

2023年10月10日

ルアンルアンコスメ

いちご鼻の治し方は？

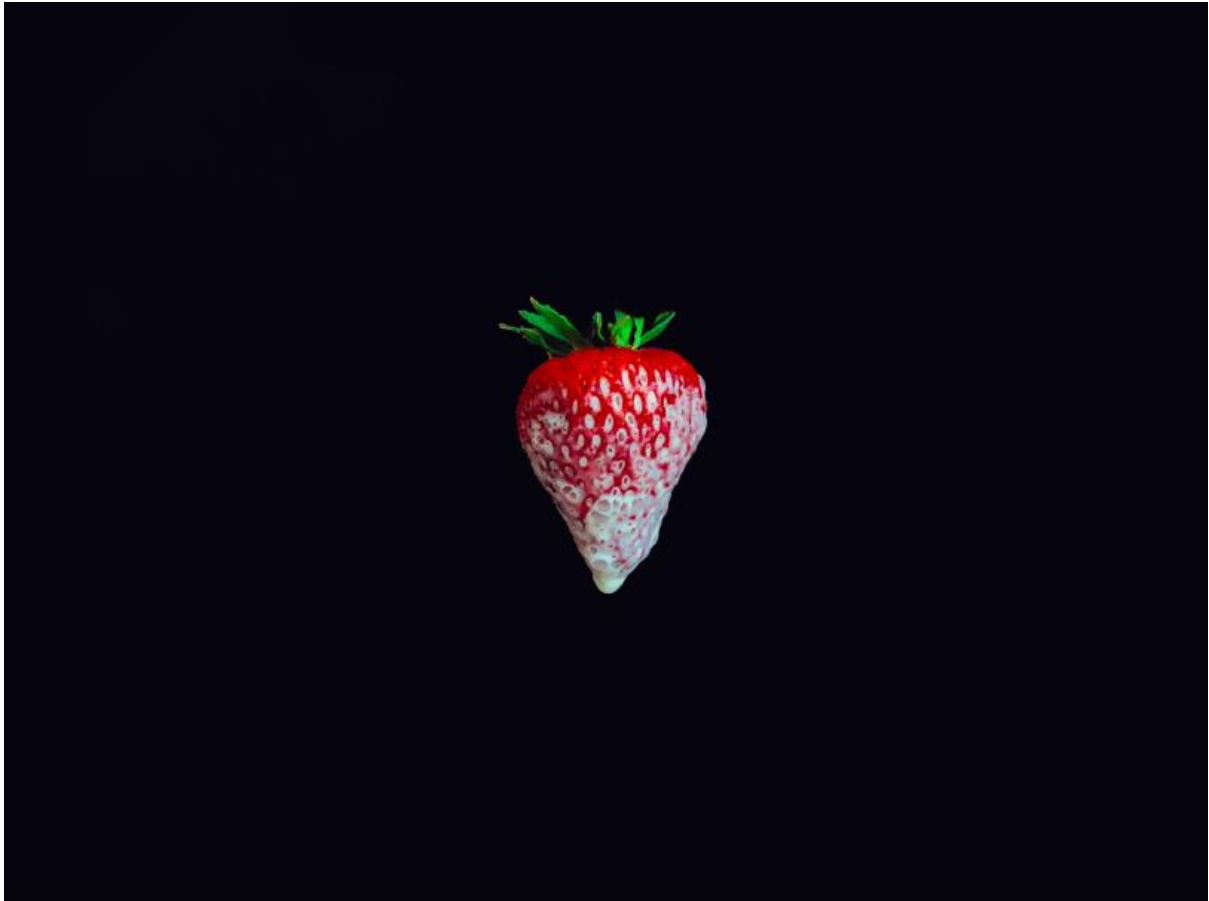
おすすめの洗顔方法を石鹸メーカーが解説 |

Ruam Ruam[ルアンルアン]

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

目次

概要	3
いちご鼻って?	4
イチゴ鼻の間違ったケア方法	5
いちご鼻を解消するのに絶対欠かせないこと	5
洗顔	5
クレンジング	5
どんな肌がいちご鼻になりやすいのか	6
① 「皮脂の過剰分泌」.....	6
② 「ターンオーバーの乱れ」.....	6
③ 「シンプルな汚れの蓄積」.....	6
いちご鼻にはこんな洗顔料がおすすめです	7
① クレイ石鹸	7
② ずっしりと重い泡が作れるせっけん	7
③ 酵素、ピーリング系洗顔料.....	8
洗顔料を選んだら、あとは洗顔方法で予防.....	8
朝の洗顔は、いちご鼻の進行を食い止めるため.....	9
夜の洗顔は丁寧に。泡パックも併用。	9
最後の重要ポイントは、すすぎ。	10
【動画・無音】毛穴悩みにおすすめ！小鼻プレス洗顔	11
いちご鼻の解消法!? 最後におすすめの治し方(裏技)	11



