

2026 年 9 月 11 日
ルアンルアンコスメ

4 つのくすみタイプ別 大人の正しい洗顔術



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



■ 概 要

「最近、なんだかファンデーションのノリが悪い」

「しっかり寝たはずなのに、鏡を見ると『疲れてる？』と聞かれそうな顔をしている」

「若い頃と同じスキンケアをしているのに、肌の透明感が戻らない」

日常のふとした瞬間、鏡に映るご自身の素肌を見て、そんな違和感を抱いたことはありませんか？

スキンケアのご相談を受ける中で、40代・50代・60代と年齢を重ねるお客様から最も多く寄せられるお悩み、それが「くすみ」です。

くすみとは、お肌が本来持っているはずの艶や血色感、透明感が失われ、全体的にトーンダウンして暗く見えてしまう状態のこと。しかし、多くの方が「くすみ＝単なる汚れ」あるいは「日焼けの残り」と一括りに捉えてしまい、間違ったケアに走ってしまっています。

高い美白美容液を塗り重ねたり、ゴシゴシと力任せに洗顔したり……。実はその「良かれ

と思ってやっているケア」こそが、かえってお肌のくすみを悪化させているケースが少なくありません。

大人のくすみ対策をするためにまず必要なのは、「自分のくすみは何が原因で起きているのか」という正体を知ることです。

■ 知っておきたい「4つのくすみ」の正体とメカニズム



一口に「くすみ」と言っても、お肌の表面や内部で起きている現象は様々です。大人の素肌を暗く見せるくすみは、大きく分けて「茶・青・黄・グレー」の4つのタイプに分類されます。

まずはご自身の肌状態と照らし合わせながら、そのメカニズムを紐解いていきましょう。

① 茶くすみ：擦れと刺激が招く「摩擦ダメージ・メラニン定着」

見た目の特徴： 目元、頬骨のあたり、口元など、部分的に茶色っぽく影が差している。

原因と正体： 物理的な「摩擦」と「紫外線」によるメラニンの蓄積。

洗顔やクレンジングの際、無意識に手を肌押し当ててゴシゴシ擦っていませんか？ また、コットンで力強く拭き取ったり、日々のメイクで強く肌を触ったりすることも危険です。

お肌は「擦る」という物理的な刺激を受けると、自らを守るための防御反応として「メラニン工場」を稼働させます。本来ならターンオーバーによって排出されるはずのメラニンですが、慢性的な摩擦刺激が加わり続けることでお肌に定着。これが、小さなシミや色ムラが広がったような「茶くすみ」の正体です。

② 青くすみ：冷えと疲労が生む「血行不良・酸素不足」

見た目の特徴： 顔全体が青白く、血色感がなく、どんよりと不健康に見える。

原因と正体： 毛細血管の血流低下と、それに伴う血液中の酸素不足。

季節の寒暖差、エアコンによる冷え、ストレス、パソコンやスマートフォンによる目の駆使、睡眠不足……。これらはすべて、お肌の毛細血管を収縮させる要因となります。

皮膚のすぐ下を通る毛細血管に新鮮な酸素が行き渡っていると、お肌は健康的でピンクがかった血色感を保てます。しかし、血流が滞ると血液は暗い赤褐色に変化し、皮膚を通して透けることで顔全体が青暗く見えてしまうのです。これが「青くすみ」です。夕方になると顔色が悪くなるという方は、この血行不良タイプが多いのが特徴です。

③ 黄くすみ：皮脂の酸化と体内の「糖化（タンパク質の焦げ）」

見た目の特徴： 肌全体が黄色っぽく濁り、透明感がなく、固くゴワついている。

原因と正体： 皮脂や残留油分の「酸化」と、体内の「糖化反応」。

黄くすみには、お肌の「表面」と「内部」の2つの原因が存在します。

まずお肌の表面で起きるのが「皮脂の酸化」です。日中に分泌された自分の皮脂や、落としきれずに残ったクレンジング剤の油分は、空気に触れることで時間の経過とともに酸化（油焼け）し、黄色く変色してお肌にへばりつきます。

もうひとつ、お肌の内部で起きるのが近年注目されている「糖化」です。食事などで摂取した余分な「糖」と、肌を構成する「タンパク質（コラーゲンやエラスチン）」が体温によって結びつくと、AGEs（最終糖化産物）という褐色物質が作られます。これが「肌の焦

げ」と呼ばれ、お肌の奥から黄色く濁らせる原因となります。

④ グレーくすみ：ターンオーバー停滞による「すりガラス現象（多層化角質）」

見た目の特徴： 肌全体が灰色がかって見え、手で触ると固く、表面がザラザラしている。

原因と正体： お肌の生まれ変わり周期の乱れと、古い角質の蓄積。

4つのくすみの中で、大人世代（特に 50 代・60 代）を最も悩ませているのが、この「グレーくすみ」です。

健やかな若い肌のターンオーバー（皮膚の生まれ変わり）は約 28 日周期と言われていますが、加齢や乾燥、自律神経の乱れなどによって、大人肌のターンオーバーは約 90 日（約 3 ヶ月）まで伸びることが分かっています。

