

2026 年 2 月 13 日
ルアンルアンコスメ

洗顔後つっぱるのは年齢のせい？

50 代からの正しい洗顔選び



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



洗顔後つっぱるのは年齢のせい？ 50代からの正しい洗顔選び

■ 概 要

「顔を洗った直後から、肌がパリパリに突っ張る」
「急いで化粧水をつけないと、肌が壊れてしまいそう」
「昔はこんなことなかったのに、やっぱり年齢のせいかしら……」

50代を迎えた女性たちから、このような切実な声を毎日のように伺います。

エイジングケアに力を入れ、高価な美容液やクリームを買い足しても、土台となる「洗顔」でつまづいている方が驚くほど多いのが現状です。

結論から申し上げます。そのつっぱり感は、決して「年齢のせい」だけではありません。

あなたが今使っている洗顔料、そして「洗顔の常識」そのものが、今のあなたの肌に合わなくなっている可能性が高いのです。

生せっけん洗顔研究家として、多くの肌を見てきた私が、50代からの「一生モノの美肌」を作るための正しい洗顔選びの真実を解き明かします。

■ なぜ 50 代の肌は洗顔後に「つっぱる」のか？



50 代は、女性の肌にとって最大の転換期です。これまで通りのケアをしていても「なぜか上手くいかない」のは、肌の内部で劇的な変化が起きているからです。

1. 皮脂量の急激な減少とバリア機能の変化

私たちの肌を乾燥や外部刺激から守っているのは、肌表面にある「皮脂膜」と、角質層の中にある「セラミド（細胞間脂質）」です。しかし、女性ホルモンの変化に伴い、皮脂の分泌量は 50 代で急激に減少します。20 代の肌が自ら脂分を補給できる「湧き出る井戸」だとしたら、50 代の肌は「枯れかけた泉」のようなもの。わずかに湧き出る大切な油分を、毎日の洗顔で根こそぎ奪ってしまえば、当然ながら肌は干上がり、ひび割れた大地のように突っ張ってしまうのです。

2. 洗浄力が強すぎる「石けん・フォーム」の蓄積ダメージ

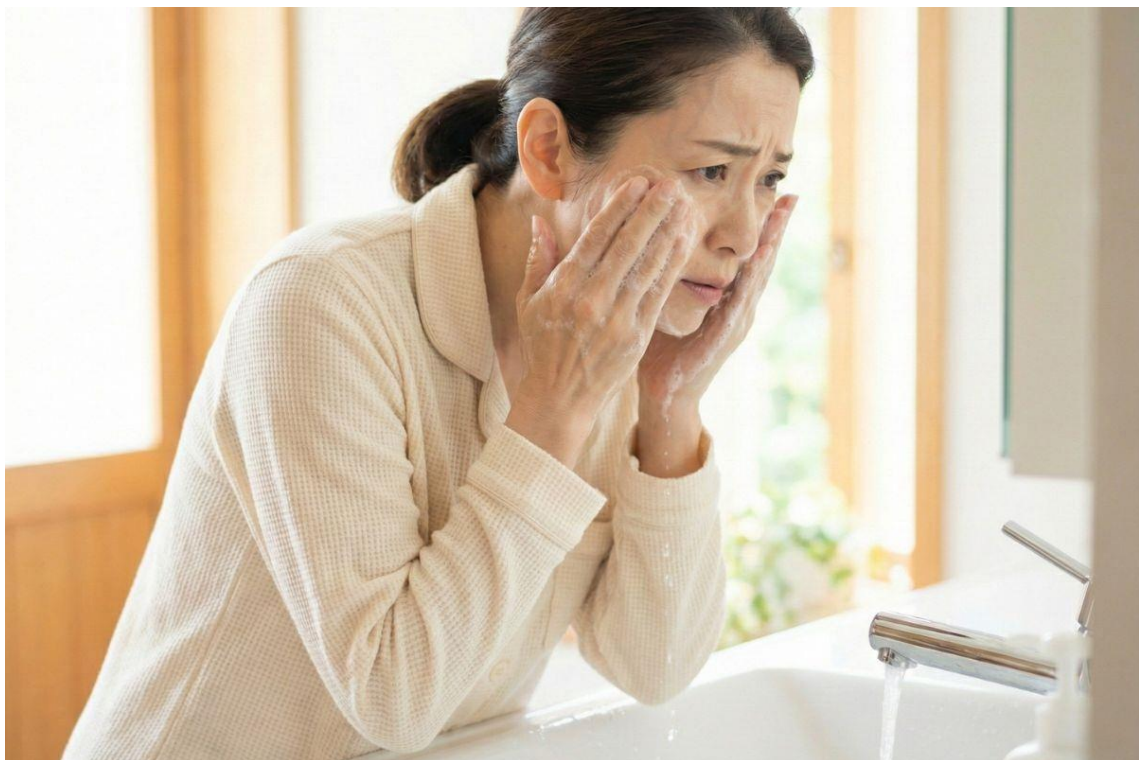
世の中に出回っている多くの洗顔フォームには、豊かな泡立ちや強力な洗浄力を実現するために「合成界面活性剤」が配合されています。これらは汚れを落とす力に優れていますが、同時に 50 代の肌に残された数少ない「天然の保湿成分」まで一緒に洗い流してしまう特性があります。若い頃ならすぐに整ったバリア機能も、肌リズムが遅れがちな 50 代では時間がかかります。毎日朝晩、強すぎる洗浄力に晒される

