

2025年9月19日  
ルアンルアンコスメ

# 秋の乾燥に寄り添う「うるおい洗顔」



Ruam Ruam

**Ruam Ruam Cosme**

**ルアンルアン コスメ**



## ■ 概要

はじめに。

夏の強い紫外線やエアコンによる乾きが蓄積し、秋になると肌が一気に敏感さを増すことがあります。特に40代以降の女性から多く聞かれるのが「洗顔後のつっぱり」や「肌がカサカサする」という声。実は、秋は気温や湿度の低下だけでなく、生活リズムや食事の変化によっても肌の乾きが進みやすい季節です。

そんな季節にこそ大切にしたいのが「うるおい洗顔」。

単に汚れを落とすだけでなく、肌のうるおいを守りながら洗うことを意識することで、乾燥を和らげ、素肌に透明感を与えてくれます。

この記事では、「秋」「うるおい洗顔」というテーマで、肌の仕組みから生活習慣、そして具体的な洗顔方法までを詳しく解説。

最後には、毎日のスキンケアに寄り添うおすすめの洗顔料として、ルアンルアンスティック生せっけんをご紹介します。

## ■ 秋に乾燥を感じやすい理由



### 気温と湿度の低下

夏から秋にかけて、外気の湿度は大きく下がります。空気中の水分量が減ることで、肌の表面から水分が蒸発しやすくなり、洗顔後のつっぱり感や粉吹きが目立ちやすくなります。

特に10月以降は一日の寒暖差も大きく、朝晩のひんやりした空気が肌の負担になりやすいのです。

### 夏のダメージの後遺症

紫外線は肌に大きな負担を与えます。夏の間を受けた紫外線ダメージが秋に現れ、肌の乾きやくすみを感じやすくなるのです。

さらに、強い日差しで汗や皮脂が増えたことで毛穴が開き、その状態が残ると、洗顔後のしっとり感が得にくくなることも。

秋の肌は見た目以上に夏の影響を引きずっていると考えてよいでしょう。

### 生活習慣の変化

秋は食欲の季節。こってりした食事や糖分の多いスイーツを摂る機会が増えることで、肌の水分バランスが乱れることもあります。さらに、仕事や学校などの新しい環境のストレスも肌状態に影響します。ストレスホルモンが分泌されると血流が滞りやすく、必要な栄養が肌に届きにくくなるため、乾燥やごわつきを感じやすくなるのです。

## ■「うるおい洗顔」とは何か



### ただの洗顔と何が違う？

一般的な洗顔は「汚れを落とす」ことが目的。これに対し、うるおい洗顔は「汚れを落とすつつ、肌の水分を保つ」ことを意識したケアを指します。

ポイントは「洗いすぎない」「必要なものは残す」こと。単純なようですが、実は多くの人が強すぎる洗浄力のアイテムを使ったり、長時間泡をのせすぎたりして、うるおいを手放してしまっているのです。

### 秋にこそ必要な理由

乾燥が進みやすい秋は、必要以上に洗いすぎると肌がより乾いてしまいます。

うるおい洗顔は、洗浄と保湿の両方をバランスよく行うことで、秋特有の肌の不安定さに寄り添う方法です。

特に秋は日中の紫外線も油断できず、朝晩の気温差でコンディションが変わりやすいため、洗顔の段階からやさしいケアを取り入れることが、翌朝の肌状態を大きく左右します。

## ■ 秋の洗顔で注意したいポイント



### お湯は避ける

お湯は、肌の大切なうるおいを流してしまいがち。やや冷たいと感じるぬるま水（30～32 度程度）でやさしく洗うのが理想です。

特に秋は朝晩が冷えるため、つい熱めのお湯を使いたくなりますが、そこが落とし穴。少し温度を下げるだけで、肌にやさしい洗顔が実現できます。

### ゴシゴシ洗いは NG

泡立て不足のまま肌をこすると摩擦の原因に。

泡をたっぷり立てて、手が肌に直接触れないように意識しましょう。

泡の弾力がクッションとなり、汚れを浮かせてくれるため、指でこする必要はありません。

### 朝も洗顔は必要？

秋は「朝はぬるま湯だけ」という方法が合う人もいますが、皮脂や汚れが気になる方は泡でやさしく洗うことをおすすめします。

夜の間に分泌された皮脂やほこりは、化粧のりを悪くする原因にもなります。

自分の肌の状態に合わせて調整することが大切です。

## ■ 肌タイプ別・秋のうるおい洗顔の工夫



秋の乾燥対策として“うるおい洗顔”を取り入れるにあたっては、肌質によって意識するポイントが変わります。ここでは、代表的な肌タイプごとに洗顔の工夫を見ていきましょう。

