

2025 年 6 月 20 日
ルアンルアンコスメ

夏本番前に始める

「セラミド化粧水」でうるおいチャージ

Ruam Ruam Cosme ルアンルアン コスメ



<https://shop.ruamruam.jp/>



■ 概 要

6 月も後半に差し掛かり、気温も湿度も徐々に上がり、日中は汗ばむ日が増えてきました。

冷房が効いた室内に入るとホッとする一方で、肌には少しずつ負担がかかり始めています。

「本格的な夏はまだ先」と油断していませんか？

実はこの時期こそ、肌のうるおいバランスが乱れやすく、“夏の乾燥トラブル”が静かに進行し始めるタイミングなのです。

汗をかいているから潤っている、と思いがちですが、肌の内側では乾燥が進んでいるかもしれません。

インナードライという言葉聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか。

これは、肌表面は皮脂で潤っているように見えても、実は内部が水分不足になっている状態のことを指します。

放っておくと、肌の潤いが低下し、あらゆる肌トラブルにつながる危険性があるのです。

■ 夏の“隠れ乾燥”は 6 月後半から始まっている



多くの方が「乾燥＝冬」というイメージを持っていますが、夏も乾燥に要注意な季節です。

とくに今の時期、湿気と紫外線、室内外の温度差といった複数の環境要因が重なることで、肌は知らず知らずのうちに水分を奪われています。

表面は汗や皮脂でテカって見えても、肌の内側では水分が不足してカラカラになっている状態。これがいわゆる「**インナードライ肌**」です。

この状態が続くと、肌は「乾燥している」と判断し、皮脂を過剰に分泌するようになります。結果、皮脂によるテカリと水分不足によるつっぱりを同時に感じる“混合肌”のようなトラブルに発展することも。

また、肌が乾燥していると紫外線の影響も受けやすくなり、肌トラブルを加速させる原因にもつながるため、今の段階からのケアがとても重要です。

早めの対策こそが、夏を乗り切るカギなのです。

■ 夏の乾燥を引き起こす 3 大要因とは？



1. 紫外線による潤いを保つ機能の低下

6 月末から 7 月にかけて、紫外線量は一気に上昇します。
日差しを長時間浴びると肌はダメージを受け、潤いを保つ機能が低下。
外的刺激に弱くなり、水分が蒸発しやすい状態になります。
さらに、紫外線はコラーゲンの減少やメラニンの増加を招き、肌のハリや透明感にも影響を与えます。

2. エアコンの風による水分の蒸散

冷房の効いた室内は、空気が乾燥しています。
長時間その環境に身を置くことで、肌の水分が奪われ、うるおい不足が進行します。
室内外の気温差も、肌にストレスを与える要因の一つです。
エアコンの風が直接肌に当たることで、角質層の水分が蒸発し、肌表面がごわついたり、かさついたりすることもあります。

