2026年11月6日
ルアンルアンコスメ

その洗顔、今の肌に合っていますか？
50代からの見直しポイント

Ruam Ruam Cosme

ルアンルアン コスメ



■ 概　要

朝晩の冷え込みが増し、冬の気配を感じる 11 月。こんなお悩みはありませんか？

「以前は気にならなかったのに、洗顔後に肌がつっぱるようになった」
「頬や口元が乾燥して、ファンデーションがきれいになじまない」
「T ゾーンはベタつくのに、頬はカサカサする」
「若い頃と同じ洗顔料を使っているけれど、今の肌に合っているのか分からない」

年齢を重ねるにつれて、肌の状態やお手入れの悩みが変わってきたと感じる方も多いのではないでしょうか。

そんなとき、化粧水やクリームを見直す方は多いと思います。しかし、ぜひ注目していただきたいのが、毎日の「洗顔」です。

実は、年齢とともに変化する肌には、洗顔の仕方を見直すことも大切です。

今回は、50 代から意識したい冬の洗顔習慣について、洗顔研究家の視点からお話しします。

■50 代からの肌は、洗顔の見直しが大切な理由



年齢を重ねると、肌の水分量や皮脂の分泌量などに変化が生じます。以前は気にならなかった乾燥やつっぱりを感じるようになるのも、こうした変化が関係している場合があります。

さらに、秋から冬にかけては、気温や湿度の低下に加え、暖房によって室内の空気が乾燥しやすくなります。

このような季節には、肌のうるおいを守るためのお手入れがいっそう大切になります。

ここで気をつけたいのが、「汚れをしっかり落としたい」という気持ちから、必要以上に洗ってしまうことです。

例えば、洗顔後に肌がキュッとする感覚を、汚れがきれいに落ちた証拠だと思っていませ

んか？

しかし、洗顔後の強いつっぱり感は、洗浄力や洗い方がお肌の状態に合っていないサインである可能性もあります。

反対に、乾燥が気になるからといって、洗顔を控えすぎるのもおすすめできません。

大切なのは、年齢だけで洗顔方法を決めるのではなく、今の肌状態に合わせて、汚れを落とすこととうるおいを守ることのバランスを考えることです。

■50 代から見直したい！冬の洗顔 5 つのポイント



では、具体的にどのようなことに気をつければよいのでしょうか。

毎日の洗顔で意識したい 5 つのポイントをご紹介します。

① 洗顔料は「洗い上がり」にも注目する

洗顔料を選ぶとき、泡立ちのよさや汚れを落とす力ばかりを重視していませんか？
もちろん、皮脂や汚れを適切に落とすことは大切です。しかし、乾燥が気になる方は、洗顔後の肌の状態にも注目してみましょう。

