

2026年3月13日  
ルアンルアンコスメ

# 洗顔しない方が肌が綺麗？ 乾燥を防ぐ「守りの洗顔術」



**Ruam Ruam Cosme**  
**ルアンルアン コスメ**



## 洗顔しない方が肌が綺麗？ 乾燥を防ぐ「守りの洗顔術」

### ■ 概要

「洗顔後、1秒でも早く化粧水をつけないと顔が痛い……」

「鏡を見るたび、カサカサした粉吹きや赤みが気になって溜息が出る」

もしあなたが今、そんな切実な肌の乾燥に悩んでいるとしたら、一度は「いっそ、洗顔をやめてしまおうか」と考えたことがあるのではないのでしょうか。

最近、SNSや美容雑誌でも「肌断食」や「水だけ洗顔」といったキーワードをよく目にします。

「洗顔しない方が肌が綺麗になった」という体験談を聞くと、毎日一生懸命泡立てている自分が、かえって肌を傷つけているような不安に駆られることもあるかもしれません。

実際、生せっけん洗顔研究家として多くの方のお肌を見てきた中で、「良かれと思って熱心に洗顔している人ほど、肌のバリア機能を自ら壊してしまっている」という悲しい現実と直面することが多々あります。

しかし、結論からお伝えしましょう。

私たちが目指すべきは、単に「洗顔を放棄すること」ではありません。

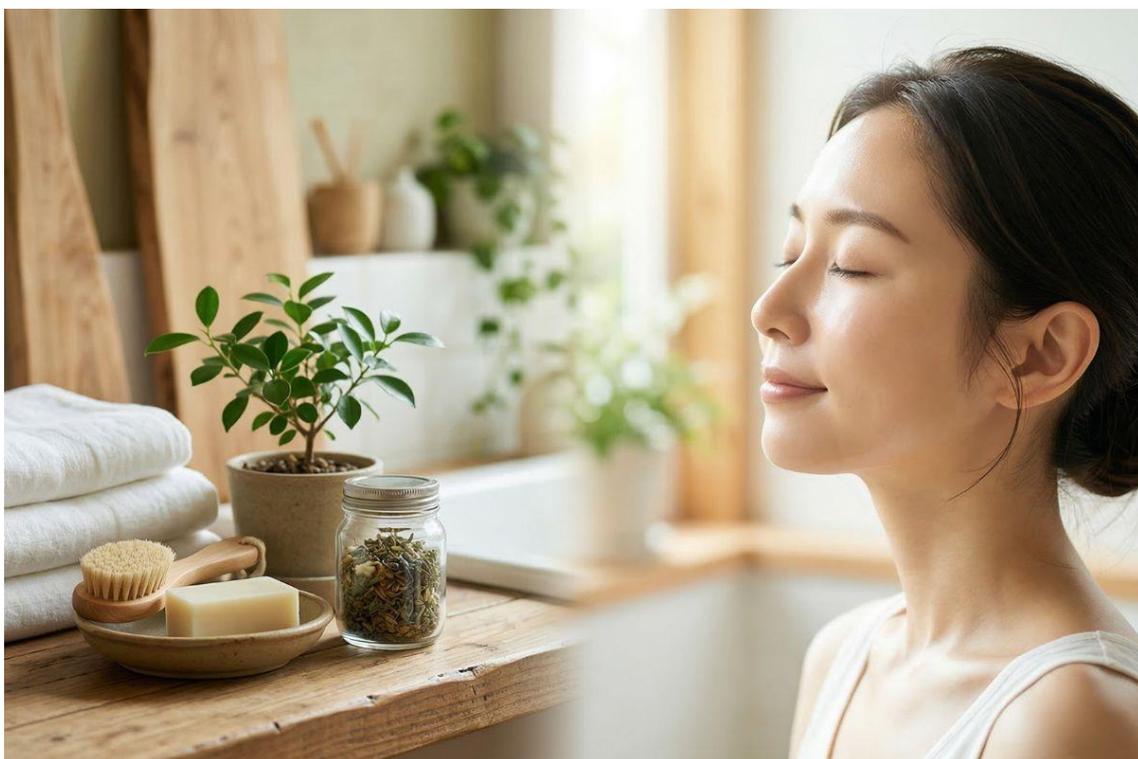
大切なのは、汚れを放置して肌を酸化させるリスクを避けつつ、肌が本来持っている「うるおいを育む力」を一切邪魔しないこと。