3. 汗を拭く摩擦と皮脂膜の流出

汗をかいた顔を頻繁にタオルやハンカチで拭くことで、肌の表面を守る皮脂膜が失われます。

皮脂膜は水分の蒸発を防ぐ役割を果たしています。

これが繰り返されると、肌はますます乾燥しやすくなるのです。

さらに、摩擦によって角質が乱れ、肌荒れを起こすこともあります。

3つの要因に加えて、

就寝時にエアコンを使用する方が増えるこの季節は、**夜間の肌の乾燥**にも注意が必要です。

睡眠中は肌のバランスを整える大切な時間ですが、乾燥した空気の中ではその働きも鈍ってしまいます。

★乾燥を防ぐカギは「肌の保水力」

乾燥した肌にただ水分を与えるだけでは不十分。

大切なのは、与えた水分を肌の中にとどめておく「保水力」を高めることです。

保水力を高めるために欠かせない成分、それが「セラミド」です。

■ セラミドってどんな成分？



セラミドは、肌の角質層に存在する脂質の一種です。

細胞間のすき間を埋め、水分を抱え込む働きをしています。

肌のうるおいを保つために、なくてはならない存在です。

角質層がしっかりと整い、セラミドが十分にある状態の肌は、外的刺激から肌を守り、なめらかで柔らかな質感になります。

しかし、セラミドは加齢や紫外線の影響、日々の洗顔などでも減少してしまうため、意識的に補ってあげることが大切です。

特に、これから迎える真夏のダメージに備えるには、6月末からのセラミドケアが非常に大切です。肌の土台を整えることで、トラブルを未然に防ぐ“予防ケア”になるのです。

毎日のスキンケアの中でセラミドを意識して取り入れることが、美肌維持の近道です。

■ 夏前から始める「セラミド化粧水」という選択



夏のスキンケアといえば、「さっぱり」「オイルカット」「クール系」といった印象を持つ方が多いかもしれません。しかし、インナードライ状態の肌には、しっかりと水分と保湿成分を補う必要があります。

ここでおすすめなのが、セラミドを高濃度で配合した**「セラミド化粧水」**。

水分を与えるだけでなく、それをしっかり閉じ込め、外的刺激から肌を守るための“保湿の底力”を持っています。

さらに、セラミド化粧水は年齢を問わず使いやすく、皮脂のバランスを整えながらも乾燥を防げるため、ニキビや肌荒れが気になる方にもぴったりです。

軽い使い心地のものを選べば、夏でも快適に続けられます。

日焼け止め前のベースとして使えば、紫外線による乾燥から肌を守るサポートにもなります。

■ ルアンルアンの「セラミド化粧水」



そんな夏の隠れ乾燥に備えるのにぴったりなのが、[ルアンルアンの「セラミド化粧水」](#)。
[セラミド化粧水](#)は、保湿力と使い心地の良さを両立した、夏にこそ使ってほしいアイテムです。

- ✓ 植物由来の**ヒト型セラミド**を配合し、肌の保水力をキープ
- ✓ **ベタつかず**、みずみずしい使用感
- ✓ **CICA**配合で、紫外線を浴びた肌にもやさしくアプローチ
- ✓ 日中の**ミスト化粧水**や**コットンパック**としても活用可能
- ✓ シンプルな成分設計で、**敏感肌の方にも使いやすい**

肌がゆらぎやすい夏の入口こそ、このようなマルチに使える[セラミド化粧水](#)があると心強いです。
冷蔵庫で冷やしておけば、日差しを浴びた後のクールダウンとしても心地よく使えます。

■ セラミド化粧水は、こんな方に特におすすめです

- 👉 6月後半から肌の**つっぱり**や**ざらつき**を感じる
- 👉 エアコンを使い始めてから**乾燥**や**粉吹き**が気になる
- 👉 紫外線を浴びた後、**肌荒れ**を起こしやすい
- 👉 メイクの**ノリ**が悪く、**ファンデ**が浮きやすい
- 👉 これから来る夏に向けて、肌の**ベースを整えておきたい**
- 👉 肌のきめやツヤを整えて、**透明感**を引き出したい方
- 👉 暑さで**スキンケアが億劫**になりがちの方にもおすすめ
- 👉 朝晩だけでなく、**日中も保湿**をしたい方に

■ 夏支度は“肌”から始める



スキンケアは、季節の変化に合わせて変えていくことが大切です。

とくに今のような季節の変わり目は、肌がゆらぎやすく、外的ダメージに敏感になる時期。

このタイミングで、肌の「うるおいの底力」を育てておけば、夏本番を迎えても揺るがない美肌をキープすることができます。

セラミドはそのための心強い味方。

[ルアンルアン](#)の「[セラミド化粧水](#)」を取り入れて、これから始まる夏の乾燥トラブルにしっかり備えていきましょう。

夏の肌は“潤っている風”に惑わされず、本当に必要なケアを見極めることが美肌への第一歩です。

本格的な夏が始まる前の今こそ、自分の肌とじっくり向き合い、うるおいを抱え込む力を育てるベストタイミング。

未来の肌のために、今日からできることをひとつずつ積み重ねていきましょう。

季節の変化に負けない肌で、今年の夏も美しく、心地よく過ごしていきたいですね。

■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

URL : <https://shop.ruamruam.jp/>

MAIL : 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。