

2026 年 7 月 17 日
ルアンルアンコスメ

夏の日差しを浴びた肌の うるおいを守る洗顔と保湿方法



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



夏の日差しを浴びた肌の うるおいを守る洗顔と保湿方法

■ 概 要

夏本番の強い日差しが降り注ぐ季節になりましたね。日傘や帽子、日焼け止めなどでどれだけ万全に対策をしても、アスファルトからの照り返しや、窓越しに差し込む光によって、私たちの肌は知らず知らずのうちに太陽の恵みと同時に、過酷な環境にもさらされています。

「夕方になると、なんだか顔がほてっている気がする」

「いつもより肌のごわついて、乾燥しているかも……」

そんな風に感じたら、それは肌の水分バランスが崩れ、デリケートになっているサインです。日差しをたっぷり浴びた後の肌は、私たちが思っている以上に乾燥しやすく、外部からの刺激に敏感な状態。

ここでどのようなお手入れを行うかによって、秋を迎えたときのお肌のキメや、なめらかさに心地よい差が生まれます。

今回は、日差しを浴びてデリケートになったお肌をいたわり、すこやかに保つための「う

るおいを守る洗顔と保湿方法」を、洗顔研究家の視点から解説します。今日から実践できる健やかな素肌づくりに、ぜひお役立てください。

■ 夏の日差しを浴びた肌に起きている「うるおい危機」



洗顔方法をお伝えする前に、まずは「日差しを浴びた肌」がどのような状態にあるのか、そのメカニズムを正しく理解しておきましょう。お肌のコンディションを知ること、毎日の洗顔や保湿の「力加減」や「いたわり方」に、優しい変化が生まれるからです。

① 肌表面の「うるおいバリア」がデリケートに

皮膚の最表層にある「角質層」は、わずか0.02mm（ラップ1枚分程度）の厚さしかありません。この極薄の角質層が、水分を蓄え、乾燥などの外部刺激からお肌を守る「バリア機能」を果たしています。

しかし、夏の強い日差しや紫外線を浴び続けると、このデリケートな角質層の水分保持力が低下しやすくなります。水分をキープする力が一時的に弱まるため、肌の内側のうるおいが逃げやすくなってしまいます。

② 見た目のベタつきと、内側の乾燥（インナードライ）

夏は気温が高く、お肌を乾燥から守ろうとして皮脂が活発に分泌されます。その結果、「表面は皮脂でベタついているように見えるのに、内側の角質層は水分不足で乾燥している」という、いわゆるインナードライ状態が引き起こされやすくなります。「ベタつくからサッパリ洗いたい」とゴシゴシ洗顔をしてしまうと、必要な水分や油分まで奪われ、さらに乾燥を招くという悪循環に陥ってしまうのです。

③ 乾燥による「ごわつき」とキメの乱れ

紫外線による乾燥ダメージを受けた肌は、キメが乱れて表面が荒れやすくなります。肌のうるおいバランスが乱れると、古い角質がスムーズに剥がれ落ちずに肌表面に留まりやすくなり、これが「肌のごわつき」や「くすみ（※乾燥によるもの）」となって現れます。このように、夏の肌は「乾燥」「バリア機能の乱れ」「ごわつき」が重なりやすい、とてもデリケートなコンディション。だからこそ、日々のスキンケアのファーストステップである「洗顔」を見直すことが、健やかな肌を保つための最大の鍵となります。

■ 実践：夏の日差しを浴びた肌のための「いたわり洗顔 5つのステップ」



デリケートな夏の肌に対して、最も慎重に行わなければならないプロセス、それこそが「洗顔」です。

洗顔の本来の目的は「不要な汚れ（酸化した皮脂、日焼け止め、汗、大気中のチリなど）を落とすこと」ですが、日差しを浴びた肌においては、「お肌のうるおいを守りながら、汚れだけを優しく取り除くこと」が求められます。

今日からすぐに実践できる、洗顔の5つのステップを順に解説します。

ステップ①：洗顔の前に、お肌を優しく「クールダウン」

洗顔料を使用する前に、まずは日差しを浴びて温まったお肌を落ち着かせることが大切です。お肌に熱がこもったまま洗顔を始めると、わずかな摩擦でもお肌への負担感が増してしまいます。

