2026年11月13日
ルアンルアンコスメ

洗顔研究家

松田 理沙の「素肌暦」

皮脂って、そんなに悪者でしょうか。

洗顔のこと

Ruam Ruam



朝、きれいにメイクをしたはずなのに、夕方になると小鼻のあたりがテカっている。
ファンデーションがよれていたり、鼻を触るとベタつきを感じたり。

そんなとき、
つい〝この皮脂さえなければ‥〟と思ってしまうことはありませんか？

実は、私もそうでした。

美容部員として働いていた頃、私にとって小鼻の黒ずみは、大きなコンプレックスの一つでした。

毛穴が気になるのも、メイクが崩れるのも、皮脂が多いからではないか。
ニキビができるのも、このベタつきが原因なのかもしれない。

そんなふうに考えていたので、皮脂はできるだけ取り除きたいもの。
肌にとって、なくても困らないものだと思っていたんです。

でも、肌の仕組みを学び始めた頃、ある言葉に出会いました。
それは、それまでの私が考えていた皮脂のイメージとは、まったく違うものでした。

■皮脂は、天然の保湿剤？



美容部員として肌の仕組みを学び始めた頃、スキンケアの本で何度も目にした言葉がありました。

「皮脂は、天然の保湿剤。」

初めて知ったときは、「え、そうなの？」と驚きました。
だって、それまでの私にとって皮脂は、テカリやベタつきの原因でしかなかったんです。

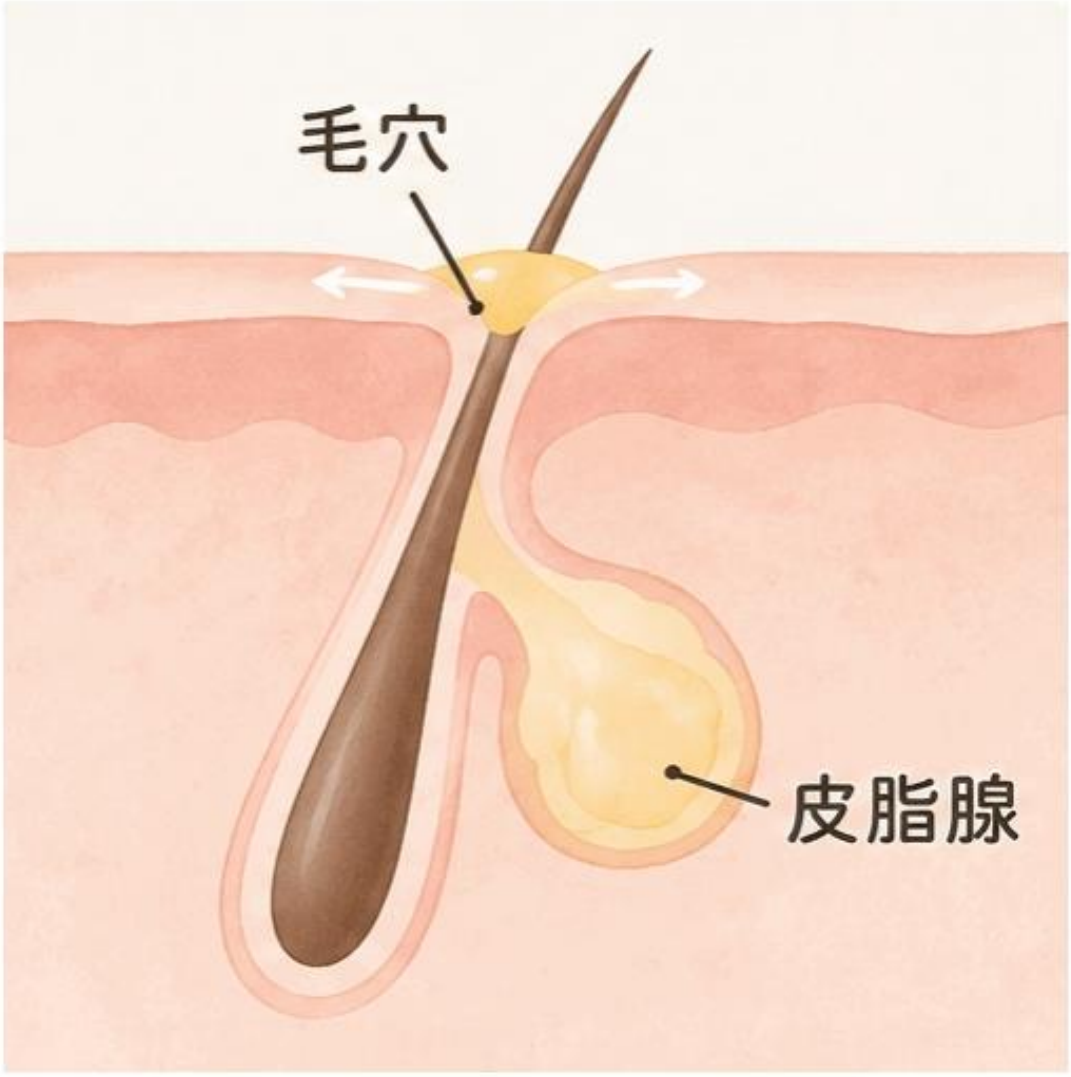
そんな皮脂が、実は肌のうるおいを保つことにも関わっているなんて、考えたこともありませんでした。

