

2026年6月5日
ルアンルアンコスメ

梅雨のどんよりした 「くすみ肌」を救う洗顔法



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



梅雨のどんよりした「くすみ肌」を 救う洗顔法

■ 概 要

「6月に入り、いよいよ梅雨の季節がやってきました。連日、傘の手放せないジメジメとした雨の日が続くと、なんとなく気分まで下を向いてしまいがちですね。それだけでも少し憂鬱なのに、朝や夜、ふと鏡の前に立ったとき、自分の顔を見て「あれ？」と手が止まることはありませんか？

「なんだか全体的に顔色がどんより暗い……」「ファンデーションの色がいつもより浮いて見える気がする」「お肌の表面がごわごわして、スキンケアがなじみにくい」

まだ本格的な夏前ですし、強い日差しを浴びて日焼けをしたわけでもない。それなのに、なぜか肌がグレーっぽく、透明感を失ってしまう……。実は、この初夏特有の「なんとなくの肌くすみ」は、紫外線だけではなく、梅雨の「湿気（湿度）」が大きく関係しているのです。

今回は、この「梅雨のどんより肌」が起こるメカニズムを徹底解剖します。その上で、今夜からおうちにあるもので今すぐ実践できる対策と、ルアンルアンが何よりも大切にしている洗顔の絶対ルール「30～32度のぬるま水」の秘密について、たっぷりとお話しさせていただきます。

■なぜ梅雨に肌がくすむのか？



「湿度が高いということは、肌が潤っているんじゃないの？」と思われるかもしれませんが、確かに冬の乾燥期に比べれば、空気中の水分は豊富です。しかし、この「過剰な湿気」こそが、大人の肌のサイクルを狂わせる落とし穴になります。梅雨の時期、私たちの肌表面では、主に2つのトラブルが目に見えない速さで同時に進行しています。

① 湿気による「古い角質の居残り（角質肥厚）」

私たちの肌は、約28日間のサイクルで新しい細胞が生まれ、役目を終えた古い細胞が垢（あか）となって自然に剥がれ落ちる「ターンオーバー（肌の生まれ変わり）」を繰り返しています。これによって、常にみずみずしくキメの整った肌が保たれているのです。しかし、梅雨時の高湿度の中に長時間さらされると、肌の表面にある本来剥がれ落ちるべき古い角質が、空気中の水分を吸って不必要に「ふやけて」しまいます。ふやけた角質は糊（のり）のように肌表面にペタッとへばりつき、自然に剥がれ落ちることができなくなってしまいます。これが「古い角質の居残り（角質肥厚）」です。居残った角質は厚く不均一な層となり、お肌のみずみずしい光の反射を遮ってしまいます。これが、肌がグレーっぽく、どんよりと曇って見える大きな原因の一つです。

② 気温上昇に伴う、過剰な皮脂の「酸化」

6月は、雨による湿気だけでなく、気温もグンと上昇する季節です。肌の皮脂腺は、気温が1度上がると皮脂の分泌量が約10%増えると言われています。つまり、この時期の肌の上は、ただでさえ油分で溢れかえりやすい状態なのです。

さらに厄介なのは、ジメジメとした空気の中でこの過剰な皮脂が放置されると、空気中の酸素や紫外線と結びつき、またたく間に「酸化」してしまうということ。酸化した皮脂は、ドロドロとした黄色や黒っぽい「過酸化脂質」という物質に変化します。これが肌のトーンを暗く沈ませる「くすみ」を引き起こすだけでなく、毛穴を詰まらせ、大人のポツポツ肌荒れの原因にもなってしまいます。

「水分を含んでふやけ、居残ってしまった古い角質」と、「酸化してドロドロになった大人の皮脂」。この2つが混ざり合って肌の表面を覆ってしまうと、肌のキメ（細かな凹凸）が乱れ、光をきれいに跳ね返すことができなくなります。これが、梅雨時に私たちが鏡を見てハッとする「どんよりくすみ」の正体なのです。

■大人の角質ケアは「剥がさない」「奪わない」が鉄則



「古い角質が残っていて、皮脂が酸化しているなら、しっかりゴシゴシ洗って削り落とせばいいのでは？」

そう考えて、お家にあるスクラブ入りの洗顔料で強くこすったり、洗浄力の強いピーリング剤やクレンジングで何度もゴシゴシと洗ってしまう方がいらっしゃいます。ですが、洗顔研究者としてこれだけは強くお伝えさせていただきます。大人の肌に、その“摩擦”は絶対にNGです。

