

2025 年 6 月 6 日
ルアンルアンコスメ

40 代 50 代の梅雨のスキンケア

肌のゆらぎ対策と潤いケア

Ruam Ruam Cosme ルアンルアン コスメ



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



40代50代の梅雨のスキンケア 肌のゆらぎ対策と潤いケア

■ 概 要

じめじめとした梅雨の季節。気温と湿度がぐっと上がるこの時期は、肌の調子を崩しやすいと感じていませんか？「なんだか肌がベタつくのに、奥は乾燥しているみたい」「いつも使っている化粧品が、しっとりこない」そう感じる40代、50代の女性は少なくありません。

梅雨時の肌は、外からの湿気とエアコンなどによる乾燥、そして気温差など、さまざまな要因でデリケートな状態になりがちです。肌が本来持っている、うるおいを保つ力や外部からの刺激から肌を守る働きが乱れやすくなるため、普段とは違うお手入れが求められます。

この時期に意識したいのは、肌に負担をかけずに清潔を保ち、たっぷりのうるおいを届けること。そして、肌がもともと持っているすこやかな状態を保つ力を応援してあげることです。今回は、梅雨の肌悩みに寄り添うスキンケアのヒントと、この時期に特におすすめしたいルアンルアン製品をご紹介します。

■ 梅雨時の肌がゆらぎやすいのはなぜ？



梅雨に入ると、私たちの肌はさまざまな試練にさらされます。主な原因は以下の3つです。

1. 高湿度による肌の不調和

湿度が高いと、肌表面はベタつきやすくなります。汗と皮脂が混じり合い、毛穴に詰まりやすくなるため、肌のざらつきや吹き出物が気になる方もいらっしゃるでしょう。一見うるおっているように見えても、実は肌内部の水分は蒸発しやすく、インナードライに傾くことも珍しくありません。肌の水分と油分のバランスが崩れることで、肌のキメが乱れ、乾燥を感じやすくなります。

2. 気温差とエアコンによる乾燥

梅雨時は、日中の蒸し暑さと、室内でのエアコン使用による冷えや乾燥が繰り返されます。この急激な温度変化は、肌の調子を整える力を消耗させます。特にエアコンの風は肌から水分を奪いやすく、気づかぬうちに肌がカラカラになっていることも。肌が乾燥すると、外部からの刺激を受けやすくなります。

3. 紫外線の増加

梅雨の合間の晴れ間や、曇りの日でも、紫外線は降り注いでいます。特に UVA は窓ガラスを通り抜け、肌の奥深くまで届き、肌のハリや弾力を支える力を少しずつ弱めていきます。紫外線によるダメージは、肌の乾燥を進め、季節の変わり目の肌ゆらぎをさらに深刻にすることがあります。

これらの要因が重なることで、梅雨の肌はデリケートになり、普段通りのスキンケアでは物足りなさを感じたり、かえって肌に負担をかけてしまったりすることがあるのです。

■ 40 代 50 代の梅雨スキンケア 3 つのポイント



梅雨の肌と向き合うには、やさしさと丁寧さが鍵となります。ここでは、特に意識したい 3 つのポイントをご紹介します。

1. 汚れを「丁寧に」「やさしく」洗い流す

湿度の高い梅雨時は、汗や皮脂、古い角質が肌に留まりやすくなります。これらが混ざり合うと、肌のくすみやざらつきの原因になるだけでなく、肌のすこやかさを妨げることも。しかし、ゴシゴシ洗いは厳禁です。肌に摩擦を与えることは、肌本来の潤いを守る大切な要素を洗い流してしまうことにつながります。

クレンジングや洗顔は、肌に負担をかけないように、特に洗顔はたっぷりの泡で包み込むように洗うのが理想です。Tゾーンなど皮脂が気になる部分は丁寧に、乾燥しやすい頬などは手早く、やさしく洗い上げましょう。ぬるま水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルでそっと水分を吸い取るように押さえるのがポイントです。

2. 「水分」をたっぷりと与えて「乾燥」を防ぐ

梅雨時は肌がベタつくからと、保湿を控えてしまう方がいらっしゃいますが、これは逆効果です。肌表面は湿気で潤っているように見えても、実は肌内部の水分は不足していることがよくあります。肌が乾燥すると、かえって皮脂の分泌が過剰になり、肌のべたつきやテカリを引き起こすことも。

洗顔後はすぐに化粧水でたっぷりと水分を補給しましょう。手のひらで顔全体を包み込むようにして、化粧水が肌に吸い込まれるまで優しく押し込むように馴染ませてください。乾燥が気になる部分には、重ね付けするのもおすすめです。水分を十分に与えることで、肌はしっとりとして、外的刺激を受けにくい状態に整います。