では、皮脂はどこでつくられ、肌の上でどんな働きをしているのでしょうか。

少しだけ、肌の表面をのぞいてみたいと思います。

私たちの肌には、毛穴につながるように「皮脂腺」という小さな器官があります。

皮脂は、この皮脂腺でつくられ、毛穴を通って肌の表面へと出てきます。



ご存知だとは思いますが、
普段、鏡で見ている肌の表面は、何もない、まっさらな状態ではありません。

皮脂や汗など、肌から自然に分泌されるものがあり、そこには空気中のほこりや日々の汚れ、メイクをした日なら化粧品なども付着しています。

そして、私たちが洗顔で向き合っている肌の表面には、落としたい汚れだけでなく、肌自身がつくり出しているものもあるんです。

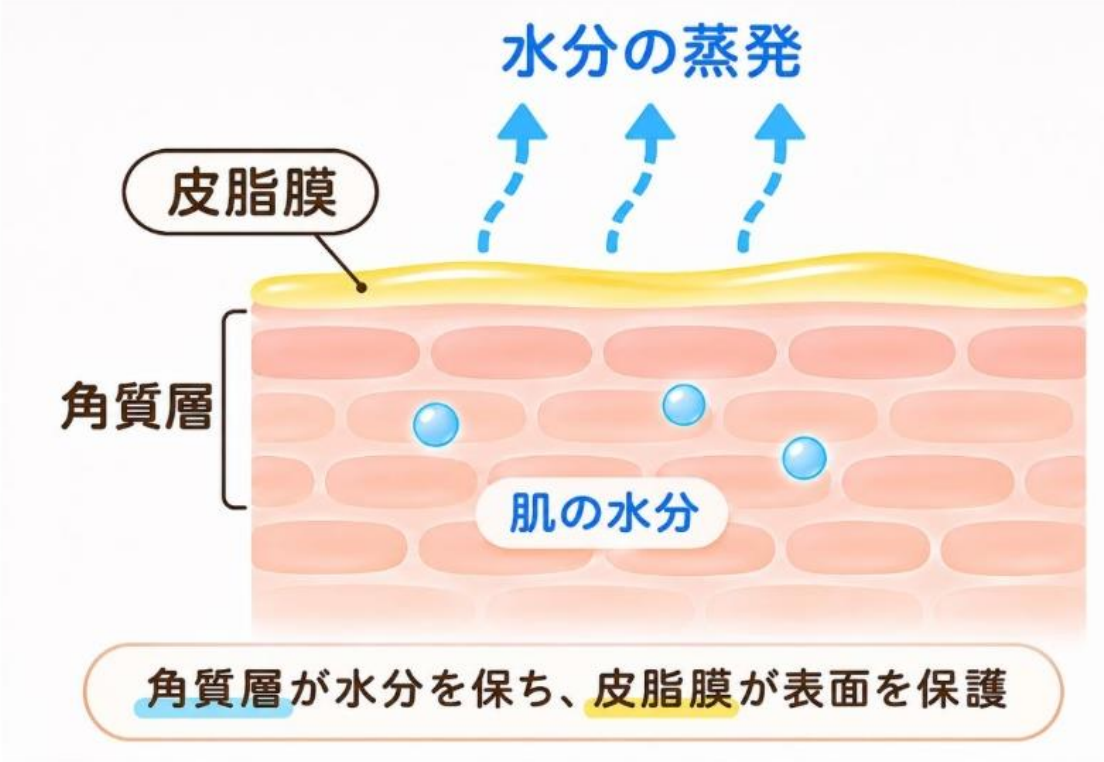
その一つが 「皮脂」 です。

肌の表面に出てきた皮脂は、汗などに由来する成分とともに、薄い「皮脂膜」を形づくっています。