周期が遅れると、本来なら自然に剥がれ落ちるはずの古い角質（タンパク質の老廃物）がお肌の表面にどんどん溜まり、何層にも重なった「多層化角質」を形成します。

きめ細かく透明な窓ガラスも、埃や汚れが何層も重なると光を通さない「すりガラス」のようになってしまいますよね。これと同じ現象が、あなたのお肌の上で起きているのです。表面に居座った古い角質が光の透過を妨げ、光をきれいに反射できなくなることで、お肌は灰色の影を帯びてしまいます。

■なぜ「削るケア」はNGなのか？大人肌に必要な洗顔のロジック



「古い角質が溜まっているなら、ピーリングやスクラブで削り落とせばいいのでは？」

そう考える方も多いかもしれません。しかし、洗顔研究家として強調したいのは、大人肌に対して強引に「削るケア」を行うのは非常に危険であるということです。

若い頃の弾力と厚みがあるお肌であれば、一時的なピーリングも耐えられるかもしれませんが、大人肌のバリア機能は想像以上にデリケートです。スクラブや強い酸によるピーリングで無理やり角質を剥がし取ってしまうと、まだ準備ができていない未熟な細胞が表面に剥き出しになってしまいます。

未熟な皮膚は水分を保持できず、さらに激しい乾燥を引き起こします。するとお肌は「大変だ、刺激から守らなきゃ！」と過剰反応を起こし、かえって角質を急速に厚くしようと硬化させてしまうのです。これでは、くすみを解消するどころか「より頑固なグレーくすみ」を作り出す悪循環に陥ってしまいます。

大人のくすみケアに必要なのは、「削る」ことではありません。固くなった古い角質の結合を「優しく解きほぐし、自ら自然に脱ぎ捨てられる状態を作ってあげること」。

この「引き算の美学」こそが、大人の洗顔における最も大切なロジックなのです。

■ ルアンルアンの「生せっけん」がくすみ対策に選ばれる理由



では、お肌を傷つけずに「古い角質」や「酸化した油分」だけを優しくオフするには、どうすればよいのでしょうか。その答えとして私たちが辿り着いたのが、ルアンルアンの「生せっけん」です。

一般的な固形石鹸やフォーム洗顔とは一線を画す「生せっけん」には、くすみをクリアにするための3つのアプローチが詰まっています。

① 弱アルカリ性の泡がもたらす「角質をほぐす」作用

スキンケア業界では「お肌と同じ弱酸性が良い」というイメージが定着していますが、実は「不要になった硬い角質（タンパク質汚れ）」をオフすることに関して、弱酸性の洗浄成分はあまり得意ではありません。

温泉に入ったとき、お湯が少しぬめり気を帯びていて、上がった後にお肌がツルツルにな

った経験はありませんか？ あの現象は、温泉の「弱アルカリ性」の性質が、お肌の固くなった角質を優しく膨潤（ふくらませて柔らかく）させているからです。

ルアンルアンが生せっけんは、お肌に触れた瞬間、弱アルカリ性の泡が固まった古い角質をやわらかく「ほぐし」ます。無理に剥がすのではなく、お肌が脱ぎ捨てやすいように優しく準備を整えてあげるのです。

② 美容液成分 56%だから叶う「0.1mm の濃密クッション泡」とプレス洗顔

生せっけんの最大の特徴は、製品全体の 50%以上が「美容液成分」でできている点です。固形化できるギリギリの限界までうるおい成分を詰め込むため、あえて「生」のペースト状態で仕上げています。

この贅沢な仕様だからこそ、専用ネットで泡立てたときに、驚くほど密度が高く、気泡のサイズが平均 0.1mm 前後の濃密泡が生まれます。大人の毛穴（平均約 0.2mm）よりも小さなこのバブルが、毛穴の奥までスルリと入り込みます。

さらに、指とお肌の間にしっかりとした弾力壁を作るため、手を滑らせて洗うのではなく、泡を肌にポンポンと優しく押し当てる「プレス洗顔（押し洗い）」が可能になります。これにより、「茶くすみ」の最大の敵である摩擦ダメージを完全ゼロに抑え込むことができます。

③ ホワイトクレイ&ベントナイトによる「吸着オフ」

弱アルカリ性の泡によってほぐされた古い角質や、毛穴に詰まった酸化皮脂。これらを物理的な力で擦り落とすのではなく、自然の力で引き寄せるのが「ホワイトクレイ」と「ベントナイト」という 2 つの天然泥成分です。