実践方法：

冷水で濡らして軽く絞った清潔なタオルを、ほてりを感じる部分（頬や鼻筋など）に優しくあてます。

※氷や保冷剤を直接肌に当てるのは、急激な温度変化による刺激になるため避けてください。必ずタオル越しに行い、お肌の熱感がひいてスツとするまで、優しくいたわるように冷やしましょう。

ステップ②：洗顔料は「きめ細かいクッション泡」を極限まで立てる

デリケートなお肌にとって、指先や手のひらが直接皮膚に触れて生じる「摩擦」は避けたい刺激です。

実践方法：

洗顔料を、泡立てネットなどを使って、限界まで細かく弾力のある泡に仕立てます。

目安は、「手のひらを逆さにしても、絶対に落ちない重みと粘り気のある泡」です。泡のきめが粗いと、泡同士の隙間がつぶれて指がお肌に直接触れてしまいます。弾力のある泡を「クッション」のようにお肌と手のひらの間に挟み込むイメージを持ってください。

ステップ③：擦らず包み込む「クッション押し洗い」

泡を顔に乗せたら、手を左右にスライドさせてゴシゴシと洗うのはお休みしましょう。

実践方法：

泡を顔全体（特に皮脂分泌の多いTゾーンから）に優しく乗せます。

洗うときは、手のひらで泡を肌に向かって「むぎゅっ、むぎゅっ」と優しく押し当てては離す動作を繰り返します。この「押し洗い」をすることで、細かな泡が毛穴の奥の汚れや不要な皮脂、日焼け止めの残留物を優しく抱え込んでくれます。

皮膚が動かないほどの優しい力加減を意識してください。お肌をこすらず、泡の弾力だけで汚れを吸着させるイメージです。

ステップ④：すすぎは「30～32℃のぬるま水」で「ためすすぎ」

洗顔料を流す際の「温度」と「水の当て方」もお肌のすこやかさを左右します。

実践方法：

シャワーを直接顔に当てるのは避けてください。シャワーの水圧はお肌にとって物理的な刺激となり、バリア機能を損ねる原因になります。

必ず両手でお椀を作り、そこに水をためて、顔を水につけるようにして優しくすすぐ「ためすすぎ」を行います。水の温度は「30～32℃」。触ったときに「ぬるい」と感じるよりもさらに低く、「少し冷たいかな？」と感じる程度の温度です。熱すぎるお湯はお肌に必要なうるおい（皮脂やセラミドなど）を流しすぎてしまい、乾燥を悪化させます。すすぎ残しがないよう、生え際やフェイスラインまで丁寧に流します。

ステップ⑤：水分はタオルの「吸水力」だけでそっと吸い取る

せっかく優しく洗顔できても、最後のタオルドライで擦ってしまつては台無しです。

実践方法：

清潔で柔らかいタオルを、顔全体を包み込むようにそっと当てます。

タオルを動かして拭き取るのではなく、「タオルにお肌の水分を吸い込ませる」感覚で、優しくおさえます。これだけで水分は十分に吸い取ることができます。

■洗顔後の「黄金スキンケアステップ」：うるおいの速攻補給と保護



洗顔が終わった瞬間から、お肌の水分は蒸発しやすくなっています。特に日差しを浴びた後のお肌は、速やかに適切な保湿ケアを行わないと、一気に乾燥が進行します。

洗顔後のケアのキーワードは、「うるおいの補給（与える）」と「バリアの保護（守る）」です。

Step 1：洗顔後「10 秒以内」のファーストアプローチ

タオルで顔を拭いたら、間髪入れずにお肌に最初の水分を与えます。

実践方法：

化粧水を手のひら全体に広げ、体温で少し温めてから、顔全体を包み込むように優しくなじませます。

このとき、お肌を叩く（パッティングする）のは避けてください。手のひらで顔全体をやさしくプレスしながら、手のぬくもりで角質層までじっくり浸透させていきます。

Step 2：化粧水の「重ね付け」で水分を満たす

乾燥したお肌は、水分を欲しています。一度に大量の化粧水をバシッとつけるのではなく、少量を複数回に分けて重ねるのがポイントです。

実践方法：

500 円玉大の半分ほどの量を手に取り、顔全体になじませて優しくハンドプレス。お肌が手のひらに吸い付くような、もっちりとした感触になるまで、これを 2～3 回繰り返します。角質層のすみずみまで、丁寧にうるおいを送り込んでください。

