

2025 年 8 月 1 日
ルアンルアンコスメ

くすみ知らずの素肌へ導く、 洗顔の知恵と選び方

Ruam Ruam Cosme ルアンルアン コスメ





■ 概 要

はじめに：鏡の前で感じる“くすみ”の違和感

朝の支度中、ふと鏡に映る自分の顔を見て「なんだか暗い」「疲れて見える」と感じたことはありませんか？

化粧ノリが悪い、顔色がくすんで見える、透明感がない…それは「くすみ」が原因かもしれません。

年齢や季節を問わず、多くの女性が抱える「肌のくすみ」は、目に見える変化が少しずつ積み重なってあらわれます。

そして多くの場合、その“はじまり”は毎日の洗顔にあるのです。

この記事では、**「くすみ」と「洗顔」の関係**に注目しながら、くすみ印象から遠ざかるための知識や習慣、

そしておすすめのアイテムまで、じっくり丁寧にご紹介していきます。

■ くすみって何？顔が暗く見えるその正体



くすみとは？

「くすみ」とは、肌の色が本来よりも暗く見えたり、透明感が失われたりした状態のこと。美容業界では、肌に影や濁りを感じるような見た目を総称して「くすみ」と呼びます。

なぜくすんで見えるのか？ 主な要因

くすみにはいくつかの種類と原因が存在します。それぞれにアプローチの仕方が異なるため、まずは自分の「くすみタイプ」を知ることが大切です。

種類	特徴	特徴
乾燥によるくすみ	水分不足でキメが乱れる	肌がザラつく、白っぽく濁る
血行不良によるくすみ	冷えや睡眠不足、ストレス	青白く見え、顔色が悪くなる
糖化によるくすみ	糖質過多・食生活の乱れ	肌が黄みがかって見える
紫外線によるくすみ	メラニンの蓄積	顔全体がうっすら茶色く見える
汚れ・角質によるくすみ	洗顔不足や洗い残し	肌がグレーっぽく、くもった印象に

この中でも、「洗顔」でケアしやすいのが、角質・汚れによるくすみです。毎日の洗顔を見直すことで、肌本来のなめらかさや透明感を引き出すことにつながります。

■ 実は落としすぎ？くすみを生む間違った洗顔習慣



「しっかり洗えばいい」は逆効果？

くすみが気になると、「もっとしっかり落とさなきゃ」と強めの洗顔を選びたくなる方も多いかもしれません。しかし、その選択が肌に思わぬ負担をかけてしまうことがあります。

- ・ スクラブ入りの洗顔料でゴシゴシ
- ・ クレンジングオイルで 2 度洗いを毎日
- ・ 熱めのお湯でババツと洗い流す

これらの行動は、一時的にさっぱり感が得られる反面、肌表面の必要な成分まで洗い流してしまう可能性があります。

すると肌は「守らなきゃ」とばかりに角質を厚くし、それがまたくすみを引き起こすという悪循環に。

朝の洗顔をサボるとどうなる？

「夜はちゃんとメイクを落としてるし、朝はぬるま湯だけで十分」という方も少なくありませんが、睡眠中にも皮脂や汗は分泌されています。また、寝具の繊維やハウスダストが肌に触れている状態でもあります。

朝の洗顔は、1 日のスタートにふさわしい「ニュートラル」にする時間。これを丁寧に行うことで、肌の透明感やすっきり感にもつながります。

■くすみ対策としての「洗顔ルーティン」



くすみケア洗顔：正しいステップ

1. ぬるま水（30～32℃）で肌を与洗いする

洗顔前にぬるま水で予洗いすると、表面の汚れを落とし、洗顔料の泡立ちが良くなり、肌への負担を減らせます。

2. 泡をしっかり立ててから使う

直接肌につけるのではなく、弾力ある泡で包み込むように。泡立てネットを使えば時短にもなります。

3. Tゾーン→Uゾーンの順に洗う

皮脂が多い部分から洗い始め、最後に乾燥しやすい部分へ。摩擦を防ぐのがポイントです。

4. すすぎは 20 回以上、しっかりと

泡が残ると肌にストレスを与えることに。ぬるま水でやさしく繰り返し流し、フェイスラインや小鼻のわきまで丁寧に。

5. タオルで押し当てるように水分オフ

こすらず、やわらかいタオルで包むように。摩擦を避けることで肌への負担を抑えます。

■ 洗顔料の選び方でくすみ印象が変わる



なにを落とし、なにを残す？

洗顔料選びのポイントは、「どんな汚れを落としたいか」と「どんな肌になりたいか」を明確にすることです。くすみ対策なら、古い角質や皮脂をやさしく落とせるものがおすすめです。

また、洗顔後に肌が突っ張ると感じる洗顔料は、肌に合っていないサインかもしれません。

種類	特徴	向いている肌タイプ
フォーム	泡立ちが良く、洗浄力がやや高め	皮脂が多めの普通肌～脂性肌
泡タイプ	泡立てずに簡単に泡が作れるが肌刺激を感じることも	普通肌
固形石鹸	成分がシンプルで泡立ちもよく調整可能	混合肌・肌トラブルが起こりやすい人
ジェル	さっぱりした使用感で毛穴汚れにも対応	脂性肌・毛穴悩みのある方

洗顔後の肌を整える習慣も大切に

洗顔が終わったら、そのあとのケアも忘れずに。

水分を拭き取った後は、すぐに化粧水で肌を潤し、乳液やクリームで整えることが大切です。

洗顔後の肌は吸収しやすい状態なので、時間を空けずにスキンケアを行うことで、自分の肌がしっとりくるコンディションに近づいていきます。

■生活習慣から見直す、くすみ対策のヒント



くすみを引き寄せるのは、肌だけではありません。

日々の暮らしの中にも、肌印象に関わるヒントがたくさんあります。

- ・睡眠時間を確保する
- ・鉄分・ビタミン C を意識的に摂る
- ・カフェインやアルコールの摂り過ぎに注意
- ・ストレスのリリース方法を持つ（アロマ・入浴・散歩など）
- ・スマホや PC のブルーライトを浴びる時間を減らす

洗顔で外側を整え、生活で内側を整える。この W アプローチこそが、くすみに揺れない肌印象へと導いてくれます。

■くすみが気になる方へ。「ルアンルアンの生せっけん」



長年、洗顔にこだわりを持ち続けている方にも、洗顔ビギナーにもぜひ使ってほしいアイテム。

それが、[ルアンルアンのスティック生せっけん](#)です。

スティック生せっけんの魅力

- ✓ スティック型で泡立てしやすく、持ち運びにも便利
- ✓ タイハーブを含む植物由来の成分で、やさしい香りと洗い心地
- ✓ 洗顔後のつっぱり感が少なく、肌がなめらかに

固形石けんでありながら、チューブのように使いやすいこの商品は、忙しい朝の時短にもぴったり。くすみを引き寄せにくい肌印象を目指したい方に、まさに“ちょうどいい”一品です。

おわりに：

くすみを「落とす」ことから、「晴らす」日々へ

くすみがあると、気分までどこか晴れないもの。でも、毎日の洗顔を丁寧に積み重ねていくことで、肌印象はゆっくりと変わっていきます。

大切なのは、「やさしく整える」という意識。強く洗うのではなく、肌に寄り添うことで、自分らしい素肌が見えてくるかもしれません。

今日から始めるくすみ対策。まずは、スティック生せっけんで洗顔してみませんか？

■ 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。