

2026年5月15日
ルアンルアンコスメ

角栓は“落とす”より
“詰まらせないこと”が大切でした



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



角栓は“落とす”より
“詰まらせないこと”が大切でした

■ 概 要

鏡を見るたびに、小鼻のポツポツやザラつきにため息をつく。

そんな経験は誰にでもあるはずです。「今日こそは」と念入りに洗顔をし、時には指で押し出したり、剥がすタイプのパックに頼ったり。けれど、翌朝にはまた、同じ場所にアイツが居座っている……。

「角栓は、洗顔では落ちないのではないか？」 そう疑いたくなる気持ちも分かります。しかし、洗顔研究家として私が辿り着いた答えは少し違います。角栓は「力任せに落とすもの」ではなく、日々の洗顔のあり方を変えることで「自然と生まれにくい環境を作るもの」なのです。

今回は、角栓の正体から、多くの人が陥っている洗顔の罠、そして私が提唱する「詰まらせない」ための洗顔術まで、そのすべてを解き明かします。

■角栓の正体：あなたが「脂」だと思っているものの真実



まず、大きな誤解を解くことから始めましょう。

角栓を「皮脂のかたまり」だと思いませんか？ 実は、角栓の構成成分の約70%は「古い角質（タンパク質）」であり、皮脂は残りの3割程度に過ぎません。

これが、クレンジングでくるくるとマッサージしても、角栓がなかなか消えない最大の理由です。油分を溶かす力はあるにしても、固まったタンパク質（角質）を溶かすことはできないからです。

さらに厄介なのは、角栓は「フタ」としての役割も持っていることです。

出口を塞がれた毛穴の中では、行き場を失った皮脂が溜まりやすくなり、肌表面のザラつきや、毛穴の目立ちをさらに悪化させる要因になります。

つまり、角栓は放置してもいけません、無理に奪い去るのもまた、デリケートな肌を傷つける引き金になってしまうのです。

■なぜ「洗えば洗うほど」角栓は増えるのか



「角栓が気になるから」と、洗浄力の強い洗顔料を選び、1日に何度も顔を洗う。あるいは、ゴシゴシと力強く洗う。

これらはすべて、洗顔研究家の視点からは「角栓育成習慣」と言わざるを得ません。

肌には「バリア機能」という、外部刺激から身を守り、乾燥を防ぐ大切な仕組みがあります。

過剰な洗顔は、このバリアに必要な潤いまで奪い去ります。すると肌は乾燥を防ごうとして、角質を厚くし、結果として硬くゴワついた状態になりやすくなります。

これがさらなる古い角質の蓄積を生み、皮脂と混ざり合い、より強固な角栓を作り出す…。

あなたが良かれと思って行っている「徹底洗浄」が、実は角栓が溜まりやすい肌環境を招いている可能性があるのです。

■肌を「ほぐす」32度の魔法



では、どうすればいいのか。

私が最も大切にしているのは、洗顔の「温度」です。

多くの人が「ぬるま湯」と言いつつ、実は35度から38度程度の、触れて温かいと感じる温度で洗っています。しかし、洗顔研究家が導き出した黄金律は「32度」です。

32度は、肌表面の温度よりもわずかに低いか、同じくらい。

触れたときに「温かくも冷たくもない」と感じる、少し物足りない温度です。

なぜ32度なのか。

それは、「肌をふやかすのではなく、ほぐす」ためです。

熱すぎるお湯は、角質を過剰にふやかし、必要な潤いまで一緒に流してしまいます。逆に冷たすぎると、毛穴周りの汚れが固まって落ちにくくなります。32度のぬるま水は、角質細胞を傷つけることなく、角栓の周囲を優しく緩めてくれる「ほぐし」の温度。この温度で丁寧に予洗いをすることで、その後の洗顔料の力が最大限に発揮される準備が整います。

■ 摩擦レスを極める：指ではなく「泡の弾力」で洗う



温度を整えたら、次は「泡」の出番です。

私が生せっけんの研究に力を注いできたのは、この「泡」こそが、角栓悩みに立ち向かうための重要な鍵だと確信しているからです。

理想は、逆さにしても落ちない、手のひらと肌が一度も触れないほどの「圧倒的な濃密泡」。なぜ、そこまでの弾力が必要なのか。それは、指による「物理的な摩擦」が、肌表面を傷つけ、さらなる角質の乱れを招くからです。

生せっけんならではのキメ細かい泡は、汚れにそっと密着します。指を動かすのではなく、泡をクッションにして、肌の上で優しく「転がす・置く」。これだけで、泡が毛穴の入り口の汚れや、32度で緩んだ古い角質をやさしく包み込んでくれます。

特に、ホワイトクレイなどの泥成分を配合した洗顔料は、微細な粒子が肌表面を整えながら、毛穴に詰まった汚れを吸着してくれます。

こする必要はありません。「泡に任せる」という信頼こそが、健やかな毛穴を保つための極意です。

■心地よい香りとテクスチャーで、肌を健やかに整える



洗顔は、単に汚れを落とすだけの「作業」ではなく、自分自身の肌を慈しみ、整える大切な「時間」です。

ルアンルアンが植物由来の成分や天然ハーブの香りにこだわるのは、洗顔体験そのものを心地よいものにするためです。

ティツリーやライムといった豊かな香りに包まれて洗顔することは、毎日のスキンケアを前向きなものに変えてくれます。

肌の状態を健やかに保つためには、潤いを守りながら洗うことが欠かせません。天然の保湿成分を含んだ生せっけんの泡は、洗顔中の肌をやさしく保護し、洗い上がりの肌をなめらかに整えます。

こうした「心地よさ」が続くことで、正しい洗顔習慣が定着し、結果として肌のキメが整い、毛穴が目立たない美しさを維持することに繋がるのです。

洗顔を「義務」ではなく「楽しみ」に変えること。それが、美しい肌への一番の近道かもしれません。

■まずは「ほぐして」、そして「溜めない」習慣を



角栓を一度の洗顔で無理に消し去ろうとするのは、今日で終わりにしましょう。

美しい毛穴へのステップは、まず32度のぬるま水で肌を優しく「ほぐして」あげること。そして、濃密な泡の力で、不要な汚れだけを適切に取り除き、角栓を「溜めない」健やかなリズムを作ることです。

一度にすべてを変える必要はありません。

温度を少し下げる、泡立てをいつもより丁寧にする。そんな小さな積み重ねが、硬くなっていた肌を柔らかくし、角栓の気にならない、なめらかな肌質へと導いてくれます。

あなたの手の中にある泡には、肌の未来をより良く変えていく力があります。

今夜の洗顔から、毛穴を追いつめない「慈しみのケア」を始めてみませんか。

洗顔研究者として、あなたが鏡を見るのが楽しみになる毎日を、心から応援しています。

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。