※この時期に使用するスキンケアは、マイルドでシンプルな保湿重視のものや、敏感肌向けの処方のものがおすすめです。

Step 3：美容液で「整え、すこやかに保つ」

水分が十分に満ちてから、美容液をなじませます。

日差しを浴びた直後の数日間は、お肌が一時的にデリケートになっているため、角質ケア成分などの刺激になりやすいお手入れはお休みするのが賢明です。

選ぶべき成分：

- ・グリチルリチン酸ジカリウム：肌荒れを防ぎ、お肌をすこやかに整えます。
- ・ツボクサエキス（CICA 成分）：乾燥による肌荒れを防ぎ、キメの整った肌へ導きます。
- ・セラミド：肌のうるおいバリアをサポートし、乾燥からお肌を保護します。

これらの、お肌を優しく「守り、整える」ことに優れた保湿成分が配合された美容液を、乾燥しやすい頬や目元に丁寧になじませましょう。

Step 4：乳液・クリームによる「うるおいのベール」

水分や美容成分を補給した後は、それらが逃げないように油分で蓋をする必要があります。

「夏はベタつくから乳液やクリームは使いたくない」と思われがちですが、油分による保護を行わないと、水分はすぐに蒸発してしまいます。

実践方法：

手のひらに適量を取り、顔全体に薄く伸ばしたあと、乾燥しやすい目元や口元、日差しを浴びやすい頬骨の上などに重ね付けをして、お肌を優しく保護（ラッピング）します。ベタつきが気になる場合は、仕上げに清潔なティッシュで顔を軽く押さえ、余分な浮いた油分だけを吸い取ると、サラッとした快適な状態を保てます。

■ やってはいけない！夏のスキンケア「3大NG習慣」



どんなに丁寧なお手入れを行っていても、日常の些細な行動の中にお肌の負担になる習慣が隠れていることがあります。デリケートな時期にやってしまいがちな、3つのNG習慣をチェックしてみましょう。

NG 習慣	なぜ避けるべき？	正しい対策
シートマスクの長時間放置	マスクの水分が蒸発し始めると、お肌の水分まで一緒に奪われ、乾燥を招くことがあります。	使用時間を守り（目安：約10分）、シートが十分に湿っているうちに外しましょう。
保冷剤を直接当てる	急激な冷却はお肌への刺激となり、肌荒れにつながる場合があります。	冷たいタオルで包むなど、やさしく冷やす方法を選びましょう。
スクラブ・ピーリング	紫外線を浴びた後のお肌はデリケートな状態です。摩擦によって肌荒れしやすくなる場合があります。	スクラブやふき取り化粧水は控え、保湿ケアを優先しましょう。

■夏の肌をいたわることは、自分自身を大切にすること



夏の日差しを浴びた後のお肌に必要なのは、特別なケアや複雑なステップではありません。

「ほてりを優しく落ち着かせ」

「きめ細かい泡で、擦らずに不要な汚れだけを落とし」

「ぬるま水で優しく流し」

「たっぷりのうるおいを重ねて、優しくベールをかける」

この、シンプルで基本的なステップを、どこまでお肌に対して優しく、丁寧に実践できるか。これこそがお肌のすこやかさを守るロードマップです。

洗顔は、単に1日の汚れを落とすだけの作業ではありません。

強い日差しの中、今日一日頑張ってくれた自分自身のお肌と向き合い、いたわるための大切な時間です。

あなたの指先の優しいタッチや、洗顔時の泡の柔らかさ、そして丁寧なハンドプレスは、必ず健やかでキメの整った美しい素肌となって返ってきます。

日差しをたっぷり浴びた夜こそ、どうか焦らず、お肌を最大限にいたわるスキンケアを行ってくださいね。あなたの素肌が、この夏を乗り越え、さらに健やかで美しく輝き続け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。

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。