

2025 年 7 月 25 日
ルアンルアンコスメ

毛穴に悩んでいるあなたへ。 クレンジングミルクという選択肢

Ruam Ruam Cosme ルアンルアン コスメ



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



毛穴に悩んでいるあなたへ。
クレンジングミルクという選択肢

■ 概 要

はじめに——「**毛穴の悩み**」は**毎日の小さなストレス**

鏡を見るたびに気になる毛穴。

とくに頬や鼻のまわり、あごに目立つ黒ずみやざらつき。

ファンデーションを塗っても、時間がたつと毛穴落ちてしまったり、皮脂でテカって見えたり…。

「毛穴さえ気にならなくなれば、もっと自分に自信が持てるのに」

そんな思いを抱えながら、日々スキンケアに励んでいる方も多いのではないのでしょうか。

毛穴悩みは年齢や肌質に関係なく、多くの女性が感じている肌のトラブルのひとつです。にもかかわらず、その原因や向き合い方が知られていないことも少なくありません。

今回は、「毛穴ケアって何から始めればいいのか?」「クレンジングミルクって本当に必要なの?」という疑問に丁寧に向き合いながら、やさしくてしっかり寄り添う毛穴ケアの方法をご紹介します。

■ 毛穴の悩みはなぜ起こるのか



毛穴は「目立つ」ことが悩みの本質

毛穴自体は誰にでもあるものですが、悩みになるのは「目立つから」です。

目立つ毛穴には、いくつかのタイプがあります。

- ✅ **黒ずみ毛穴**：皮脂や古い角質、メイク残りなどが混ざって毛穴に詰まり、酸化して黒く見える。
- ✅ **開き毛穴**：皮脂分泌が活発で毛穴が押し広げられ、ぽっかり開いたように見える。
- ✅ **たるみ毛穴**：加齢などで肌のハリが不足し、毛穴が縦に広がって見える。
- ✅ **角栓毛穴**：詰まった角栓が目視できるほど固まり、ざらつきを感じる。

いずれも、「毛穴に余分なものが詰まっている」「毛穴のまわりの皮膚が不安定になっている」という共通点があります。

■ 毛穴の汚れは、落としきれしていない「何か」の蓄積



毛穴が目立つ背景には、日々のスキンケアの中で落としきれしていないものが蓄積している場合が多く見られます。

例えば、

- メイクの残り
- スキンケア製品の残り
- 皮脂や汗
- 古くなった角質
- ホコリや大気中の汚染物質

これらが積み重なっていくことで、毛穴の中で固まってしまう、毛穴を押し広げたり、酸化して黒ずんだりといった悩みへとつながっていくのです。

「なんだか最近、毛穴の黒ずみが目立つな」と感じたとき、その前の日に特別なことをしたわけではなくても、日々の積み重ねが原因となって現れているケースが多いのです。

■ 毛穴に向き合うには「落とすケア」が鍵になる



スキンケアというと、「うるおす」「与える」といったステップに目が行きがちですが、実はそれらの前にもっとも大切なのが「**落とすケア**」です。

なぜなら、どんなに良い成分を与えても、肌の表面に不要なものが残っていたら、本来の力を発揮できないからです。

毛穴が気になる方にとっては、とくにこの「落とす」ステップがポイント。適切な方法で肌に負担をかけずに、余分なものをやさしく取り除くことで、肌本来のなめらかさや透明感が現れてきます。

「しっかり落とす＝強い洗浄力」ではない

ここで大切なのは、「落とす＝強くこする」「洗浄力が高い＝良い」という考え方から離れることです。

毛穴の中に詰まった汚れをなんとかしたい気持ちから、オイルクレンジングやピーリング、スクラブなどを多用すると、逆に肌に負担をかけてしまうことも。

摩擦や洗浄力の強すぎるアイテムは、肌の表面を傷つけたり、うるおいを必要以上に取り除いてしまい、結果的に毛穴を開かせる要因になることもあります。

肌にやさしく、かつ、丁寧に「不要なものだけをオフする」こと——それが毛穴ケアにおいてもっとも重要な考え方なのです。

■ クレンジングミルクが毛穴ケアに向いている理由



クレンジングミルクの特徴とは？

クレンジングミルクは、乳液のようにやわらかくのびのよいテクスチャが特徴。油分と水分のバランスが取れていて、肌に負担をかけにくいのが魅力です。他のクレンジングとの違いを見てみましょう。