概要

気温や湿度の上昇とともに目立ってくる肌悩みの一つが『いちご鼻』。

夏は肌のハリが失われやすいため、毛穴もたるみ開きやすく、汗をかいてメイクが緩んだ時に悪目立ちしてしまうことも。

冬は乾燥によって黒ずみが目立つだけでなく、洗面所の寒さでメイクオフや洗顔時間が短くなり、落とし切れていない汚れがさらに蓄積することも。

今回はいちご鼻予防の洗顔料選びから、洗顔の方法、裏ワザまで、大きく3つに分けて全力で解説してまいります。

一年を通して、キュッと引き締まった毛穴を手に入れてくださいね。



いちご鼻って？

皮脂や古い角質、空気中の汚れなどがうまく排出されずに詰まったものが「角栓」となり、空気や紫外線に触れて「酸化」して黒ずんでしまったものが毛穴に詰まっている状態の事です。

イチゴ鼻の間違ったケア方法

- 角栓を無理やり押し出す
- 市販の毛穴シートを頻繁に使う
- ゴシゴシ洗う
- 長い期間、酵素やピーリング系の洗顔料を使う

これらの治し方は **NG**。

かえってお肌を傷つけてしまったり、一時的にイチゴが薄くなっても、肌が乾燥することで毛穴が開いてしまって結局は黒ずみを悪化させてしまったり、角層が薄くなり過ぎて敏感肌になる可能性があります。

いちご鼻を解消するのに絶対欠かせないこと

すでに出来てしまった角栓や毛穴の黒ずみを治すには、何よりも毎日の「洗顔」と「クレンジング」で汚れをしっかり落とすことが絶対です。

どんなに素晴らしい化粧水やパワフルなアイテムを使ったとしても、この「落とす」工程をさぼったり間違ったりしてしまうと、いちご鼻はすぐ復活してしまいます。

ちなみに、洗顔とクレンジングにはそれぞれ得意としている汚れがあります

洗顔

…古い角質、汗やほこりなどの [水性] の汚れを落とすのが得意



クレンジング

…皮脂、メイクや日焼け止めなど [油性] の汚れを落とすのが得意



まずは今見えてる毛穴黒ずみの上に、新しい黒ずみが積み重なることを予防するのが、いちご鼻解消への第一歩目です。

特に**朝**は意外と油性の汚れが肌に浮き出ていますから（大抵は石鹸で落ちるレベルの油汚れです）、さっとで良いので**必ず洗顔料を使って**顔を洗ってください。

どんな肌がいちご鼻になりやすいのか

毛穴が詰まってしまう原因は人（お肌）によって様々です。

主な原因は3つありますので、ご自身がどれに当てはまるのかをまず考えてみてください。



① 「皮脂の過剰分泌」

主に肌の乾燥が皮脂の過剰分泌を引き起こします。女性の場合は生理前のプロゲステロン（女性ホルモンの1つ）が優位になる約10日間は皮脂量が多くなる＝角栓ができやすくなるので注意しましょう。

② 「ターンオーバーの乱れ」

生活習慣による部分が最も大きいですが、ターンオーバーが乱れるとバリア機能が低下したり、角質が厚くなったり薄くなったりして肌機能自体が低下し、毛穴のたるみや開きを引き起こしやすくなります。紫外線や洗顔時の刺激も乱れの原因になることがあります。

③ 「シンプルな汚れの蓄積」

穴というだけあって、毛穴には汚れが溜まりやすい構造になっています。肌が健康な状態であっても、間違った洗顔やクレンジングで落としきれなかった汚れが少しずつ溜ま

ってしまい、目に見える角栓になった時に無理やり押し出して肌を傷つけ悪循環に陥ってしまうこともあります。

では次はいよいよ、毛穴のお悩み予防におすすめ機能を持った洗顔料を案内してまいります。

いちご鼻にはこんな洗顔料がおすすめです

■クレイ石鹸（いちご鼻＋乾燥肌、脂性肌、角質肥厚）

多くの肌質に対応できる万能的な洗顔料が「クレイ配合の洗顔料」です。吸着力の強いレッドクレイよりも、ホワイトクレイのほうが肌に負担が少ないので、多くの方にはこちらがおすすめです。