皮脂膜という名前を聞くと、透明なシートのようなものが、肌を一枚覆っている姿を想像するかもしれません。

でも、実際には目に見えるシートがのっているわけではありません。

肌の表面に広がる、ごく薄い保護の仕組みの一つなんです。



例えば、化粧水をつけたあとは、せっかくの水分が蒸発しないように 乳液やクリーム などで肌のうるおいを守りますよね？

皮脂も、肌が自分でつくり出す油分として、肌の表面を保護する働きに関わっています。

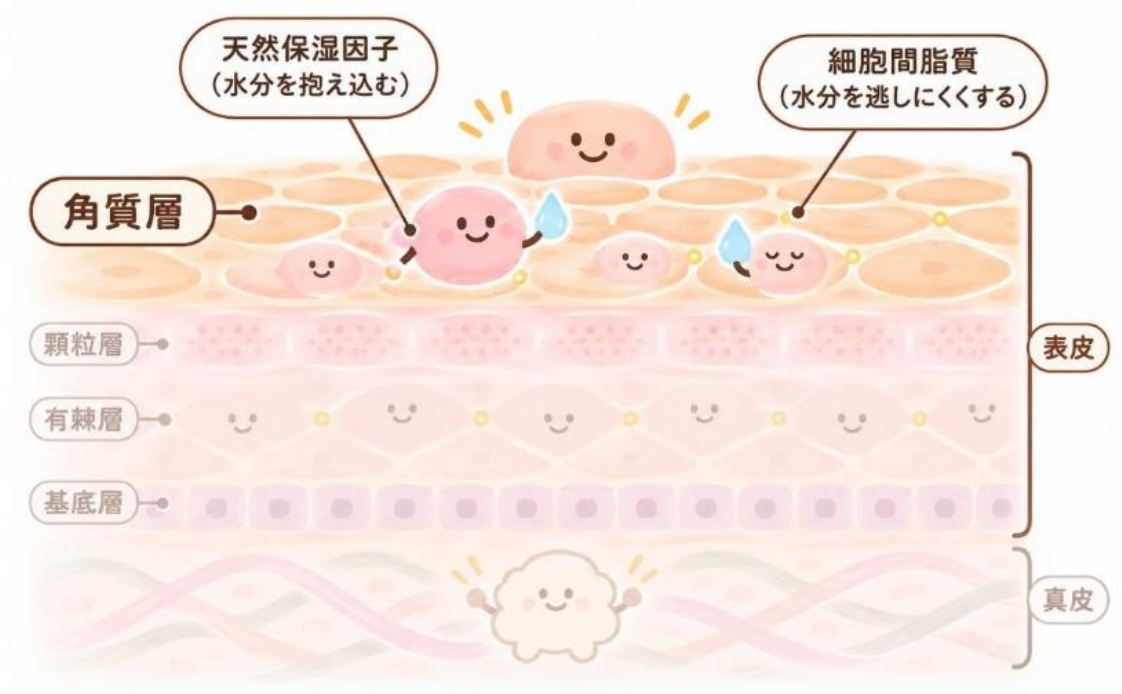
だからこそ、「天然の保湿剤」と表現されることがあるんです。

ただ、ここで少しだけ、第一話でお話しした「角質層」のことも思い出してみてくださ

い。

角質層は、肌の一番外側にある、とても薄い層です。

その中には、水分を抱え込む「天然保湿因子」や、角質細胞の隙間を満たして水分を保つ「細胞間脂質」があります。
肌のうるおいを保つうえで、中心的な働きをしているのは、この角質層です。