種類	特徴	向いている肌タイプ
オイル	メイクとなじみやすく、しっかり落とせる。洗浄力が高い。	しっかりメイク・皮脂が多めの肌
バーム	固形からオイル状に変化。濃いメイクにも対応。	乾燥が気になる肌・ごわつきを感じる肌
ジェル	みずみずしい使用感。洗い上がりがさっぱり。	普通肌・混合肌・テカリが気になる方
ウォーター	拭き取りタイプ。水のような軽いテクスチャ。	軽いメイク・朝のふき取り洗顔・外出先での使用
クリーム	厚みがあり肌に密着しやすい。洗い流しタイプと拭き取りタイプあり。	乾燥が気になる肌・やさしく洗いたい方
ミルク	肌あたりがやさしく、うるおい感を残しやすい。	乾燥肌・敏感肌・ナチュラルメイク

このように、クレンジングミルクは特に「乾燥しやすいけど毛穴が気になる」「洗い上がりのつっぱり感がイヤ」という方にぴったりなのです。

■ クレンジングミルクは「たっぷり、ゆっくり、丁寧に」



クレンジングミルクは、使い方にもポイントがあります。

1. 適量をとる

ケチらずにたっぷり使うのがポイント。500 円玉大くらいが目安。

2. やさしくなじませる

手のひらで温めてから、肌にのせ、くるくると円を描くように。

3. ざらつきを感じた部分はゆっくり丁寧に

とくに小鼻やあごなどは指の腹でやさしく。

4. めるま水で丁寧に洗い流す

めるま水で乳化させながらすすぐ。

このプロセスによって、毛穴の汚れをじんわりと溶かし出すような感覚で、肌に無理なくアプローチできます。

■ 毛穴タイプ別のお手入れアプローチ



毛穴と言っても、その特徴や原因は人によって異なります。
それぞれの毛穴タイプを知り、自分に合ったケアをすることが、なめらかで美しい素肌に近づく第一歩です。

① 詰まり毛穴タイプ

黒ずみや角栓が気になる「詰まり毛穴」は、皮脂と古い角質が混ざり合って毛穴をふさいでいる状態です。見た目にはポツポツと黒く目立ち、メイクで隠しても時間が経つと浮き出てきてしまいます。

このタイプには、日々の「やさしいオフ」が大切です。毛穴の汚れを力で押し出したり、ピーリングなどで無理に取り除くと、かえって皮膚が荒れてしまうことも。ミルクタイプのクレンジングなら、やわらかなテクスチャーで肌をなでるように汚れを取り去ることができます。

さらに、週に1～2回程度、洗顔後にスチームタオルをあててからクレンジングをするのもおすすめです。肌があたたまること、毛穴の出口がやわらぎ、汚れが落ちやすくなります。

② 開き毛穴タイプ

頬や鼻のまわりで目立つ「開き毛穴」は、主に皮脂分泌の過剰や加齢によるたるみが原因とされています。ファンデーションが毛穴に入り込み、かえって凹凸が目立つこともあります。

このタイプには、洗いすぎに注意しながら、皮脂を穏やかに取り去るケアが必要です。オイルクレンジングでは脱脂力が強すぎることもあるため、ミルクタイプのやさしい洗い心地が向いています。特に、肌に触れる時間が長い夜のケアでは、刺激を与えない洗浄が毛穴の見え方にも関わってきます。

また、日中の皮脂分泌を穏やかにするには、夜のスキンケアでしっかり保湿することが大切です。保湿によって皮脂の過剰分泌をおさえることが、結果的に開き毛穴の目立ちやすさにもつながります。