つまり、「洗わない」という選択肢のメリットを取り入れた、究極の『守りの洗顔術』を知ることなのです。

なぜ、世の中では「洗顔しない方がいい」という説がこれほどまでに支持されているのか。

まずはその驚きの真相から紐解いていきましょう。

## ■「洗顔しない方が肌が綺麗」と言われる 3 つの真相



「洗顔を控えたら、肌の調子が良くなった」

そう語る人たちが増えている背景には、現代のスキンケアが陥っている「落としすぎ」の罠が潜んでいます。なぜ洗わないことで肌が蘇るのか、その理由は大きく分けて 3 つあります。

### ① 洗浄力が強すぎる洗顔料の「脱脂力」

市販されている多くの洗顔料には、素早く汚れを落とすために強力な界面活性剤が含まれていることがあります。これらは汚れだけでなく、肌の細胞同士を繋ぎ止めている「セラミド」や、水分を抱え込む「天然保湿因子（NMF）」まで一緒に洗い流してしまうのです。

「洗顔後に顔が突っ張る」のは、肌にとって必要な「天然のバリア」が奪われてしまったサイン。洗顔を一時的にやめることで、このバリアが回復し、「肌が綺麗になった」と感じる。これが一つ目の真相です。

## ② 無意識の「摩擦」がバリア機能を破壊している

洗顔中、私たちは無意識に指先で肌をこすってしまいがちです。

顔の皮膚は、わずか 0.02mm というティッシュ 1 枚ほどの薄さしかありません。

「しっかり汚れを落とそう」という真面目な人ほど、ゴシゴシと圧をかけてしまい、角質層を傷つけています。

洗顔をやめることでこの物理的な刺激がゼロになり、慢性的な炎症が治まるため、肌の赤みやヒリつきが軽減されるのです。

## ③ 「洗いすぎ」が招く、皮脂の過剰分泌（インナードライ）

肌は非常に賢い器官です。

過剰な洗顔で皮脂を奪われすぎると、「大変だ、肌を守る油分が足りない！」と判断し、さらに多くの皮脂を分泌しようとします。

これが、夕方になると顔がテカるのに、肌の内側は乾いている「インナードライ」の正体です。洗顔を控えることで皮脂のバランスが整い、テカリや開き毛穴が落ち着く。この変化が「洗わない方が綺麗」という実感を後押ししているのです。

## 生せっけん研究者からのアドバイス

こうして見ると、「洗わない方がいい」という意見には一理あります。しかし、洗顔を完全にやめると、今度は「古い角質の蓄積」や「皮脂の酸化による老化」という別のリスクが顔を出します。

では、どうすればいいのか？

その答えは、「洗わないメリット（保湿維持）」と「洗うメリット（洗浄・代謝）」を両立させることにあります。次の章では、汚れだけを選んで落とす、究極のバランスについてお話します

## ■ それでも「洗わないリスク」を無視できない理由



「洗顔を控えたら調子が良くなった」という方の多くは、実は汚れが落ちたからではなく、「洗浄力の強すぎる何か」で肌をいじめるのをやめたからに過ぎません。しかし、洗わないことを美肌の正解にしてしまうには、大きなリスクが伴います。

それは、肌に付着する汚れには「油性」と「水性」があり、さらに「日中の外汚れ」と「夜の自前汚れ」があるからです。

### **放置厳禁！夜の間で作られる「肌の錆び」**

「朝は家から出ていないし、メイクもしていないから水だけでいい」と思っていないですか？ 実は、眠っている間にも肌は呼吸をし、皮脂を分泌しています。この皮脂は数時間で酸化し、肌を刺激する「過酸化脂質」へと変化します。また、枕や布団のホコリ、寝具に残った柔軟剤の成分なども、寝汗と混ざり合って肌に密着しています。これらは水だけでは落としきれず、放置するとくすみや毛穴の詰まりの原因になります。

美肌への正解は「洗わないこと」ではなく、「時間帯に合わせ、適切な成分で、肌のバリアを壊さずにリセットすること」。そのためにルアンルアンが辿り着いた答えが、夜の「W 洗顔」と朝の「生せっけん洗顔」の使い分けなのです。

