

2025 年 11 月 14 日  
ルアンルアンコスメ

# 洗顔の後、なぜ肌が乾く？ 水分をとどめる習慣とは



**Ruam Ruam Cosme**  
**ルアンルアン コスメ**



## 洗顔の後、なぜ肌が乾く？ 水分をとどめる習慣とは

### ■ 概 要

洗顔を終えたあと、鏡の前でふと肌を触れた瞬間に、「少しつつばる」「乾いている気がする」と感じたことはありませんか。

この感覚は、実は肌の水分が急速に蒸発しているサインです。

私たちの肌は、洗顔によって表面の汚れや皮脂が取り除かれると、いったん“まっさら”な状態になります。

清潔で気持ちのよい状態ですが、同時に“無防備”でもあります。

肌表面にあった皮脂や水分を保持する膜が一時的に薄くなるため、外気に触れた途端に水分が逃げやすくなってしまうのです。

つまり、洗顔後の乾きを感じるのは「肌が弱っているから」ではなく、  
“肌がきれいに整ったからこそ起こる自然な現象”とも言えます。

この一瞬の“乾く時間”をどう過ごすかが、肌のうるおいを保つカギになります。

## ■ “うるおい”とは何か、肌が求めているものを知る



スキンケアの目的をひとことで言うと「**うるおいを保つこと**」。

けれど、この“うるおい”という言葉の意味を、私たちは意外と感覚的にしか捉えていません。

うるおいは、単に水分を与えることではありません。

肌の内側にある水分を逃さず、外気の乾燥から守ることで“保たれている状態”を指します。

たとえば、花瓶の水を思い浮かべてください。

水を足しても、花瓶にひびが入っていれば、どんどん水は外へ漏れていってしまいます。

肌も同じように、水を与えるだけでは足りず、水をとどめる力が大切なのです。

洗顔後に肌が乾くのは、水分を抱えこむ“**支え**”が不足しているから。

つまり、洗顔後のケアで最も大切なのは「与える」ことよりも「**逃がさない**」こと。

うるおい肌は、肌が水分を守る環境を整えることが大切なのです。

## ■ 洗顔後の肌が“スキンケアを受け入れやすい”理由



洗顔の直後、肌はとても素直な状態になっています。

毛穴の汚れが落ち、表面に余計なものがない分、化粧水がなじみやすくなるタイミングです。

しかし同時に、もっとも水分を失いやすい時間でもあります。

わずか数分のあいだに、肌表面の水分量は目に見えない速さで減少していきます。

そのため、**洗顔後の“最初の 3 分”**がとても重要です。

化粧水をつけるタイミングが少し遅れるだけで、肌がかさつきやすくなったり、なじみにくく感じる場合があります。

これは「何を使うか」よりも、**「いつ使うか」**で大きく変わる部分。

つまり、洗顔後の肌は“吸収しやすく、失いやすい”という二面性を持っているのです。

この時間を逃さずにケアすることが、肌をしっとりと保つ第一歩です。

## ■ なぜ“水分をとどめる”習慣が大切なのか



肌が乾きを感じるのは、水分が足りないからではなく、水分を保ちにくい状態だから。

人の肌は自らを守るために水分と油分のバランスを整えていますが、

洗顔や外的刺激でそのバランスが崩れると、水分を抱える力が弱まります。

このとき必要なのは、肌に“新しい何かを与える”ことではなく、

肌が持つ力を支えるケアです。

肌の表面に薄いバールをつくるように保湿を重ねることで、

肌の中にある水分を包み込むことができます。

つまり、**スキンケアは“足す”よりも“とどめる”**こと。

毎日のその積み重ねが、肌の水分を保つことにつながります。

## ■化粧水の役割をもう一度考える



化粧水と聞くと、「水分を与えるもの」と思う人が多いかもしれません。

しかし、本来の化粧水は“肌がうるおいを抱えられる状態をつくる”ものです。

洗顔後、肌に化粧水をなじませることで、角層がやわらかく整い、

その後のスキンケアがなじみやすくなります。

また、化粧水をつける行為そのものが、肌と向き合う時間になります。

手のひらでやさしく包み込むように塗布すると、肌の温度が上がり、水分がよりなじみやすくなります。

ここで大切なのは、肌に“しみこませよう”とする意識ではなく、

**“包み込むように”**という感覚。

そうすることで、肌本来のリズムが整いやすくなります。

## ■ “肌を包み込む”というケアの考え方



スキンケアの目的は、肌を守る膜を作ることではありません。

大切なのは、肌をやさしく“包み込む”こと。

「閉じ込める」という発想ではなく、「包み込む」というやさしい考え方が、

毎日のケアをより心地よく、自然なものにしてくれます。

化粧水を選ぶときは、成分の強さではなく使用感を大切に。

アルコールや香料が控えめで、重ねづけしてもベタつかないもの。

肌にのせた瞬間、**思わず“ほっとする”ような化粧水**が理想です。

こうした化粧水は、肌を刺激から遠ざけながら、洗顔後の無防備な状態をやさしく守ってくれます。

## ■ 肌が心地よく感じる化粧水の条件



肌にうるおいをとどめるためには、成分だけでなく「質感」も重要です。

たとえば、セラミド・ヒアルロン酸・グリセリンといった成分は、

肌の表面に水分のヴェールを作るような役割を担います。

これらは水を抱えこみ、乾燥しやすい環境でもしっとり感を保ちやすい素材として知られています。

しかし、数字や成分名よりも大切なのは、自分の肌が心地よいと感じるかどうかです。

化粧水を手に取ったときの香り、なじませたときの滑らかさ、肌に吸いつくような感触が、自分の感覚に合うかどうか。

スキンケアは、義務ではなく「肌と対話する時間」です。

今日の肌に合わせて、量や重ねづけを変えることで、自分の肌が求めているリズムに寄り添うことができます。

## ■ ルアンルアンが考える“水分をとどめる”ケア



ルアンルアンでは、洗顔で整えた素肌をそのまま心地よく包み込むための化粧水として、[「セラミド化粧水」](#)をつくりました。

植物由来のセラミドを配合し、みずみずしくなじむテクスチャー。

肌ののせた瞬間、ふっとやわらかく広がり、乾燥しがちな肌をやさしく包み込みます。

エタノール・合成ポリマー・合成香料は不使用。

洗顔後すぐの肌にも、敏感に傾きやすい季節にも、毎日使えるシンプルな設計です。

使い方は、洗顔後すぐに手のひらで挟んで温めてからなじませるだけ。

手の温もりで包み込むようになじませれば、肌がしっとりとした感触を取り戻すのを感じられるはずです。

肌に必要なものだけを、必要なだけ。

それがルアンルアンが大切にしているスキンケアの考え方です。

## ■まとめ：“乾く”肌を責めず、“とどめる”時間を味方に



肌が乾くのは、年齢のせいでも、ケアを怠ったからでもありません。  
それはごく自然な現象であり、気にすることはありません。

大切なのは、その乾きを“責める”のではなく、“**とどめる時間**”を味方につけること。

洗顔を終えたあと、ほんの数分を、自分の肌をいたわる時間に変えるだけで、  
スキンケアはぐっとやさしく、前向きなものになります。

水分をとどめる習慣は、肌への思いやりそのものです。

その一滴一滴を大切に重ねていくことで、肌も、心も、すこやかに整っていくはずです。

ルアンルアンの[セラミド化粧水](#)は、そんな“水分をとどめる時間”を、心地よく日常に取り入れていただくために生まれました。

洗顔後、手のひらから伝わるしっとりとした安らぎを、ぜひ感じてみてください。

## ■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](mailto: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。