梅雨の肌は、表面こそ汗や皮脂でベタベタと潤っているように見えますが、実はエアコンの除湿機能や室内外の激しい寒暖差によって、肌の内部の水分がカラカラに枯れている「インナードライ（内側乾燥）」に陥っていることが非常に多いのです。

そんなデリケートな状態の肌に強い摩擦や刺激を与えてしまうと、肌を守るために必要な最低限のバリア機能まで破壊されてしまいます。すると肌は、「大変だ、肌を守らなきゃ！」と危険を察知し、身を守るためにさらに角質を厚くし、さらに大量の皮脂を分泌するという、恐ろしい負のループ（悪循環）に突入してしまうのです。

大人のくすみケアに必要なのは、「無理に剥ぎ取る」強引なケアではありません。肌を優しく労わりながら、不要なものだけをそっと取り除く洗顔なのです。

■ 今日からできる！おうちにある物での「梅雨のくすみ対策」



「梅雨のくすみの原因はわかったけれど、専用のアイテムを今すぐには用意できない」という方もご安心ください。まずは今夜から、ご自宅にあるいつもの洗顔アイテムを使ってできる、洗顔研究家おすすめのステップをご紹介します。ほんの少しの手間と意識で、洗い上がりの肌は確実に変わります。

ステップ1：洗顔前の「蒸しタオル」で頑固な汚れを緩める

洗顔をおこなう前に、まずは準備を整えましょう。水で濡らして軽く絞ったフェイスタオルを、電子レンジ（500W～600W）で30秒～1分ほど温め、心地よい温度の「蒸しタオル」を作ります。これを広げて顔全体を包み込み、30秒ほどじっとキープしてください。

温かい蒸気が肌に触れることで、湿気でふやけて肌にこびりついていた古い角質や、毛穴の奥で固まりかけていた酸化皮脂が、お肌に負担をかけることなく優しく「緩み」ます。このひと手間で、いつもの洗顔料の汚れ落ちが格段にアップします。

ステップ2：いつもの洗顔料を「限界まで泡立てる」

次に、お手持ちの洗顔料（フォームタイプや固形石鹸など）を泡立てます。このとき、必ず「泡立てネット」などを使用し、「これ以上は膨らまない」という限界の限界までしっかりと泡立ててください。

目指すのは、手のひらをひっくり返しても落ちないような、弾力のある泡です。洗顔の際、指先が直接お肌に触れてしまうと、それがすべて「摩擦」というダメージになります。理想は、肌と手のひらの間に1センチ以上の「泡のクッション」を挟み、手のひらで泡を転がすようにして、泡の圧力だけで汚れを吸い出すイメージで洗うことです。

ステップ3：【最重要】すすぎは絶対に「30～32度のぬるま水」で！

ここが、今回のコラムで洗顔研究家として最も熱を込めてお伝えしたいステップです。汚れを泡になじませたら、いよいよすすぎですが、このときのお湯の温度を意識したことはありますか？

「お風呂のシャワー（38度～40度）でそのまま流している」「冷たいお水（20度以下）でキュッと引き締めている」

もしどちらかを行っていたら、今すぐ見直しましょう。梅雨のくすみを払い、美しい大人の素肌を守るための黄金の温度、それは「30～32度のぬるま水」です。

30～32度という温度は、体温（約36度）よりも明らかに低く、手のひらで触れたときに「ぬるい」というよりは、「少しひんやりして気持ちいいな」と感じる絶妙な温度です。

なぜこの温度でなければならないのでしょうか？ 私たちの肌の潤いを保ち、バリア機能を支えているのは、肌の細胞の間を埋めている「セラミド」などの細胞間脂質です。実はこの脂質は、35度以上のお湯に触れると、お湯に溶け出して外へ流れ出してしまうという性質を持っています。つまり、温かいお湯ですすぐことは、自ら肌の潤いを削ぎ落とし、乾燥とインナードライを加速させているのと同じなのです。

一方で、20度以下の冷たすぎる水ですすぐと、今度は梅雨の過剰な皮脂や酸化した油分が冷やされて固まり、肌に居残ってしまいます。

「肌の潤い（セラミド）を絶対に溶かさず、かつ不要な酸化皮脂だけをすっきりと洗い流せる境界線」。それこそが、30～32度のぬるま水なのです。手でお湯をすくい、顔にパシパシと優しく当てるようにして、20回～30回、髪の毛の生え際や顎の下まで丁寧にすすいでください。シャワーを直接顔に当てるのは、水圧が刺激（摩擦）になるため厳禁です。

