

2026 年 7 月 31 日
ルアンルアンコスメ

なぜ夏は小鼻が黒ずむ？ 黒ずみ毛穴を防ぐ洗顔方法



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



なぜ夏は小鼻が黒ずむ？ 黒ずみ毛穴を防ぐ洗顔方法

■ 概 要

本格的な猛暑のピークを迎えるこの時期は、肌にとって1年で最も過酷なシーズンの到来を意味しています。

この季節、次のようなお悩みはありませんか？

「朝しっかり洗顔したのに、昼前には小鼻やあごがテカってしまう」

「毛穴のポツポツとした黒ずみや、角栓のザラつきがどうしても取れない」

「ベタつくからサッパリ洗うと、洗顔後に肌が突っ張る感じがする」

「夏は汗や皮脂が増える時期だから、毛穴が詰まるのは仕方がない」と諦めていませんか？あるいは、詰まった汚れを落とそうとして、洗顔ブラシでゴシゴシ擦ったり、強力な毛穴パックを頻繁に使ったりしていないでしょうか。

実は、夏の毛穴トラブルの主な原因は、単純な皮脂の「分泌量」だけではありません。

紫外線の影響による「皮脂の質の変化（酸化）」と、日常の「すすぎの温度設定」が深く関係しています。

今回は、一般的にはあまり知られていない「夏の皮脂の生理メカニズム」をひもときながら、夏肌を健やかに保つための洗顔法を解説します。

■ なぜ夏の毛穴は「詰まり・黒ずみ・開き」を起こすのか？



そもそも、なぜ夏になるとこれほどまでに毛穴トラブルが深刻化するのでしょうか。その背景には、夏の環境特有の「3つの悪要因」が絡み合っています。

① 紫外線が生み出す「粘り気のある酸化皮脂（変性皮脂）」

皮脂は本来、肌の水分蒸発を防ぎ、外部の刺激から肌を守る「天然のバリア膜」として重要な役割を果たしています。

通常であれば、皮脂腺から分泌された皮脂はサラサラとした状態を保ち、汗と混ざり合っ

てスムーズに肌表面へ広がっていきます。

しかし、夏の強力な紫外線を浴びると、皮脂に含まれる「スクワレン」などの脂質成分が酸化（過酸化脂質化）してしまいます。

酸化した皮脂は、まるで時間が経った調理油のように粘り気を増し、ベタベタとした「頑固な皮脂」へと変性します。

この粘り気を増した皮脂こそが、毛穴の中に留まりやすくなる最大の元凶です。

② 「汗・日焼け止め・古い角質」との混ざり合い

夏場は皮脂だけでなく、大量の汗をかきます。

さらに、紫外線対策としてウォータープルーフタイプの日焼け止めやファンデーションをしっかりと塗る機会も増えます。

粘り気を増した酸化皮脂と、流しきれなかった日焼け止めの油分、そして汗によってふやけた「古い角質（タンパク質）」が毛穴の出口付近で混ざり合うことで、固い塊へと変化します。

これが、触るとザラザラする「角栓」の正体です。この角栓が空気に触れてさらに酸化し、黒く変色することで「毛穴の黒ずみ」として目立つようになります。

③ 冷房と汗の蒸発による「隠れ乾燥（インナードライ）」

「夏は肌が潤っている」と錯覚しがちですが、実は夏肌の内部は極度に乾燥しています。エアコンの効いた室内に長時間滞在することに加え、肌表面にかいた汗が蒸発する際に、肌内部の貴重な水分まで一緒に奪い去ってしまうからです。

肌の水分量が低下すると、肌は「水分が足りないから、皮脂を出して肌を守らねば！」と過剰に反応します。

つまり、乾燥すればするほど皮脂の分泌量が増えるという悪循環に陥ってしまうのです。

■ 洗顔研究家が紐解く「30～32 度」のぬるま水が最適な理由



夏の毛穴ケアにおいて、洗顔料選びと同じくらい、あるいはそれ以上に重要なのが「すぎに使うお湯の温度」です。

みなさんは普段、何度の水（お湯）で顔をすすいでいますか？

結論から申し上げますと、夏場の洗顔において最も理にかなっており、肌のバリア機能を守りながら毛穴をケアできる理想の温度は「30～32 度（ぬるま水）」です。

なぜ「30～32 度」でなければならないのか。他の温度帯と比較してみましょう。

× 35 度以上の温水：バリア機能を破壊し、テカリを悪化させる

「温かいお湯の方が油汚れが落ちそう」と考えて、35～38 度程度のお風呂のお湯のまま洗顔している方が多く見られます。確かに皮脂は溶け出しますが、35 度を超えると皮脂だけでなく、肌のうるおいを保つために絶対に必要な「NMF（天然保湿因子）」や「セラミドなどの細胞間脂質」まで洗い流されてしまいます。