ことは、肌にとって「表面を削り続けている」ような蓄積ダメージになりかねません。

3. 「汚れを落とす」と「潤いを守る」の矛盾をどう解くか

洗顔の本来の目的は「不要な汚れを落とすこと」です。しかし、50代の肌においては「必要な潤いを1ミリも無駄にしないこと」の方が重要度は増していきます。多くの人が「つっぱりたくないから、洗浄力を落とす」という選択をしますが、それでは酸化した皮脂やくすみの原因となる古い角質が肌に残り、今度は「ゴワつき」や「毛穴の目立ち」に悩まされることになります。この「落としたいけれど、失いたくない」という究極の矛盾を解決することこそが、50代の洗顔料選びの核心なのです。

■ 50代がやってはいけない「NG 洗顔」3選



研究家として指摘したいのは、良かれと思って続けている「良識あるケア」が、実は乾燥を悪化させているケースが非常に多いという点です。以下の3つの習慣に心当たりはありませんか？

1. 「朝は水だけ洗顔」が実は乾燥を加速させる？

「朝は乾燥が気になるから、お湯か水で洗うだけ」という方は多いはずですが。

しかし、これは美容のプロの視点ではおすすめできません。

寝ている間に分泌された皮脂は、時間が経つと酸化してしまい刺激物質に変化します。

また、前夜につけた油分たっぷりのクリームや、寝具から付着した目に見えないホコリも肌に残っています。

これらは「水」だけでは十分に落ちません。

汚れが肌に残ったままでは、その後に塗る高価な化粧水の浸透を妨げるだけでなく、肌内部で微弱な炎症を引き起こし、結果としてバリア機能を低下させて乾燥を招くのです。

「何で洗うか」を間違えなければ、朝もしっかり洗顔料を使って洗う方が、肌は圧倒的に潤います。

2. 熱すぎるぬるま湯（33 度以上）でのすすぎ

50 代の肌にとって、水の温度は「美肌の境界線」です。

33 度以上の「温かい」と感じる温度ですすいでいる方は要注意。

人間の皮脂が溶け出す温度は約 30 度前後と言われています。

50 代の繊細な皮脂膜は、ほんの少し温度が高いだけで、バターが熱いフライパンの上で溶けるように、一瞬で流れていってしまいます。

理想は「触れた時に少し冷たいと感じる程度のぬるま水（30～32 度）」です。これだけで、洗顔後のつっぱり感は劇的に軽減されます。

3. 泡立ちの良さだけで選ぶ「スカスカ泡」洗顔

「泡で洗えば摩擦が起きない」という知識は浸透していますが、その「泡の質」まで意識できているでしょうか。空気ばかりを含んだ「スカスカの大きな泡」は、弾力がなく、指の圧力が直接肌に伝わってしまいます。

