

2025 年 7 月 4 日
ルアンルアンコスメ

くすみに悩む女性へ やさしく落とすクレンジング習慣

Ruam Ruam Cosme ルアンルアン コスメ



<https://shop.ruamruam.jp/>



くすみに悩む女性へ やさしく落とすクレンジング習慣

■ 概 要

鏡を見たとき、「なんだか顔色がさえない」「最近、肌が暗く見える」と感じたことはありませんか？

それは、多くの女性が感じる“くすみ”のサインかもしれません。

年齢を重ねるにつれ、肌の印象は変化していきます。

それは決してネガティブなことではなく、自然な変化。

でも、ちょっとした肌の曇りが、気分や自信に影響するのも事実です。

「透明感のある肌でいたい」「すっぴんでも明るい印象を保ちたい」そんな願いを持つ方にとって、見落としがちな鍵になるのが“落とすケア”です。

この記事では、「くすみ」の要因とその種類、そして肌へのやさしさを大切にした「クレンジングミルク」の魅力について深く掘り下げていきます。

最後には、肌をいたわる仕方で知られる《ルアンルアンのカレンジングミルク》についてもご紹介します。

■ 「くすみ」の原因を知ることが、第一歩



「くすみ」とひとくくりにしても、その要因や状態は多様です。

主に以下のようなタイプがあります。

1. 古い角質によるくすみ（角質くすみ）

肌リズムが乱れ、古い角質が肌表面に残ってしまうことで、肌がごわつき、透明感が感じられなくなります。

メイクのノリが悪くなったり、肌がざらついたように感じることも特徴です。

2. 乾燥によるくすみ（乾燥くすみ）

肌のうるおいが足りず、表面が白っぽく粉をふいたように見える状態。

光がうまく反射されず、くすんだ印象になります。

3. 血行不良によるくすみ（血行不良くすみ）

体の冷え、睡眠不足、ストレス、運動不足などが原因で血流が滞ると、肌が青白く、あるいは黄色っぽく見えることがあります。肌表面の色だけでなく、顔全体の印象まで暗く見えがちです。

4. メイク残りによるくすみ（汚れくすみ）

しっかり落としたつもりでも、毛穴やキメに入り込んだメイクや汚れが残っていることがあります。肌の上に残った微細な汚れは、くすみの要因となるだけでなく、肌のコンディションにも影響を与えることがあります。

くすみを放置するとどうなる？

くすみは見た目の問題だけではありません。放置してしまうことで、肌のリズムがさらに乱れやすくなり、乾燥や肌荒れ、ざらつきなどのトラブルが増えることもあります。また、表情が疲れて見えることで、実年齢よりも老けて見える原因にもなりかねません。