■ルアンルアンの「生せっけん」が選ばれる理由



ここまでお話した「完璧な泡立て」「優しく吸着する洗顔」「温度の管理」。これらを毎日、忙しい朝や疲れた夜に完璧にこなすのは、少し根気がいることかもしれません。

「もっと手軽に、でも確実に、梅雨のどんより肌をパッと明るいクリアな肌に変えたい」

もしそう願うのであれば、ぜひ一度、私たちルアンルアンの「生せっけん」を頼ってみてください。ルアンルアンの生せっけんは、まさにこの「大人のための洗顔」を極限まで追求して生まれた洗顔料です。

一般的な固形石鹸や洗顔フォームとは異なり、なんと全体の50%以上もの美容液成分をそのまま練り込んで作っています。そのため、梅雨のくすみ肌に対して、驚くほどの力を発揮するのです。

① 誰でも一瞬で作れる、ひっくり返しても落ちない「濃密泡」

生せっけんを泡立てネットで軽く泡立てるだけで、まるで生クリームや目の詰まったホイップのような、圧倒的な密度の弾力泡が仕上がります。手のひらを逆さにしても、激しく振っても、1ミリも垂れ落ちないその泡は、まさに理想の「摩擦レス・クッション」。指を一切肌に触れさせることなく、泡がクッションとなってお肌を優しく包み込みます。

② 微粒子クレイ「ベントナイト」が、古い角質を磁石のように優しく吸着

ルアンルアンの生せっけんには、天然の泥である「ベントナイト」が贅沢に配合されています。このクレイの粒子は非常に細かく、マイナスの電荷を帯びています。お肌の上で泡を転がすだけで、プラスの電荷を持つ「ふやけて居残った古い角質」や「毛穴の奥の酸化皮脂」を、磁石のように優しく引き寄せてピタッと吸着。肌の表面を1ミリも擦ることなく、不要なものだけを綺麗に吸い取ってくれるのです。

③ 50%以上の美容液成分と、17種類のハーブの恵み

クレイが不要な角質を優しく取り去ったあとの肌は、いわば遮るものがない、栄養を吸収しやすいクリアな状態です。そこへ、生せっけんに凝縮された50%以上の美容液成分と、厳選された17種類のハーブのエキスがぐんぐんと角質層まで浸透していきます。

洗顔しているはずなのに、まるで濃密な美容パックをしているかのような贅沢な時間。そして、ルアンルアンこだわりの「30~32度のぬるま水」でさっと洗い流した瞬間、鏡を

見てみてください。そこには、不要なくすみが払われ、水分とハーブの潤いで満たされた、「パッと一段階明るい印象の透明肌」が待っているはずです。

洗う前よりも、お肌がしっとりとなめらかになっているその感動を、ぜひ体験していただきたいです。

■ 雨の日の洗顔を、肌と心を明るくする贅沢な時間へ



外はジメジメと薄暗く、雨の音が響く憂鬱な梅雨のひとつき。しかし、一歩バスルームに入り、ルアンルアンのみずみずしく心地よいハーブの香りに包まれながら、たっぷりの泡で自分のお肌を優しく労わる。そして、少しひんやりとした「ぬるま水」でお肌を丁寧に清める。

洗顔を終えてタオルで優しく水分を拭き取ったとき、鏡の中に映る自分の肌が明るい印象で、つややかに輝いていたら……それだけで、「よし、明日もがんばろう」「今日の夜はゆっくり過ごそう」と、心がフッと軽くなる気がしませんか？

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。 毎日ががんばっている

自分自身と向き合い、大切に労わってあげるための、極上の「セルフケアの時間」です。

この梅雨の季節は、ぜひ「30～32度のぬるま水ルール」を味方につけて、どんより空を吹き飛ばすような、みずみずしく透明感にあふれた素肌をキープしていきましょう。あなたの日々の洗顔タイムが、もっと愛おしく、楽しい時間になりますように。



生せっけんスティック ▶

監修者：[洗顔研究家](#) 松田理沙 Lisa Matsuda



百貨店で美容部員としてキャリアをスタートし、2011年にルアンルアン「生せっけん」と出会う。

濃密な泡とハーブの力に魅了され入社し、「素肌美の近道は洗顔。」をテーマに泡の質や肌へのやさしさを研究。身体のケアにも視野を広げ、リラクゼーション技術の習得や、生せっけんの原点であるタイにも通いながら独自のスキンケアメソッドを築く。二児の母として、忙しい日々でも無理なく続けられる“シンプルで続くスキンケア”を提案している。

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。