

2026 年 10 月 9 日
ルアンルアンコスメ

湿度の数字に騙されない！ 秋の乾燥を防ぐ洗顔の極意



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



■ 概 要

10月に入り、朝晩の空気が心地よい季節になってきましたね。

秋晴れの澄んだ空を眺めながら、「お出かけするのに気持ちのいい季節だな」と、ほっと肩の力が抜ける方も多いのではないのでしょうか。

窓を開ければ爽やかな風が通り抜け、夏の厳しい暑さから解放されるこの時期は、心も穏やかになれる季節です。

一方で、季節が変わるこの時期は、肌にも変化を感じやすくなります。

- 「洗顔後のつっぱりが気になる」
- 「いつもより肌が乾燥して感じる」
- 「なんとなく肌がゴワつく」

そんな小さな変化を感じることはありませんか？

天気予報では「湿度はそれほど低くない」と表示されているのに、肌はなぜか乾燥して感じる。

いつものスキンケアを使っているのに、化粧水がなじみにくく感じたり、洗顔後のつっぱりが気になったりする。

実は、季節の変わり目の肌の乾燥は、天気予報で表示される「湿度」だけでは判断できません。

そこで今回は、洗顔研究家の視点から、意外と知られていない「湿度と肌の関係」と、この時期に見直したい「洗い方」について、わかりやすくお話しします。

毎日の洗顔を少し見直すだけで、秋のスキンケアがもっと心地よいものになるかもしれません。

■「湿度 50%」でも、肌が乾燥して感じるのはなぜ？



「今日の湿度は 50%以上あるから、まだ乾燥対策は大丈夫かな」

そんなふうに考えたことはありませんか？

実は、天気予報で表示される「湿度〇%」だけでは、肌を取り巻く乾燥の状態を判断することはできません。

私たちが普段目にしている湿度は、「相対湿度」と呼ばれるものです。

この数字は、気温によって変化します。

空気は、気温が高いほどたくさんの水分を含むことができ、気温が低くなるほど含める水分量が少なくなります。

そのため、同じ「湿度 50%」でも、夏と秋では空気中に含まれている水分量が違います。

夏の暖かい空気と、秋のひんやりした空気。

どちらも湿度 50%と表示されていても、実際の空気の状態は同じではないのです。

10 月に入り、気温が少しずつ下がってくると、肌を取り巻く環境も変わってきます。

「湿度はまだそれほど低くないのに、肌が乾燥する」

そんな感覚が出てくるのには、こうした空気中の水分量の変化も関係しています。

■ 秋の暮らしに潜む「乾燥しやすい環境」



さらに、秋の乾燥は外の空気だけが原因ではありません。
私たちは1日の中で、さまざまな環境を行き来しています。

たとえば、

- ・朝晩の冷え込みに合わせて使い始めるエアコンや暖房
- ・外出したときに肌に触れる冷たく乾いた風
- ・電車やオフィスなど、空調の効いた室内

このように、秋は知らないうちに乾燥しやすい環境に肌がさらされる機会が増えていきます。

こうした環境が続くと、肌のうるおいが逃げやすくなり、つっぱりやかサつき、ゴワつきなどを感じることがあります。

だからこそ、秋のスキンケアでは「まだ乾燥していないから大丈夫」と思わず、肌の状態をこまめに見てあげることが大切です。

■ 乾燥を感じたときこそ、スキンケアを「足し算」しすぎない



肌が乾燥してくると、
「もっと保湿しなければ」
「美容液を追加したほうがいいかも」
「クリームを重ねてしっかりうるおいを閉じ込めよう」

と、ついスキンケアを増やしたくなりますよね。
もちろん、うるおいを補うことは大切です。

でも、ここで一度見直してほしいのが、スキンケアの「入り口」である洗顔です。
肌がゴワついているときは、古い角質などが肌表面に残っていることがあります。
すると、せっかく化粧水や美容液を使っても、いつもよりなじみにくく感じる場合があります。
だからこそ、乾燥を感じたときは、ただ「与える」だけではなく、「落とすケア」にも目を向けてみましょう。

大切なのは、必要なものまで落としすぎないようにしながら、肌表面の不要な汚れをきちんと洗い流すことです。

■秋の洗顔は「落としすぎない」がポイント



では、乾燥しやすい秋の洗顔は、どのようにすればよいのでしょうか？

ここでありがちなのが、両極端な洗い方です。

「乾燥しているから、朝は水だけでいい」

反対に、

「しっかり汚れを落としたいから、洗浄力の強いもので念入りに洗おう」

どちらも、必ずしもおすすめできる方法ではありません。

水だけの洗顔では、肌表面の皮脂や汚れなどが残り、肌のゴワつきが気になることがあります。

一方で、洗浄力の強いものを使ったり、何度も洗ったりすると、洗顔後につっぱりを感じやすくなることもあります。

大切なのは、「しっかり落とすこと」と「落とすすぎないこと」のバランスです。

そして、もうひとつ意識したいのが「摩擦」。

肌をゴシゴシこするのではなく、きめ細かな泡をクッションにして、肌の上をやさしく転がすように洗います。

肌表面の汚れはきちんと落としながら、必要なうるおいまで奪いすぎない。

そんな「引き算の洗顔」を意識することが、秋の洗顔には大切です。

■ 10 月は、いつもの洗顔を見直すタイミング



湿度の数字だけを見て、「今日は乾燥している」「まだ大丈夫」と判断するのではなく、まずは自分の肌に目を向けてみましょう。

洗顔後につっぱる。

いつもよりゴワつく。

化粧水がなじみにくく感じる。

そんな小さな変化も、肌からのサインかもしれません。

毎日の洗顔は、ただ汚れを落とすだけの時間ではありません。

一日の終わりに肌をすっきりとリセットしたり、朝の肌の状態を確かめたりする、大切なスキンケアのひとつです。

今年の 10 月は、いつもの洗顔をほんの少し見直してみませんか？

「何を足すか」だけではなく、「どう洗うか」に目を向ける。

そんな小さな習慣から、秋の肌との付き合い方を変えていきましょう。

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。