

2026年3月6日
ルアンルアンコスメ

50代のくすみには洗顔の見直しから



Ruam Ruam Cosme

ルアンルアン コスメ



50代のくすみには 洗顔の見直しから

■ 概要

朝、鏡を見たときに、
「なんだか顔色が冴えない」「ファンデーションのノリが悪くなった」
と感じることはありませんか？

50代、60代と年齢を重ねる中で、多くの方が直面するのが「くすみ」のお悩みです。

「もう歳だから仕方ない」と諦めて、カバー力の高いコンシーラーを買い足したり、高級な美容液を投入したりする前に、一度立ち止まって考えてみてほしいことがあります。それは、毎日の「洗顔」です。

実は、長年良かれと思って続けてきた洗顔習慣が、大人のデリケートな肌を傷つけ、くすみを加速させているケースが非常に多いのです。生せつけん洗顔研究家として、私は断言します。50代からの肌印象を左右するのは、何を塗るかではなく「どう洗うか」です。

本コラムでは、大人の肌を救う「洗顔の見直しポイント」を詳しく紐解いていきます。

※くすみとは、古い角質や汚れなどのこと

■ なぜ 50 代から「くすみ」が深刻化するのか



なぜ、若い頃には気にならなかった「顔の暗さ」が、50代を境に目立つようになるのでしょうか。そこには、大人の肌特有のメカニズムが関係しています。

肌リズムの鈍化と「角質の重層化」

私たちの肌は、絶えず新しい細胞が生まれ、古い細胞が剥がれ落ちる「肌リズム」を繰り返しています。20代の頃は約28日周期だったこのサイクルも、50代に入るとその倍近く、50日～100日ほどかかると言われています。

剥がれ落ちるべき古い角質が肌の表面に留まり、硬く厚く積み重なること。これを「重層化」と呼びます。厚くなった角質層は、光を均一に反射できず、肌表面に細かな影を作ります。これが、顔全体がグレーがかって見える「角質くすみ」の正体です。

「皮脂の質の変化」と「酸化」

50代以降は、女性ホルモンの変化に伴い皮脂の分泌量が急激に減少します。しかし、単に減るだけではありません。残ったわずかな皮脂が空気に触れて「酸化」しやすくなり、それが肌に刺激を与え、くすんだ

印象を強めてしまうのです。

「スッキリ」を求める危険性

ここで一番の落とし穴となるのが、「昔と同じ洗顔料で、しっかり洗ってサッパリしたい」という心理です。洗浄力が強すぎる洗顔料や、摩擦を伴う洗顔は、大人の肌に必要な「天然の潤いバリア」まで奪い去ってしまいます。その結果、肌は自分を守ろうとしてさらに角質を厚くし、くすみの悪循環に陥ってしまうのです。

■ 見直しポイント①：運命を分ける「30～32℃」のぬるま水



洗顔を見直す上で、最も簡単で、かつ最も劇的な変化をもたらすのが「温度」です。皆さんは、何度くらいの水で顔をすすいでいますか？

40℃のお湯は、大人の肌には「熱すぎる」

お風呂の温度に近い 38℃～40℃のお湯は、体には心地よくても、50代の顔の肌にとっては過酷です。この温度は、肌の潤いを繋ぎ止めている「セラミド」などの細胞間脂質を溶かし出してしまう温度だからです。一度溶け出した潤い成分は、後から化粧水で補おうとしても、なかなか元の健やかな状態には戻りませ

ん。洗い上がりに肌が突っ張る感覚があるなら、それは温度が高すぎるサインです。

黄金律は「30～32℃」の「ぬるま水」

研究者として推奨するのは、30～32℃の「ぬるま水」です。これは、手で触れたときに「温かい」とも「冷たい」とも感じない、あるいは「少しひんやりするかな？」と感じる程度の温度です。

なぜ 32℃なのか：

皮脂が適度に溶け出し、汚れを落とせる最低限の温度でありながら、肌の必須成分（細胞間脂質）を逃さない限界のラインだからです。

この温度を守るだけで、洗顔後の肌の柔らかさと、その後のスキンケアの馴染みが驚くほど変わります。「ぬるま湯」ではなく、あえて「ぬるま水」と呼ぶこの温度。明日からぜひ、少し冷たいかな？と感じる温度で洗顔してみてください。

