け」の畏：

マスクをしているから安心、は大間違いです。不織布マスクは紫外線を透過しますし、マスクの縁で擦れた部分はバリア機能が低下し、より日焼けしやすくなっています。

### 「首・デコルテ・手」の年齢：

顔は完璧でも、首や手元を忘れていませんか？特に手元は、4月の強い日差しの中で車の運転や自転車に乗る際、最も無防備に晒される場所です。洗顔のついでに、泡で首元までケアする「ついでケア」を習慣化しましょう。

## ■ スキンケアは自分への「長期投資」というマインドセット



なぜ、私はここまで細かく、「洗顔」と「4月のケア」を語るのか。

それは、スキンケアが単なる身だしなみではなく、「自分という資産をメンテナンスする長期投資」だからです。

5,000円美容液を買うか迷うなら、まずは毎日使う洗顔料を「肌の未来を作れるもの」に変えてみてください。

10年後、20年後、私たちが誇らしく笑っていただけるかどうかは、今日の「泡の質」で決まります。

「毎日、丁寧に泡立てるのは面倒」と感じる日もあるでしょう。

でも、その数分間、生せっけんの天然ハーブ（ライムとティーツリー）の香りを深く吸い込み、自分の肌と対話してみてください。

その時間は、ストレスで強張った表情を和らげ、自律神経を整える「マインドフルネス」の時間にもなり得ます。心が整えば、肌も健康的になり、スキンケアの意識が高まります。

## ■ 4月の光を味方につける



4月の太陽は、決して敵ではありません。冬の眠りから覚め、新しい自分へと生まれ変わるための「エネルギー」でもあります。私たちが正しく備え、正しく「洗顔」という土台を作れば、春の光は肌を輝かせる最高の照明になってくれます。

数年後のあなたが、鏡を見るたびに「あの時、ちゃんとケアしておいてよかった」と当時の自分を褒めてあげられるように。今日から、あなたの「紫外線ケア」を始めてみませんか？

生せっけん研究家として、あなたの肌が春の光の中で一番美しく輝くことを、心から応援しています。



生せっけんスティック ▶

監修者：[生せっけん洗顔研究家](#) 松田理沙 Lisa Matsuda



百貨店で美容部員としてキャリアをスタートし、2011年にルアンルアン「生せっけん」と出会う。

濃密な泡とハーブの力に魅了され入社し、「素肌美の近道は洗顔。」をテーマに泡の質や肌へのやさしさを研究。身体のケアにも視野を広げ、リラクゼーション技術の習得や、生せっけんの原点であるタイにも通いながら独自のスキンケアメソッドを築く。二児の母として、忙しい日々でも無理なく続けられる“シンプルで続くスキンケア”を提案している。

## 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](mailto: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。