もともと、天然の泥から出来ているミネラル豊富なクレイは、水を含むことでマイナスイオンを帯び、プラスイオンである汚れや毒素、クレンジングで落としきれない古い角質などを吸着してくれる性質を持っています。

また、微粒子のため毛穴の奥にもしっかりと入り込めるのが強み。自身の小さな穴の中に角栓汚れを吸い込みながら取り除いてくれます。

■ずっしりと重い泡が作れるせっけん（いちご鼻＋乾燥肌、敏感肌）

水っぽい泡ではなく、重い泡（濃密な泡）は、多くの毛穴悩みを予防してくれます。

濃密な泡が作れる洗顔料に共通しているのは、泡の1つ1つがとても小さいということです。毛穴の中に泡が入り込めるのが最大のメリットです。

毛穴よりも細かい濃密泡は、直接お肌に触れることがないため肌への摩擦の心配もなく、泡パックができるほど泡全体がしっかりしていれば、毛穴の中にしっかりと留まってくれるため、洗顔するたびに汚れを吸着しオフすることができます。ただしパック時間は長くても1分以内に収めることが大切です。

■酵素、ピーリング系洗顔料（いちご鼻+短期間で改善させたい場合）

角栓は汚れの肥厚だけの話だけではなく、汚れが入りやすい毛穴のたるみや皮脂・角質の状態の問題でもあるので、本来は3週間以上かけて取り組むべきトラブルです。

それでも「すぐ治したい！」ってこともありますよね。そんな時の最強の選択肢として知っておきたいのが「酵素」と「ピーリング系成分」。

長期間の使用はおすすめしませんが、短期間なら強い味方になってくれるかもしれません。

角栓の約70%はタンパク質（角質）といわれています。酵素洗顔は、タンパク質を分解する作用があり、毛穴黒ずみを除去する手助けをしてくれます。酵素は水と混ぜるとすぐに活性化し始めるため、パウダー状の洗顔料も多く、普段使っている洗顔せっけんと混ぜて使うこともできます。

ピーリングは、お肌表面に残った古い角質を酸の力で溶かしてターンオーバーを整えます。毛穴+ゴワつきが気になる方におすすめ。

お肌への負担が比較的少ない代表的な成分としては、フルーツやサトウキビなどから抽出されているAHA（アルファヒドロキシ酸）です。

どちらも即効性がありますが、使い方によっては肌への負担になる場合があります。特に「ターンオーバーが早すぎる肌」の方は、角質層のバリア機能や水分保持が未熟な肌状態を加速させてしまう危険があることを知っておいてください。

そうすると敏感肌や乾燥肌に一気に傾いてしまいますので、ご自身の肌状態を見ながら週1回、気になるスポットだけに使用するなど慎重に始めるのが良いかと思います。

洗顔料を選んだら、あとは洗顔方法で予防

洗顔の頻度は、朝と夜の2回行えば十分です。

毛穴汚れを何とかしたいと、つい洗いすぎてしまう気持ちはわかりますが、3回以上の過剰な洗顔はお肌に必要なうるおいまで洗い流してしまい、皮脂が過剰に分泌されて逆効果になる場合があります。