洗顔後につっぱりを感じることが多いなら、洗顔料の種類や使用量、洗い方を見直してみるのも一つの方法です。

洗浄力が強ければよいというわけではありません。自分の肌質や季節に合った洗顔料を選びましょう。

② 寒い日でも、熱いお湯で洗わない

寒くなると、つい熱めのお湯で顔を洗いたくなりますよね。

しかし、熱いお湯は肌に必要な皮脂まで落としやすく、乾燥につながることがあります。

洗顔には、「ぬるま水」を使いましょう。

目安は 30〜32℃程度。肌の状態や季節によって感じ方は異なりますが、熱さを感じない温度を意識してみてください。

手で触れたときに、少し冷たく感じるくらいが目安です。

お風呂で洗顔する場合も、シャワーの熱いお湯を直接顔に当てるのは避け、温度を調整して丁寧にすすぎましょう。

③ 泡立てるだけでなく、肌をこすらない

洗顔というと、「たっぷり泡立てることが大切」と聞いたことがある方も多いでしょう。

確かに、泡は肌と手の間の摩擦を抑えるために役立ちます。

ただし、泡をたくさん作れば、それだけで肌にやさしい洗顔ができるわけではありません。

大切なのは、泡をクッションにしながら、肌をゴシゴシこすらないことです。

特に、皮膚の薄い目元や乾燥しやすい口元は、力が入りすぎないように気をつけましょう。

小鼻の黒ずみや頬のゴワつきが気になるときも、指先で強くこするのは避けたいところです。

汚れを落とそうと力を入れるよりも、肌への触れ方を見直すことを意識してみてください。

④ 長時間洗い続けない

「毛穴の汚れを落としたい」「肌のベタつきをなくしたい」と、時間をかけて洗顔していませんか？

しかし、長く洗えば洗うほど、肌がきれいになるわけではありません。

洗顔料を必要以上に肌にのせていたり、何度もこすったりすると、肌への負担につながることがあります。

洗顔料は製品ごとの使用方法に従い、必要以上に時間をかけずに洗いましょう。

また、すすぎ残しがないよう、生え際やフェイスラインまで丁寧に洗い流すことも大切です。

短時間でも、適切な洗顔料を使い、こすりすぎずに丁寧に洗うことを心がけましょう。

⑤ 洗顔後は、できるだけ早く保湿する

洗顔後、顔を拭いてからゆっくりスキンケアを始めていませんか？

洗顔後は肌の水分が失われやすいため、できるだけ早く保湿することが大切です。

タオルで顔を拭くときは、ゴシゴシこすらず、やさしく押さえるように水分を取りましょう。

その後、化粧水や乳液、クリームなどを使い、肌の状態に合わせてうるおいを補います。

乾燥が気になる部分には、乳液やクリームなどを活用して、うるおいを保つことも意識してみてください。

高価な化粧品を使うことだけが、乾燥対策ではありません。洗顔後の保湿を毎日の習慣にすることが大切です。

■朝と夜、洗顔方法は同じでいい？



50 代からの洗顔では、朝と夜の違いにも目を向けてみましょう。

朝の肌には、寝ている間に分泌された皮脂や汗などが付着しています。一方、夜は日中の皮脂や汚れに加え、メイクや日焼け止めなどを落とす必要があります。

そのため、朝と夜でお手入れを使い分けるという考え方もあります。

例えば、朝の洗顔後につっぱりを感じる方は、洗顔料の種類や使用方法を見直してみましょう。肌の状態によっては、ぬるま湯だけの洗顔が適している場合もあります。

ただし、皮脂の分泌量や肌質には個人差があるため、誰にでも同じ方法が合うわけではありません。

夜は、メイクや日焼け止めを使用した場合、それぞれに適したクレンジングや洗顔料で落とすことが基本です。

メイクを落とすために必要なクレンジングと洗顔の役割を理解し、肌の状態や使用する製品に合わせてお手入れしましょう。

大切なのは、朝も夜も同じように洗うことではなく、そのときの肌に必要なケアを考えることです。

■年齢に合わせて、洗顔も見直してみませんか？



年齢を重ねると、肌の状態や悩みが少しずつ変化していきます。

以前は問題なく使えていた洗顔料でも、季節や肌の状態によって、洗い上がりの感じ方が変わることがあります。

そんなときは、すぐに新しい化粧品を探すのではなく、まずは毎日の洗顔を振り返ってみましょう。

・熱いお湯で洗っていないか

・肌をこすりすぎていないか

・必要以上に長く洗っていないか

・洗顔後、すぐに保湿できているか

こうした小さな習慣を見直すことが、毎日のスキンケアを考える第一歩になります。

50 代、60 代になっても、肌の状態は一人ひとり違います。年齢だけで決めつけず、今の自分の肌をよく観察することが大切です。

洗顔は、毎日繰り返すスキンケアの基本。

だからこそ、何となく続けてきた洗顔を、今の肌に合った方法へと見直してみませんか？

この冬は、肌をいたわる洗顔習慣から始めてみましょう。

監修者：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。