そして皮脂膜は、そのさらに外側、肌の表面で保護の役割を担っています。

つまり、肌のうるおいは、皮脂だけで守られているわけではないんですね。

角質層が水分を保ち、皮脂膜も肌の表面を保護する。

それぞれに役割があって、私たちの肌は成り立っています。
実は悪者だと思っていた皮脂が、肌を守っている‥!?
‥ということは、逆に肌の上にできるだけ残しておいた方がいいの？
そんな声も聞こえてきそうですが、実は、そうとも言い切れません。

皮脂は肌の表面を保護する一方で、量が多くなると、テカリやベタつきの原因にもなりま

す。

時間がたつと酸化することもあり、肌の状態によっては負担につながる場合もあります。

だからこそ、”余分な皮脂”や汚れを洗顔で落とすことも必要です。

ここが、私にとっては少し意外なところでした。

皮脂には肌を守る役割がある。でも、余分なものは落とした方がいい。

それまでの私は、皮脂があること自体をよくないことだと思っていました。

でも、肌の仕組みを知ってからは、「皮脂は本当に、全部なくした方がいいものなのかな？」と考えるようになりました。

■落としたいものにも、役割がある。



皮脂にも役割がある。

頭では理解できても、長年気になっていた小鼻の黒ずみやベタつきを前にすると、やっぱ

りできるだけ落としたい。

そんな気持ちは、すぐには変わりませんでした。

当時の私は、肌に何か悩みがあると、新しい美容液を取り入れたり、もっと効果がありそうなケアを探したり。
どちらかというと、何かを足すことに目が向いていたんです。

その一方で、皮脂はできるだけ取り除いた方がいいと思っていたので、気になる部分を念入りに洗ったり、ベタつきをなくすためのケアを重ねたりしていました。

でも、そんなふうにケアをしていた時に 肌が乾燥してカサついたり、赤みが出たり、少し痛みを感じたりすることもあったんです。

それだけではありません。

皮脂が気になるからこそ、あれこれケアをしていたはずなのに、以前よりもベタつきが気になるように感じた時期もあったんです‥。

今振り返ると、肌のためによかれと思って続けていたことが、少し行き過ぎていたのかもしれません。

そんな私の考え方が変わっていく、一つのきっかけになったのが、生せっけんとの出会いでした。

生せっけんで丁寧に顔を洗うことを心がけるようになり、少しずつ自分の肌の変化を感じる中で、それまで何よりも重視していた「与える」ケアについても見直すようになりました。