## ■ 究極の「守りの洗顔」を叶える W 洗顔の正体



「2回も洗ったら、それこそ乾燥するのでは？」そう思われるかもしれません。

しかし、ルアンルアンの W 洗顔は、いわゆる「脱脂」ではありません。

「汚れを浮かす力」と「潤いを与える力」を同時に注ぎ込む、贅沢なトリートメント工程なのです。

### ① まずは「クレンジングミルク」で油の膜を優しく解く

まず最初に行うのは、ミルクタイプのクレンジングです。なぜオイルやジェルではなくミルクなのか。

それは、肌のバリア機能を守りながら、メイクや酸化皮脂だけを「浮かせて包み込む」力が最も優れているからです。

ルアンルアンのクレンジングミルクは、美容液のようななめらかさで、肌に伸ばした瞬間に汚れをキャッチ。擦ることなく、油性の汚れをさらりと落とします。

### ② 次に「生せっけん」で水性の汚れをオフ

油性の汚れが取り除かれた肌に、いよいよ「生せっけん」の出番です。

高熱を加えない製法で、美容成分を 56%も配合した生せっけんは、もはや「洗顔料」というより「美容パ

ック」。配合されたホワイトクレイ（ベントナイト）が、クレンジングでは落としきれない毛穴の奥の細かな汚れや古い角質を吸着します。

17種類のタイハーブエキスが、洗っているそばから肌に栄養を届け、洗顔後の「つっぱり」という概念を過去のものにします。

この「役割分担」があるからこそ、肌に必要な潤い（皮脂膜）を削り取ることなく、不要なものだけをオフできるのです。

## ■【実践編】朝と夜で使い分ける「守りの洗顔」スケジュール



乾燥を恐れるあなたにこそ実践してほしい、肌のコンディションを24時間守り抜くメソッドをご紹介します。

### 【朝】「肌の錆び」だけを落とす「生せっけんのみ」洗顔

朝はクレンジング（メイク落とし）の必要はありません。しかし、水だけでは落ちない「夜の間の皮脂汚れ」を落とすために、生せっけんだけを使います。

**1. 30秒の泡パック：**56%が美容液成分の生せっけんなら、洗顔そのものが「朝の保湿ケア」になります。泡を乗せて30秒待つだけで、余分な皮脂だけを泥（ホワイトクレイ）が吸着。

**2. 潤いの土台作り：** 汚れが落ちた真っさらな肌は、その後の化粧水の浸透が格段に良くなります。「洗わない」よりも、生せっけんで「整える」方が、日中の乾燥を防げるのです。

### 【夜】一日の汚れをリセットする「W 洗顔」

夜は「外からの汚れ」をしっかり落とす時間です。

**1. ミルクで「浮かせる」：** クレンジングミルクで、メイクや日焼け止め、酸化した皮脂を優しく包み込みます。

**2. 生せっけんで「吸着する」：**

次に生せっけんの濃密な泡で、ミルクで浮かせた汚れと、古い角質などの水性汚れをオフ。この2ステップにより、摩擦ゼロで「素肌」に戻ります。

### 【共通】運命を分ける「32度のぬるま水」すぎ

朝も夜も、すぎの温度は30～32度。体温より少し低く、肌に触れたときに「少し冷たい」と感じる温度が鉄則です。シャワーを直接顔に当てるのは厳禁。手のひらに溜めた水に顔を浸すように、20回ほど丁寧にすぎましょう。

## ■ 洗顔は、自分を慈しむ「儀式」になる



「洗顔しない方が肌が綺麗になる」という悩みは、あなたがそれだけ自分の肌を大切に扱い、守ろうとしてきた証拠です。

ルアンルアンが推奨する W 洗顔は、単なる「汚れ落としの作業」ではありません。ミルクで一日の緊張を解きほぐし、生せっけんの濃厚な泡で肌を包み込む。それは、頑張った自分を真っさらに戻し、明日への活力を蓄えるための、心穏やかな「自分を慈しむ儀式」です。

「洗わない」という選択肢を考えるほど繊細なあなたの肌からこそ、この「分ける洗顔」の優しさを届けてほしい。洗顔後の鏡を見て、自分の肌を触るのが楽しみになる。そんな新しい毎日を、ぜひ生せっけんとともに始めてみませんか？



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年にルアンルアンの「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。