### 乾燥肌タイプ

乾燥しやすい方は、洗顔で皮脂を必要以上に取り去らないことが大切です。

たっぷりの泡でやさしく洗い、ぬるま水ですっきりとすすぎましょう。

洗顔後は速やかに化粧水や乳液で水分と油分を与えて、肌に心地よい状態を保ちます。

### 混合肌タイプ

敏感に傾きやすい方は、低刺激の洗顔料を選ぶことが安心につながります。

ゴシゴシこするのではなく、手のひらと泡で肌を包み込むように洗いましょう。

すすぎはぬるま水で十分に行い、肌に泡が残らないようにしてください。

### 脂性肌タイプ

皮脂分泌が活発な脂性肌は、秋でもベタつきやテカリが気になることがあります。

ただし、洗顔で何度もゴシゴシしてしまうと逆に乾燥を招き、皮脂分泌がさらに活発になることもあります。泡をよく立ててTゾーンを中心にやさしく洗い、ぬるま水ですっきりとすすぐことを心がけましょう。

洗顔後は化粧水で水分を与え、必要に応じて軽めの乳液で整えると、ベタつきを抑えながら快適に過ごせます。

## ■ 秋の乾燥を防ぐ生活習慣



### 食事

- ・かぼちゃ、さつまいもなど秋野菜でビタミンを補給
- ・鮭やさんまに含まれるオメガ脂肪酸で肌をやわらかく
- ・きのこ類は食物繊維が豊富で腸内環境を整え、肌のすこやかさをサポート  
これらを意識して取り入れることで、内側からもうるおいをサポートできます。

### 睡眠

夜 10 時～深夜 2 時は肌にとって大切な時間。十分な睡眠で肌のリズムを整えましょう。  
眠る前にスマートフォンや PC の画面を見る時間を短縮するだけでも、眠りの質が高まり、翌朝の肌のハリ感に違いが出ます。

### 室内環境

エアコンや暖房で乾きやすい室内は加湿器を活用。洗濯物を部屋干しするのも手軽な加湿方法です。  
また、秋は窓を開けて過ごしやすい季節でもあるため、適度に換気して新鮮な空気を取り込みつつ、乾燥対策を心がけるとよいでしょう。

## ■ 秋のスキンケアと洗顔の関係



洗顔はスキンケアの入り口。ここでうるおいを保ちながら洗うことで、その後の化粧水や美容液のなじみが変わります。

秋のケアは「落としすぎない」ことを最優先に考えましょう。

特に、朝と夜で肌の状態は異なります。夜は一日の汚れやメイクをすっきり落とすことが重要ですが、朝は必要な皮脂を残しつつやさしく洗うことが、その日一日の肌の調子を左右します。

## ■ うるおい洗顔におすすめのアイテム

秋の乾燥に寄り添う洗顔料を選ぶときは、以下のポイントが参考になります。

- ・美容液成分を含んでいるか
- ・泡立ちがよく、摩擦を防げるか
- ・シンプルでやさしい仕様か

これらを満たす洗顔料としておすすめしたいのが、[ルアンルアン](#)のスティック生せっけんです。

## ■ ルアンルアン「スティック生せっけん」の魅力



### 生せっけんという新しい形

通常の固形石けんではなく、美容液のようなしっとり感を持つ“生せっけん”。濃密で弾力のある泡が立ち、秋の乾燥しがちな肌をやさしく包み込みます。

### スティック形状で使いやすい

使う分だけ繰り出して使うので、最後まで清潔に使えるのが特長。毎日の洗顔をストレスなく続けられます。

### 美容液成分をたっぷり配合

しっとりと洗い上げるための美容液成分を 56% 含み、秋の乾燥肌ケアにぴったりです。

## ■まとめ



秋は肌にとって乾きやすく、くすみやゴワつきを感じやすい季節。

そんな時期に大切なのは、肌を守りながら洗う「うるおい洗顔」です。

- ・ぬるま湯でやさしく洗う
- ・泡で摩擦を避ける
- ・洗顔後はすぐに保湿する
- ・食事や睡眠など生活習慣も整える

そして、毎日の習慣に取り入れる洗顔料としておすすめなのが [ルアンルアンのスティック生せっけん](#)。

秋の乾燥が気になる方の味方となり、肌に寄り添う洗顔をサポートします。

## ■ 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。