あれもこれも使うのではなく、今の自分の肌に必要だと思うケアを、丁寧に続けてみる。

そんな毎日を重ねているうちに、ふと気づいたことがありました。

「あれ、そういえば最近、小鼻の黒ずみが前ほど気にならないな。」

以前は気になっていたテカリやベタつきも、いつの間にか、あまり意識しなくなっていた

んです。

もちろん、何がその変化につながったのか、一つに決めることはできません。

洗顔だけでなく、スキンケアの方法や、そのときの肌の状態も関係していたのだと思います。

ただ、以前のように、皮脂を取り除くことばかり考えなくなっていたのは確かでした。
美容部員時代に本で読んだ「天然の保湿剤」という言葉。

あの頃は、ただ驚いただけだったその言葉が、自分の肌と向き合う中で、少しずつ実感を伴うものになっていったように思います。

■落とすことばかり、考えていたお客様。



以前、T ゾーンのテカリやベタつきに悩んでいるお客様から、ご相談をいただいたことがありました。

お話を伺うと、酵素洗顔や角質ケアを取り入れたり、収れん化粧水を使ったり。

日中もあぶらとり紙で皮脂を押さえるなど、さまざまな工夫をされていました。

それだけ、ご自身の肌を何とかしたいという思いが強かったのだと思います。

ただ、お手入れの内容を一つひとつ伺っていくうちに、皮脂を取り除くことに少し意識が向きすぎているのかもしれない、と感じました。

そこで私は、洗顔料の選び方や保湿のお手入れについて、少し違う方向から考えてみることをご提案しました。

その中で、オイルを取り入れるお話をしたときのことです。

「オイルを使うんですか？」

お客様は、とても驚かれていました。

ベタつきが気になるのに、さらに油分を与えるなんて。

そう思われるのも、無理はないと思います。

私自身、以前は同じように考えていたからです。

もちろん、皮脂が気になる方すべてにオイルが必要というわけではありません。肌の状態によって、合うお手入れは違います。

目的は、まずは素肌の土台を柔らかくほぐし、不要な汚れはしっかりと落としながら 肌に必要できれいな油分を素肌に届けるためでした。

その後、お客様からは、肌の感触が以前と変わってきたというお話をいただくことができました。

テカリがまったく気にならなくなったわけではありませんが、以前とは違う目線で、ご自身の肌を見つめるきっかけになっていたらうれしいなと思います。

このお客様のお話を伺いながら、以前の自分のことを思い出していました。

皮脂が気になると、どうしても取り除くことを考えてしまう。

でも、そんなときこそ、落とすことだけでなく、肌のうるおいにも目を向けてみる。

その大切さを、改めて感じた出来事でした。

■洗顔は、すべてを落とすことではない。



皮脂のことを知る前の私は、洗い上がりの肌がさっぱりしているほど、きれいに洗えているような気がしていました。

でも今は、さっぱりした感触だけで、洗顔のよしあしを決めないようにしています。

もちろん、余分な皮脂や汚れを、そのまま肌に残しておけばいいということではありません。
一日の終わりには、メイクや汚れ、余分な皮脂など、落とすべきものをきちんと落とすことが必要です。

ただ、そのために、肌に必要なうるおいまで奪ってしまわないようにしたいんです。

例えば、小鼻のベタつきが気になるとき。

つい、その部分だけを念入りに洗ったり、何度もこすったりしてしまうことはないでしょうか。

私自身、以前はそうでした。
気になるからこそ、何とかしたくなる。

その気持ちは、今でもよくわかります。

でも、肌の表面には、汚れだけでなく、肌自身がつくり出している皮脂もある。

その皮脂にも役割があると知ってから、私は洗顔を少し違う目で見るようになりました。

今の肌に必要なのは、もっとしっかり洗うことなのか。

それとも、いつもの洗い方を少し振り返ってみることなのか。

肌のことが気になる日ほど、そんなふうに考えてみてもいいのかもしれません。

洗顔は、肌の上にあるものを、何もかも取り去るための時間ではありません。

不要な汚れはきちんと落としながら、肌に必要なうるおいは守っていく。

私は、そんな洗顔を大切にしていきたいと思っています。


洗顔研究家 松田理沙の
素肌暦
石鹸のこと。研究家のこと。
いろんなこと——


洗顔研究家
松田理沙

洗顔研究家 松田理沙



松田理沙

百貨店で美容部員として多くの素肌と向き合う中で、「与えるケアを頑張っても、なぜ肌は整わないのか。」という疑問を抱く。その答えを探し続ける中で、自身の経験や学生時代に訪れたタイでの体験から「素肌美の近道は、洗顔。」という考えに辿り着く。現在は、洗顔や素肌について研究を重ねながら、洗顔の大切さを伝えている。洗顔は、何かを足す前に、自分の素肌と向き合う時間。そんな考えを、一人でも多くの方へ届けることを大切にしている。

SOCIAL MEDIA

日々の発信はこちらから

洗顔や素肌について、毎日の暮らしで取り入れやすいヒントをお届けしています。

Instagram 見る ↗

TikTok 見る ↗

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。