■朝の洗顔は、いちご鼻の進行を食い止めるため

朝は先ほども申し上げた通り、お湯洗顔だけでは洗い流せない古い皮脂や角質を洗顔料で洗い流してください。

洗顔時間は20～30秒。朝は時間がないので短くて大丈夫です。角栓を取り除くことよりも、今以上に角栓を積み重ねないことを目的にしましょう。

ただ、すすぎは絶対にしっかりやってください。顔を5つくらいのエリアにわけて、各5回は最低でも必要です。これは約束してくださいね。

■夜の洗顔は丁寧に。泡パックも併用。

洗顔時間の目安は、1分です。それ以上は洗顔のデメリットが勝ってしまいます。あくまでも、丁寧かつ手際良く洗顔していきます。

お顔の中でも、皮膚の厚さや皮脂の分泌量は違います。

お肌に負担をかけずに洗顔をするためには、まずは皮脂の多いTゾーンから、鼻～おでこ～頬～目や口の順番に洗っていきます。

これを基本としながら、週に数回、鼻泡パックをしてください。

最初に泡立てた泡を小鼻に乗せます。鼻は凹凸が多いのでかなり濃密な泡でないとすぐ垂れてきてしまうので、濃密な泡を作ってくださいね。

肌が強い方はそのまま1分くらいパックをしてから顔全体の洗顔を始めてください。弱い方は30秒パックしてから顔全体を30秒洗いましょう。

顔全体を洗う時、鼻に乗せた泡はクルクルと回すのではなく、泡をバウンドさせるようにして何回も押し付けます。

イメージは毛穴の中に泡の1つ1つを押し込むような感じです。

この鼻泡パックは、ルアンルアンで「小鼻プレス洗顔」と呼んでいるスペシャルな洗顔方法です。

かき出す！というよりも溶かして吸い取る！という洗顔を試してみてくださいね。

またちょっとしたテクニックですが、洗顔前に蒸しタオルなどで毛穴を開いておくのもおすすめです。お風呂で洗顔する場合は、湯船にゆっくり浸かった後に洗顔すると肌も毛穴も緩んでいるので良いですよ。

■最後の重要ポイントは、すすぎ。

最後に、朝洗顔同様大切なすすぎです。

夜の洗顔はお風呂で行う方も多いと思いますが、絶対NGなのが「熱いお湯ですすぐ」「シャワーを直接顔に当てる」の2つです。

熱いお湯で洗うと本来必要な皮脂まで落としすぎてしまい、バリア機能が弱まる原因になりますし、洗顔後はそもそも皮脂が一時的に薄くなるので、そこにシャワーや熱湯の刺激が当たると、赤ら顔（炎症）を引き起こしたり、あらゆるトラブルの原因になってしまいます。

正しいすすぎ方は、32℃程度のぬるま湯で、30回以上すすぎます。

少し極端に言えば、すすぎは多ければ多いほど良いです。必要な皮脂まで洗い流してしまいそうで心配かもしれませんが、皮脂は洗顔後に復活しますので、すすぎを優先させましょう。

もし面倒だったり、時間がない場合は、豪快な方法もございます。

頭頂部にシャワーを当てて、その流れ落ちるお湯で顔をすすぐ作戦。

冬はお湯の温度的に少し寒いかもしれませんが、時短する場合はぜひお試しください。その際も絶対に顔はゴシゴシこすらないで下さいね。

またこれは毛穴とは関係ありませんが、髪の毛の生え際などのフェイスラインのすすぎ残しには注意してください。

生え際や額、フェイスラインに大人ニキビがしやすい方は、意外とこの箇所のすすぎを疎かにしてた！という方が多いので要注意です。

【動画・無音】毛穴悩みにおすすめ！小鼻プレス洗顔



水っぽく、肌に押し付けた時に泡が潰れてしまうような洗顔泡だとプレス洗顔は難しくなります。

水分が少なく濃密な泡を作って毎日丁寧にプレスしていくことで、毛穴汚れは徐々に洗い流されていきます。

(動画：[生せっけん ホワイトスティック オリジナル](#)を使用)

いちご鼻の解消法!?最後に、おすすめの治し方（裏技）

それは綿棒＋オイルを使った角栓ケアです。
オイルをしみ込ませた綿棒で小鼻まわりを優しくクルクルとマッサージします。

摩擦によるダメージを避けるために、オイルの量や力加減には注意しましょう。

最後は泡洗顔をしてオイルをしっかりと落とします。

オイルの中でもおすすめは、スクワランとホホバオイル。

人の皮脂と成分が似ているので、お肌になじみやすく、柔らかくなります。お肌が柔らかくなると、毛穴に詰まった汚れが落としやすくなるのです。

また、うるおいとしてお肌に残っても、酸化しにくい性質があるので、角栓に繋がる心配が他のオイルより小さいのも嬉しいところ。

逆にニキビのしやすい人は、オリーブオイルやスイートアーモンドオイルなどオレイン酸を多く含んだオイルは避けるようにしてください。

この裏技。肌タイプに合わせて、好きなオイルでぜひ一度お試しください。

いちご鼻の解消には、ご自身の肌質に合わせた日々のスキンケア選びが大切です。

汗やマスクの蒸れで、素肌が見えやすい今こそ洗顔を見直して、つるんとした毛穴レスな美肌を手に入れてくださいませ。

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

サイト URL : <https://shop.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、サロン店舗の展開を行っております。「生せっけん」のリーディングブランドとして、現在ではオンラインショップでの販売を始め、伊勢丹・ビューティーアポセカリー等の全国百貨店でも商品をお届けしています。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たくましい自然素材の力を借り、無添加で肌に優しく悩みに強い製品をお届けするのが私たちの使命です。