■ 見直しポイント②：指の圧をゼロにする「濃密粘り泡」の技術



温度の見直しの次に重要なのが、肌に触れる「圧」です。

50代からの肌は、私たちが想像している以上に薄く、デリケート。

ここでは、ルアンルアンが生せっけんがなぜ「濃密泡」にこだわっているのか、その理由を解き明かします。

「摩擦」は美肌の大敵、という真実

皮膚の最も外側にある角質層は、わずか0.02mm。ラップ一枚ほどの厚さしかありません。

この薄い層を指でゴシゴシと擦ることは、紙やすりで肌を削っているようなものです。

摩擦による刺激は、微細な炎症を引き起こし、それがメラニンを活性化させて「くすみ」や「色ムラ」を定着させる原因となります。

大人の洗顔において理想とされるのは、「指が一度も肌に触れないこと」。

しかし、一般的な洗顔フォームの軽い泡では、指の圧力を支えきれず、どうしても肌に触れてしまいがちです。

逆さにしても落ちない「粘り泡」のクッション

ここで生きてくるのが、生せっけん特有の「粘り」です。

ルアンルアンの生せっけんは、石鹼成分が緻密に絡み合った「濃密な泡」を生み出します。

その弾力は、泡立てた泡を指で強く押しても押し返してくる感覚があります。

この「粘り泡」こそが、大人の肌を守るシールドになります。

泡を顔に乗せ、手のひらで泡を「押す」ように動かすだけで、泡が毛穴の奥の汚れを吸着してくれます。

指は一度も肌に触れる必要がありません。

この「摩擦レス」な体験こそが、50代の肌を健やかに保つ秘訣なのです。

■ 見直しポイント③：洗顔を「美容液の時間」に変える



洗顔は「汚れを落とすだけの作業」だと思いませんか？

50代からの洗顔は、不足しがちな潤いを「補う時間」であってほしい。

そう願って生まれたのが、ルアンルアンが生せっけんの仕様です。

「生」だから実現できた、美容液成分 50%以上

一般的な固形石鹸は、製造工程で高い熱を加えるため、配合できる美容成分に限りがあります。

また、洗顔フォームも、その形状を維持するために多くの添加物を必要とすることがあります。

ルアンルアンが「生」という固まっていない状態にこだわるのは、「美容成分を壊さず、最大濃度で配合するため」です。全体の半分以上が美容液成分で構成されているため、洗っている最中も、ハーブの恵みが肌を優しく包み込みます。

17種類のタイハーブとクレイの共演

特に注目していただきたいのは、タイの伝統ハーブ学に基づき厳選された「17種類」のハーブエキス。これらが肌を整え、潤いの土台を作ります。

さらに、天然の泥成分「ベントナイト」が、大人のくすみの原因となる古い角質や、毛穴に詰まった酸化皮脂を磁石のように優しく吸着。

無理に剥ぎ取るのではなく、あくまで「浮かせ、吸い寄せ」ことで、洗い上がりの肌にパッと明るい光を宿します。

■ おわりに：10年後の自分のために、今できること



洗顔は、毎日朝晩、欠かすことのないルーティンです。

1年で730回、10年で7,300回。この回数分、肌を「擦り、熱いお湯で乾燥させる」のか、それとも「32℃のぬるま水と粘り泡で慈しむ」のか。

その差は、10年後の鏡の中に、はっきりと現れます。

50代、60代は、肌が「これまでのケア」を教えてくれる時期です。

もし今、くすみや乾燥に悩んでいるのなら、それは肌からの「洗顔を見直して」というサインかもしれません。

今日から、シャワーの設定温度を少し下げ、スティックを泡立てネットにひと塗りして、手のひらに極上の粘り泡を作ってみてください。

32℃のぬるま水で丁寧にすすいだ後、タオルを優しく押し当てて顔を上げたとき、そこには昨日よりも少し明るく、瑞々しいあなたの素肌が待っているはずです。

大人の洗顔は、自分を慈しむ贅沢なひととき。ルアンルアンが生せっけんとともに、新しい洗顔習慣を始めませんか。



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

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。