

2025 年 9 月 12 日
ルアンルアンコスメ

洗顔と保湿ケアで整える秋のスキンケア



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



洗顔と保湿ケアで整える 秋のスキンケア

■ 概 要

はじめに。

9月の半ばを過ぎると、空気は少しずつ秋めいてきます。

日差しは和らぐものの、夏の紫外線ダメージが残ったまま、朝晩の気温差や湿度の低下に肌が対応できず、不安定さを感じやすい季節です。こうした時期に現れるのが「**ゆらぎ肌**」。

赤みが出やすくなったり、乾燥でつっぱり感を覚えたり、かゆみやごわつきが気になる方も少なくありません。

季節の変わり目に肌が敏感に揺れるのは、環境の変化だけでなく、夏から秋にかけての生活リズムや食事、睡眠の乱れも関係しています。

本コラムでは、この時期特有の“ゆらぎ肌”にどのように寄り添えばよいのかを、洗顔と保湿の視点からじっくり解説します。

さらに最後には、季節の変わり目に特におすすめしたい「ルアンルアン」のセラミド生せっけんをご紹介します。

■ なぜ季節の変わり目に“ゆらぎ肌”になるのか



◆ 気温と湿度の変化

夏から秋にかけて、昼間はまだ蒸し暑いのに朝晩は急に冷え込むことが増えます。この寒暖差が肌にとってストレスとなり、水分を抱え込む力が乱れがちになります。また、9月後半になると湿度も徐々に下がり、空気が乾燥し始めるため、肌のうるおいは逃げやすくなります。

紫外線ダメージの余韻

真夏の間には浴びた強烈な紫外線は、すぐに表面化するだけでなく、秋口に入ってから肌のごわつきやくすみとして現れることがあります。角質層が厚くなり、洗顔してもすっきりしない感覚が続くのもこの影響です。

生活リズムの変化

夏の間は冷たい飲み物や夜更かしが習慣化していた方も多いでしょう。秋に入り、体が疲れを訴え始めると、睡眠不足や栄養の偏りが肌にも影響し、敏感さが増すことがあります。

■ 季節の変わり目に必要なスキンケアの考え方



◆「落とす」と「守る」のバランス

スキンケアの基本は「落とす」と「守る」の2つです。季節の変わり目は、このバランスが崩れやすい時期。夏の汗や皮脂を気にして強い洗浄力のアイテムを使ってしまうと乾燥を招き、一方で保湿に偏りすぎると毛穴のつまりやべたつきにつながります。

◆ゆらぎ肌に寄り添う洗顔の条件

- ・摩擦を避けるやさしい泡
- ・不要な汚れは落としつつ必要なうるおいは残す
- ・毎日安心して使える低刺激性

この3つを満たす洗顔こそ、秋口を選ぶべきポイントです。

◆保湿は“足し算”より“質”

乾燥を感じると、どうしてもスキンケアを重ねがちになります。しかし、敏感に傾きやすい季節には、多すぎるアイテムがかえって刺激になることも。

大切なのは「どんな成分で」「どのくらい肌に浸透しやすいか」といった質の部分。特にセラミドは季節の変わり目に欠かせない成分として注目されています。

■ 洗顔の見直しで変わる“秋肌”の調子



◆夏の洗顔から秋の洗顔へ

夏場は皮脂や汗が多く、さっぱり感を重視した洗顔料を選ぶ方が多いですが、秋に入るとそれが肌にとって強すぎる場合があります。洗顔は一日の始まりと終わりに必ず行う行為だからこそ、季節に応じて見直すことが大切です。

◆泡で落とすという習慣

摩擦はゆらぎ肌の大敵。手でゴシゴシこするのではなく、濃密な泡で包み込むように洗うことが推奨されます。泡が肌の上を転がるように動くことで、不要な汚れを吸着し、やさしく洗い上げます。

◆洗いすぎない勇気

朝の洗顔は特に“やりすぎ注意”。皮脂が気になる方でも、秋は肌に必要な油分を守ることが重要です。洗顔料を使うのは夜のみ、朝はぬるま湯ですすぐ程度に留めるのも方法のひとつです。

■ 秋に必要な保湿の考え方



◆ 乾燥の前触れを感じたら

まだ湿度が高い日もありますが、肌はすでに乾燥に備え始めています。洗顔後に放置してしまうと、つっぱり感や粉ふきにつながることも。保湿は「洗顔後すぐ」に行うのが鉄則です。

◆ セラミドの役割

セラミドは角質層のすき間を満たす成分として知られています。うるおいを抱え込み、外的刺激からも守る働きがあるため、ゆらぎやすい秋の肌には欠かせません。年齢とともに減少しやすいこともあり、スキンケアで積極的に取り入れる価値があります。

◆ シンプルケアで十分

化粧水・乳液・クリームを重ねるのもよいですが、敏感になりやすい時期にはシンプルなステップでやさしく整えることをおすすめします。セラミドを含んだ化粧水や洗顔料を選べば、最小限のステップでも満足感が得られます。

■ ライフスタイルでできる“ゆらぎ肌”対策



◆ 食生活

- ・βカロテンを含む野菜（にんじん、かぼちゃ）
- ・ビタミンCを含む果物（みかん、キウイ）
- ・良質な脂質（アーモンド、アボカド）

これらを意識して取り入れることで、内側からもうおいをサポートできます。

◆ 睡眠と休息

気温差が大きいと体も疲れを感じやすくなります。寝不足は肌の揺らぎを加速させるため、秋口こそ早めの就寝を心がけましょう。

◆ 適度な運動

血流を促すことでターンオーバーの乱れを整えやすくなります。軽いストレッチやウォーキングから始めるのも効果的です。

■ 季節の変わり目におすすめのアイテム



ここまでご紹介したように、季節の変わり目には「やさしい洗顔」と「質の高い保湿」がポイントとなります。そんな時期にぜひ取り入れていただきたいのが、[「ルアンルアンのセラミド生せっけん」](#)。

◆セラミド生せっけんの特長

- ・生せっけんだからこそ叶う、みずみずしい洗い上がり
 - ・泡立ちが良く、摩擦レスで洗える
 - ・セラミドを含み、洗顔しながらうるおいを守る
- 秋口の揺らぎやすい肌に寄り添うために作られたような一品です。

◆こんな方におすすめ

- ・季節の変わり目に肌が敏感になる
- ・洗顔後につっぱりやすい
- ・泡の質感にこだわりたい
- ・シンプルで安心感のあるケアを求めている

■まとめ



9月の中旬は、まさに夏から秋へと季節が移行するタイミング。

環境の変化に合わせて、肌もゆらぎやすくなります。

だからこそ、落としすぎない洗顔と、必要なうるおいを守る保湿ケアが何より大切です。

そして、この季節の肌に寄り添ってくれるのが「[ルアンルアンセラミド生せっけん](#)」。

毎日の洗顔を見直すだけで、秋のスキンケアはもっとやさしく、もっと心地よいものへと変わります。

ゆらぎやすい季節だからこそ、シンプルに、やさしく。

ルアンルアンと一緒に、秋を心地よく過ごしてみませんか。

■ 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。