必要なうるおい成分まで失った肌はバリア機能が崩壊し、洗顔直後から強い乾燥を感じる

ようになります。

すると肌は自己防衛のために皮脂を過剰分泌し、洗顔したばかりなのに数時間後には激しくテカるといふ本末転倒な結果を招きます。

× 20 度以下の冷水：酸化した皮脂が瞬時に固まり、毛穴に残る

一方で、「毛穴を引き締めたい」「サッパリしたい」からと、氷水のような冷たすぎる水で洗うのも NG です。

前述の通り、夏の皮脂は紫外線によって酸化し、粘り気が増えています。

20 度以下の冷水が肌に触れると、粘りのある皮脂が冷やされて瞬時に固まり、毛穴の奥に固着してしまいます。

これでは、いくら丁寧に洗顔料を使っても毛穴の奥の汚れを落とし切ることができません。

◎ 30～32 度のぬるま水：皮脂を適度に緩め、肌を引き締める黄金域

30～32 度という温度は、自分の体温（約 36.5 度）よりも明らかに低く、手に取った時に「ぬるいというよりも、少しひんやりして心地よい」と感じる温度帯です。

この温度帯には、次のような素晴らしいメリットがあります。

1. バリア成分を守る：

セラミドや NMF などの保湿成分を溶かし出さず、肌本来のうるおいをしっかり保持します。

2. 酸化皮脂をやさしくオフ：

粘りのある余分な皮脂だけを優しく浮かせ、無理なくすすぎ流すことができます。

3. 肌と毛穴のクールダウン：

紫外線の熱や汗で微細な炎症を起こしている夏肌を穏やかにクールダウンし、広がった毛穴をキュッと物理的に引き締めます。

■ 今日から実践！夏毛穴をクリアに導く『洗顔の3大テクニック』



すすぎの温度「30～32度」を理解したところで、次は具体的な「洗い方の技術」に入りましょう。洗顔研究家が推奨する、肌に負担をかけず毛穴の奥までアプローチする3つのステップです。

ステップ①：摩擦ゼロを叶える「密着・押し当て吸着法」

毛穴の角栓や黒ずみが気になるからといって、指先でゴシゴシと擦ったり、小鼻を強く揉んだりするのは絶対にやめましょう。摩擦の刺激を受けると、肌は防衛反応として角質を厚く硬くし、結果として毛穴の出口を狭めて角栓を閉じ込めてしまいます。

正しい方法は、「泡の弾力を使った押し当て」です。

1. 泡立てネットなどを用い、キメが細かく、手を逆さにしても落ちないくらいの「密着感のある弾力泡」を作ります。
2. 肌と手のひらが直接触れないよう、間にたっぷりの泡を挟みます。
3. 「ポン、ポン」と、**泡を肌に優しく押し当てては離す動き**を繰り返します。

泡が押し潰される際の圧力の変化と、キメ細かい泡の微粒子が持つ物理的な吸着力によって、毛穴の奥に詰まった酸化皮脂や汚れが浮き上がり、泡へと移動していきます。擦るのではなく、「泡に汚れを吸い取らせる」イメージを持つことが大切です。

ステップ②：部位ごとの皮脂量に合わせた「タイムラグ洗顔」

お顔の部位によって、皮脂腺の密度がまったく異なることをご存知でしょうか。特に額から鼻にかけての「Tゾーン」は、頬や目元に比べて**約2倍以上の皮脂腺**が存在しています。

そのため、顔全体を同じ時間、同じ順番で洗うのは効率的ではありません。皮脂量に応じた「タイムラグ」を作ることがポイントです。

1 番目 (Tゾーン)： 最初が一番新鮮で濃密な泡を、皮脂分泌の激しい「鼻・あご・額」にのせます。ここで約 20～30 秒ほど泡をのせたままキープし、泡の力でしっかり皮脂を浮かせます。