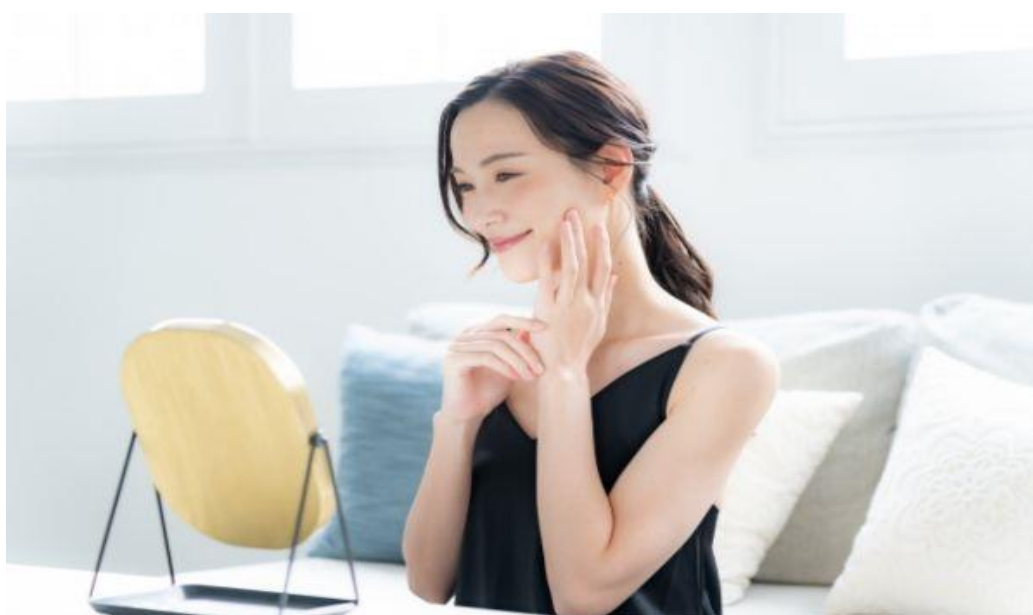
③ たるみ毛穴タイプ

頬を中心に縦長に目立ち、重力に引っ張られたような「たるみ毛穴」。年齢を重ねた肌によく見られるタイプで、肌のハリや弾力の低下が影響しています。

このタイプには、顔全体のめぐりを意識したケアがポイントです。クレンジングの際には、マッサージのように顔の中心から外側へと円を描くように手を動かすと、肌にやさしいだけでなく、フェイスラインを整える手助けにもなります。

また、表情筋のエクササイズや、湯船につかることで巡りを整える生活習慣も、たるみ毛穴の目立ちにくい肌づくりにつながっていきます。

■ スキンケアを習慣化するコツ



毛穴のお悩みを和らげるためには、スペシャルケアよりも毎日の地道な習慣がものをいいます。日々のクレンジングやスキンケアが、積み重なって肌の印象を変えていくからです。

● 続けられるやさしさを選ぶ

どんなに良い製品でも、毎日使い続けるのが負担に感じるようでは習慣化は難しいもの。香りが心地よい、テクスチャーが気持ちいい、洗い上がりがほっとする…そんな「感覚として好き」と思えるアイテムを選べば、スキンケアが楽しい時間になります。

● 朝夜のリズムをつくる

夜だけでなく朝もクレンジングミルクを活用することで、毛穴にたまりがちな皮脂をやさしく洗い流せます。夜はしっかり落として、朝はすっきり整える。このメリハリが毛穴の状態にも影響します。

■ ルアンルアンのクレンジングミルクで始める毛穴ケア



毛穴悩みに寄り添う第一歩として、クレンジングミルクのやさしさをぜひ体感していただきたい——そんな想いから、[ルアンルアン](#)のクレンジングミルクをご紹介します。

植物性のやさしい洗浄成分と、天然精油のほのかな香りが特徴のこのアイテムは、毎日の「落とす」ケアを、心地よく、続けたい時間に変えてくれます。なめらかなミルクが肌にふわっと広がり、摩擦感なく汚れを浮かせてくれるので、クレンジングタイムが穏やかなひとときに。

毛穴の奥にたまりがちな皮脂やメイク汚れも、肌に負担をかけることなく穏やかに洗い流し、洗顔後の肌をやわらかく整えます。乾燥が気になる方や、洗いすぎたくない方、スキンケア初心者の方にも心からおすすめできる一品です。

おわりに

毛穴の悩みは誰にとっても身近で、ふとした瞬間に気になってしまうもの。でも、無理に隠したり、強引に取り除こうとしなくても大丈夫。日々のやさしいケアこそが、肌との向き合い方を変えていきます。

クレンジングミルクという選択肢を、ぜひ取り入れてみてください。今日の一歩が、未来の素肌を少しずつ変えていく——そんな積み重ねを、ルアンルアンと一緒に始めてみませんか

■ 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
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。