生せっけんに溶け込んだ微粒子のクレイは、マイナスの電荷を帯びています。プラスの電荷を帯びたお肌の汚れや酸化油分を、まるで磁石のように吸着して離しません。

擦らずとも、生クリームのような泡とクレイが勝手に汚れを吸い上げてくれるため、洗い上がりのお肌は必要なうるおいを守ったまま、濁りだけが綺麗に晴れ渡るのです。

■ 実践！透明感を呼び戻す「洗顔研究家流・3ステップ洗顔術」



どれほど優れた洗顔料を使っても、使い方が間違っていると効果が半減してしまいます。4つのくすみを払い、透明感あふれる素肌へ導くための「正しい3ステップ」を今日から実践してみましょう。

STEP 1：運命を分ける「30～32℃のぬるま水」

まず徹底していただきたいのが、予洗いやすすぎに使う「水温」です。シャワーを直接顔に当ててすすいだり、38℃以上のアツアツのお湯で洗ったりしていませんか？

高い温度のお湯は、お肌のうるおいを繋ぎ止めている「セラミド」などの保湿因子まで溶かし出し、「青くすみ」や「乾燥くすみ」を加速させます。

体温よりも低く、手ですくったときに「少し冷たいかな？」と感じる30～32℃の「ぬるま水」が、お肌を驚かせず、バリア機能を守る鉄則の温度です。

STEP 2：肌を擦らない「押し洗い（プレス洗顔）」

生せっけんをネットで泡立て、両手に乗るくらいの大きな弾力泡を作ります。

お顔に乗せたら、手をクルクルと動かすのはNG。手を直接肌に触れさせず、「泡を毛穴の1つ1つに押し込むイメージ」で、手のひらでポンポンとお肌に泡をバウンドさせるようにプレスしていきます。

ハーブのみずみずしい香りが立ち上る1分間。息を深く吐き出しながら優しくプレスすることで、心身の緊張もほぐれるひと時となり、めぐり（青くすみ対策）にも繋がります。

STEP 3：泡切れが良いからこそ「30回以上の丁寧なすすぎ」で差がつく

ルアンルアンが生せっけんは非常に泡切れが良く、水に触れるとスッと泡が流れていく心地よさがあります。しかし、「泡が見えなくなった＝すすぎ完了」ではありません。ここに大きな落とし穴があります。

泡切れが良いからこそサッと短時間で済ませてしまいがちですが、目に見えない微小なクレイや浮き出た皮脂汚れが毛穴のキワに残っていると、それが新たな「いちご鼻」やくすみの原因になってしまいます。

シャワーの水圧を顔に直接当てるのは厳禁です。両手で30～32℃のぬるま水をやさしくすくい、お肌にそっと押し当てるようにして、最低でも30回を目安に丁寧にすすぎを繰り返しましょう。

この丁寧なすすぎこそが、舞妓さんのような透明感ある陶器肌を作る隠れた秘訣なのです。

■透明感は「与える」ものではなく「晴らす」もの



「歳のせいだから、このくすみは仕方ない」 そう諦めてしまう前に、ぜひ一度、毎日の「洗顔」という基本の習慣に目を向けてみてください。

私たちの肌は、間違ったケアで傷つけられ、本来の輝きを失っているだけかもしれません。大人肌の生まれ変わりには約 90 日という時間がかかりますが、毎日の洗顔で「マイナスの負荷（摩擦や過度の脱脂）」をかけるのをやめ、正しく汚れを吸着オフしてあげることで、お肌は確実に答えてくれます。

高級な美容液や美白化粧水を買いたくす前に。まずは、お肌の上に重なった「不要な濁り」をそっと晴らしてあげること。

透明感とは、外から与えるものではなく、あなたのお肌の奥にずっと眠っている本来の輝きなのです。

今夜の洗顔から、あなたの素肌を愛おしむ「優しい 1 分間」を始めてみませんか？ 3 ヶ月後の鏡の中に映る自分が、今よりもっと好きになれることを心から応援しています。

監修者：[洗顔研究家 松田理沙](#)



松田理沙

百貨店で美容部員として多くの素肌と向き合う中で、「与えるケアを頑張っても、なぜ肌は整わないのか。」という疑問を抱く。その答えを探し続ける中で、自身の経験や学生時代に訪れたタイでの体験から「素肌美の近道は、洗顔。」という考えに辿り着く。現在は、洗顔や素肌について研究を重ねながら、洗顔の大切さを伝えている。洗顔は、何かを足す前に、自分の素肌と向き合う時間。そんな考えを、一人でも多くの方へ届けることを大切にしている。

SOCIAL MEDIA

日々の発信はこちらから

洗顔や素肌について、毎日の暮らしで取り入れやすいヒントをお届けしています。

 [Instagram 見る](#)

 [TikTok 見る](#)

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。