2 番目 (Uゾーン)： その後、残った泡を皮脂の少ない「頬・フェイスライン」へ伸ばします。

3 番目 (目元・口元)： 一番皮膚が薄く乾燥しやすい「目元・口元」は、最後の 5～10 秒ほど泡をサッと馴染ませるだけで十分です。

この「時間差 (タイムラグ)」をつくることで、皮脂の多い部分はスッキリ落ち、乾燥しやすい部分はうるおいが残るといふ、理想的な洗い上がりが実現します。

ステップ③：30～32 度のぬるま水で「20 回以上」の丁寧なすすぎ

洗顔料のすすぎ残しは、それ自体が肌への刺激となり、肌荒れや毛穴詰まりの原因になります。

「30～32 度」に調整したぬるま水を両手ですくい、顔に優しく水を当てます。この時も、**手で肌を擦るのではなく、水流を肌に当てるだけ**の意識で行ってください。特に髪の毛が生え際、あごの下、小鼻の脇は泡が残りやすいポイントです。最低でも 20 回以上を目安に、ぬるま水でいねいにすすぎ流しましょう。

■洗顔後の「0秒保湿」と夏肌の仕上げケア



正しい洗顔で汚れをキレイに落とした直後の肌は、余分な皮脂膜がオフされ、非常にピュアで柔らかい状態になっています。しかしそれは同時に、**最も水分が蒸発しやすい無防備な瞬間**でもあるのです。

せっかく「30～32度」のぬるま水でうるおいを守りながら洗顔しても、洗顔後に髪を乾かしたり、スマホを眺めたりして数分放置してしまうと、肌の水分は一気に奪われてしまいます。

水分を拭き取る「タオルプレス」

洗顔後のタオルドライも油断は禁物です。タオルでゴシゴシ顔を拭くのは、せっかくの「摩擦ゼロ洗顔」を台無しにする行為です。清潔で柔らかいタオルを顔全体にやさしく当て、**上から手で軽くプレスするようにして、水分をタオルに吸わせる**ように拭き取りましょう。

タオルドライ後「0秒」で水分補給を

タオルで水分を拭き取ったら、間髪をいれずに化粧水でたっぷりの水分を補給してください。理想は「洗顔後0秒」での保湿開始です。

洗顔によって毛穴の奥まで清潔になった肌は、保湿成分を受け入れる準備が万全に整っています。このタイミングでしっかりと水分を補給して肌内部を潤いで満たしてあげること、キメがふっくらと立ち上がり、毛穴の開口部がキュッと引き締まります。

内部が十分な水分で満たされれば、肌は「もう皮脂を過剰に出す必要がない」と判断するため、結果として**日中の皮脂テカリや毛穴の目立ちが劇的に抑えられる**ようになります。

■ おわりに



夏の毛穴トラブルは、決して「強力な洗浄力でゴシゴシ削ぎ落とす」ことでは解決しません。むしろ、間違った刺激や熱すぎるお湯は、肌のバリア機能を壊し、皮脂トラブルを長期化・深刻化させる原因になってしまいます。

大切なのは、以下の原則を日々の習慣に落とし込むことです。

- ・ **皮脂の質を知る**：夏の皮脂は紫外線で酸化し、粘り気を増していると理解する。

・すすぎは「30～32 度」：バリアを守り、皮脂を適度に浮かせ、毛穴を引き締める絶妙な温度を保つ。

・摩擦ゼロの押し当て洗顔：キメ細かい泡のクッションで、吸着させて落とす。

・Tゾーン優先のタイムラグ：皮脂量に合わせて泡をのせる時間を調整する。

・洗顔後の即時保湿：0 秒保湿で水分を満たし、皮脂の過剰分泌を防ぐ。

洗顔は、毎日のスキンケアの中で最も基本であり、同時に「肌の未来を大きく変える力」を持ったプロセスです。

今日からの洗顔で、まずはシャワーの温度設定や洗面所の温度を「30～32 度のぬるま水」に見直すことから始めてみませんか？ 正しい知識と優しいアプローチを取り入れることで、猛暑の夏を乗り切り、澄み渡るような健やかで美しい肌を育んでいきましょう。

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。

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。