50 代の薄くなった肌にとって、このわずかな「指との摩擦」が大きなストレスとなり、炎症による乾燥を引き起こすのです。

必要なのは、逆さにしても落ちないほどの「密度」と「粘り」を持った泡。泡そのものが吸着力を持ち、肌をこすらずとも汚れを吸い寄せてくれる、そんな質感が求められます。

■ 研究家が教える、50 代からの「洗顔料選び」3 つの新基準



「つっぱり」を回避し、かつ「汚れ」を適切に落とす。

この難題をクリアするために、50 代の女性がチェックすべき 3 つの基準があります。

基準 1：洗浄成分の「質」を見極める

洗顔料には大きく分けて「石けん系（アルカリ性）」と「合成界面活性剤系（アミノ酸系など）」があります。

50 代の肌には、弱アルカリ性の石けん成分が実は有効です。

なぜなら、弱アルカリ性は古い角質（タンパク質汚れ）を柔らかくして浮かせる力があるからです。

ただし、一般的な固形石けんは脱脂力が強すぎるのが難点。

そこで、洗浄成分そのものの「質」を落とさず、保湿力を極限まで高めた選択肢が必要になります。

基準 2：保湿成分が「後付け」ではなく「主役」であること

多くの洗顔料は、洗浄成分が主役で、保湿成分は数パーセントの「添加物」として配合されています。

しかし、50代の洗顔に求められるのは、「美容液の中に洗浄成分が容け込んでいる」という逆転の発想です。

成分表を見たときに、美容成分や保湿成分が上位を占めているものを選びましょう。

基準 3 : 「生」の成分が持つエネルギーに着目する

一般的な固形石けんは、製造過程で高温の熱を加えたり、乾燥させます。このとき、熱に弱いビタミン類や繊細な天然ハーブの成分は、その多くが失われてしまいます。

50代の肌が欲しているのは、植物の恵みをそのまま閉じ込めたようなまるで「生」の成分。

加熱を必要最低限にした製法で作られた洗顔料こそが、洗うたびに肌を健やかに保つのです。

■【徹底比較】フォーム・固形・生せっけんの違い



ここで、多くの女性が迷う「形状による違い」を整理してみましょう。

| 項目 | 洗顔フォーム | 固形石けん | 生せっけん (ペースト状) |
|---------|-------------------|----------------|--------------------|
| 洗浄力 | 中～強 (合成成分多め) | 強 (脱脂力が高い) | 適度 (吸着洗浄) |
| 保湿力 | 低～中 | 低 (つっぱりやすい) | 極めて高い (美容液級) |
| 美容成分 | 配合できる (防腐剤も必要) | 熱で壊れやすい | 配合できる (防腐剤は無添加) |
| 50代への適性 | △ (乾燥しやすい) | × (刺激が強い) | ◎ (理想的なバランス) |

このように、「生せっけん」はこれまでの洗顔料が抱えていた弱点をすべて克服した、いわば「第3の洗顔料」と言えます。

■ 50代の理想を形にした「ルアンルアン 生せっけんスティック」



私が研究家として、洗顔後のつばりに悩む 50 代の女性に自信を持っておすすめするのが、ルアンルアンの「生せっけんスティック」です。これは単なる石けんではなく、もはや「洗う美容液」と呼ぶにふさわしい逸品です。

① 美容液成分 56%配合という「非常識」

ルアンルアンの生せっけんは、なんと全体の半分以上が美容液成分で構成されています。タイの伝統的なハーブ学に基づき、厳選された 17 種類のハーブエキスを凝縮。洗顔している間の数十秒間、肌はまるで美容液パックをされているような状態になるのです。

② 摩擦ゼロを叶える「ホワイトクレイ」の力

50 代の肌に最も禁物なのが「こすること」。この生せっけんには、微粒子のホワイトクレイ（泥）が配合されています。このクレイが磁石のように毛穴の汚れを吸着してくれるため、ゴシゴシと擦る必要がありません。濃密で粘りのある「クリームのような泡」を肌に乗せるだけで、くすみの原因となる汚れを優しく引き寄せてくれるのです。

③ 朝の忙しい時間にも寄り添う「スティック型」

「生せっけんは管理が大変そう」というイメージを覆したのが、このスティック型です。指を入れずに使えるため衛生的で、最後までフレッシュな状態をキープ。泡立てネットにクルクルと擦りつけて泡立てるだけで、瞬時にプロ級の濃密泡が完成します。朝の忙しい時間でも、最高品質のケアを妥協したくない女性に選ばれる理由がここにあります。

■ 生せっけんで変わる、50 代からの美肌ルーティン

正しい洗顔料を選んだら、使い方も少しかだけアップデートしましょう。

1. 摩擦レスな「プレス洗顔」：

泡を転がすのではなく、手のひらで泡を肌に押し当てるように洗います。

2. 30～32 度の「ぬるま水」：

体温より少し低い温度で、最低 20 回以上丁寧にすすぎます。

生せっけんで洗った後の肌に触れてみてください。これまで感じていた「パリパリ感」が嘘のように、しっとりと吸い付くような感覚に驚くはずです。

■ 洗顔は「汚れを落とす作業」から「未来の肌への投資」へ



50代からの美容において、最も投資効率が良いのは、実は高いクリームを買うことではなく「洗顔を見直すこと」です。洗顔後のつっぱりを「年齢のせい」と放置してはいけません。それは肌があなたに送っている、切実な「助けて」のサインです。ルアンルアンが生せっけんスティックに変えるだけで、次に使う化粧水の浸透が変わり、肌の輝きが変わり、そして鏡を見た時のあなたの笑顔が変わります。10年後の自分の肌のために。明日の朝から、あなたの洗顔を「最高のスキンケア」に変えてみませんか。

An advertisement for '生せっけん' (Living Soap). It features a woman with dark hair, smiling and holding a white bar of soap in her hands. The background is a soft, warm yellow. On the left, there are illustrations of various flowers and leaves. The text is in Japanese, promoting the soap as a high-quality skincare product for the 50s and 60s.

**50代の肌、
もう乾燥させない。**

美容液級のうるおいで洗う
『生せっけん』

詳しくはこちら >>

監修者： [生せっけん洗顔研究家](#) 松田理沙



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「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

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。