■ 季節とくすみの関係



くすみは季節によっても現れ方が変わります。

【 春 】

花粉や黄砂など外的刺激が増え、肌のコンディションが不安定になりやすい季節。
くすみと同時に赤みが出るケースも。

【 夏 】

紫外線や汗の影響で、メラニンの蓄積や毛穴の詰まりからくすみやすくなります。

【 秋 】

夏の紫外線ダメージの蓄積が表面化し、乾燥によるくすみが目立ち始めます。

【 冬 】

空気の乾燥が強まり、保湿不足によるくすみやかサつきが起こりやすくなります。

季節ごとのくすみ対策には、スキンケアの見直しが欠かせません。

■ クレンジングの重要性を再確認



スキンケアというと、化粧水や美容液に意識が向きがちですが、クレンジングこそが**美肌の土台**です。

日中受けた刺激、空気中の汚れ、酸化した皮脂などを丁寧に落とすことは、その後のケアを活かすための基礎づくりになります。

◆クレンジングミルクの魅力をもっと詳しく

クレンジングミルクは、ミルク状のやさしいテクスチャーで肌に密着し、不要な汚れをやさしくオフしてくれます。

その使い心地の良さやしっとり感は、他のクレンジングタイプでは得られない満足感を与えてくれます。

◆クレンジングオイルとの違いは？

クレンジングオイルはしっかりメイク向きで洗浄力が高い一方、皮脂を奪いすぎることも。

一方、ミルクタイプはナチュラルメイクや肌が揺らいでいるときに適しています。

◆クレンジングバームとの違いは？

バームはやや重めの使用感で、しっかりめのメイクを落とすのに向いていますが、肌への摩擦が起きやすいという声も。

一方、ミルクは伸びが良く、肌全体をなでるように使えます。

◆くすみ対策のカギは「落とすケア」

「くすみが気になるから、美容液やパックを使って補いたい」と思う気持ち、よくわかります。

でも、その前に見直したいのが、“落とすステップ”なのです。

毎日のクレンジングや洗顔が、実は肌印象を大きく左右します。

洗浄力の強いクレンジング剤を使っていたり、摩擦が強すぎる洗顔を繰り返していたりしませんか？

肌にとって大切なのは、「**いらないものだけを、やさしく、しっかり落とす**」こと。

それができてはじめて、スキンケアで与えたいものが素直に受け止められるようになります。

■ クレンジングミルクが支持される理由



オイルやバーム、ジェルなど、クレンジングアイテムにはさまざまなタイプがありますが、「くすみが気になる」「乾燥しやすい」という方におすすめしたいのが、クレンジングミルクです。

その特長は次の通りです。

- ☑ **肌への摩擦が少ない：** なめらかで伸びのよいテクスチャーが、肌に負担をかけにくい。
- ☑ **洗い上がりがやさしい：** つっぱらず、しっとりとした感触が残る。
- ☑ **朝の洗顔にも使いやすい：** 乾燥肌や敏感肌の方の朝ケアとしても活用されています。
- ☑ **肌リズムを穏やかに整えたいときにぴったり：** 季節の変わり目や肌が揺らぎがちな時期にも取り入れやすい。

「クレンジングはただのメイク落とし」と思っていた方にとっては、目から鱗かもしれません。

■ なぜルアンルアンのクレンジングミルクが選ばれているのか



ここで紹介したいのが、[ルアンルアンのクレンジングミルク](#)。

ハーブとアロマの知恵を生かしたスキンケアづくりに定評のあるルアンルアンは、「洗う」ことの本質にこだわって製品を開発しています。

このクレンジングミルクには、以下のような魅力があります：

☒ 天然由来の植物エキスを配合

肌に触れるものだからこそ、自然のちからをやさしく取り入れたい。

ルアンルアンでは、ハーブや花の恵みを活かした植物成分をふんだんに取り入れています。

☒ 肌を包み込むようなテクスチャー

濃密でとろけるようなミルクが、メイクや皮脂をしっかりキャッチ。

肌に負担をかけず、心地よさに包まれながらのクレンジングがほっとするひと時にもなります。

☑ 心地よいハーブの香り

使うたびにふわっと広がるアロマの香りが、一日の終わりの時間を穏やかにしてくれます。
香りによるリラックスタイムを大切にしたい方にもぴったりです。

■ ゆらぎやすい今だから、“心地よいもの”を選ぶ



実際に[ルアンルアンのかんじんぐミルク](#)を取り入れた方からは、以下のような声が届いています：

- ☑ 「洗顔後のつっぱりがなく、**肌がなめらか**に整ってきた気がする」
- ☑ 「朝の洗顔をかんじんぐミルクに変えたら、**メイクのノリがよくなった**」
- ☑ 「香りが好きで、**毎日のケアが楽しみ**になった」

これらはあくまでも個人の感想ではありますが、かんじんぐを変えたことが心身のリズムを整えるきっかけになるという事例は多く見られます。

■ まとめ

くすみに悩むあなたへ、肌と心をほぐすクレンジング習慣を！

くすみが気になり始めたとき、それは肌からの小さなサインかもしれません。

無理に隠すのではなく、やさしく見つめなおすことで、肌本来の明るさが引き出されていくはずです。

クレンジングミルクという選択肢は、「落とすこと＝肌へのダメージ」と考えていた常識をくつがえし、肌に必要なステップを見直す機会になります。

特に、ルアンルアンルアンのクレンジングミルクは、香り・感触・処方、すべてにおいてやさしさを大切にした設計。くすみを気にしていた日々から抜け出し、自分自身の肌をもっと好きになれるきっかけを与えてくれるアイテムです。

まずは、今夜のクレンジングから変えてみませんか？

以上。

■ 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
URL : <https://shop.ruamruam.jp/>
MAIL : 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。