3. 「油分」でうるおいをしっかりと閉じ込める

化粧水で水分を与えた後は、乳液やクリームでうるおいを閉じ込めることが重要です。水分だけでは、せっかく与えたうるおいがすぐに蒸発してしまいます。油分は、肌の表面にヴェールを作り、水分が逃げるのを防ぎ、同時に外部の刺激から肌を守る働きも担います。

ただし、梅雨時は油分の多いものだと重たく感じることもあります。この時期は、べたつかず、肌なじみの良いテクスチャーのものを選ぶのが賢明です。少量から始めて、肌の様子を見ながら量を調整しましょう。特に乾燥が気になる目元や口元には、少し多めに塗布してあげることで、しっとり感が長続きます。

■ 梅雨の肌悩みに寄り添う

ここまで、梅雨時のスキンケアのポイントをお伝えしてきましたが、ここからは、まさに今の時期にお使いいただきたい、ルアンルアン の製品をご紹介します。

ルアンルアンは、肌へのやさしさと、植物が持つ力を大切に製品づくりをしています。40代、50代のデリケートな肌にも寄り添い、梅雨の肌をすこやかな状態に導くお手伝いをします。



1. 梅雨のベタつき・ザラつきに | [生せっけん スティック オリジナル](#)

梅雨時の洗顔は、肌の汚れをしっかり落としつつ、必要な潤いは奪わないことが大切です。ルアンルアン の「生せっけん」は、17種類のハーブを配合し、モコモコの濃密な泡で肌を包み込みます。毛穴の奥の汚れや、肌表面の余分な皮脂、古い角質をやさしく吸着し、すっきりと洗い上げます。

洗い上がりはつっぱり感がなく、しっとりとした肌触り。ハーブの香りに包まれて、洗顔の時間が癒やしのひとときになることでしょう。梅雨のじめじめで気分が沈みがちな時にも、使っていただきたい香りで。また、肌を清潔に保つことで、その後に使う化粧水のなじみもぐんと良くなります。



2. 梅雨のインナードライ対策に | [セラミド化粧水](#)

洗顔後の肌に、たっぷりのうるおいを届ける化粧水は、梅雨のスキンケアの要です。「セラミド化粧水」は、サラッとしてテクスチャーで、肌に吸い込まれるようになじみます。厳選された植物エキ스가、肌のすみずみにまで水分を届け、しっとりとした肌を保ちます。

湿度が高い梅雨時でも、エアコンによる乾燥や、肌内部の水分不足は起こりがちです。このローションは、肌のバランスを整え、肌が本来持つうるおいを保つ力をサポートします。乾燥によるごわつきが気になる肌も、使い続けるうちにふっくらとした印象になることでしょう。手のひらでゆっくりと温めながら、顔全体に優しく馴染ませるのがおすすめです。



3. 軽やかな使い心地でうるおいを閉じ込める | [ハーバル オールインワン ダブルエッセンス 美容乳液](#)

水分を与えた肌には、軽やかな油分でうるおいを閉じ込めることが、梅雨のスキンケアでは特に重要です。「ハーバル オールインワン ダブルエッセンス 美容乳液」は、化粧水、乳液、クリーム、美容液の機能を兼ね備えた、みずみずしいテクスチャーの美容乳液です。べたつきを感じさせないのに、しっかりと肌のうるおいを逃しません。

植物由来の保湿成分が、肌の表面に心地よいヴェールを作り、与えた水分をしっかりと抱え込みます。肌のべたつきが気になる梅雨時でも、重さを感じることなく、しっとりとした肌が続きます。エアコンの効いた室内でも、乾燥を感じにくい健やかな肌を保つ手助けをしてくれるでしょう。朝晩のお手入れの最後に、1 プッシュ程度を顔全体に優しく馴染ませてください。

■ 梅雨の肌と上手に付き合い、すこやかな肌で過ごす

梅雨の季節は、肌にとって変化の多い時期です。しかし、肌のサインに耳を傾け、適切なスキンケアを行うことで、この時期特有の肌悩みを和らげ、すこやかな肌で過ごすことができます。

ご紹介したルアンルアン®の製品は、肌へのやさしさにこだわり、年齢を重ねた肌にも心地よくなじむように作られています。梅雨の季節だからこそ、ご自身の肌をいたわり、植物の恵みをいっぱいに取り入れてください。

もし、ご自身の肌に合うスキンケアが分からなくなったら、ぜひルアンルアン®の製品を手にとってみてください。きっと、あなたの肌が喜ぶ変化を感じていただけるはずです。

梅雨の季節も、潤いに満ちた健やかな肌で、毎日を明るく過ごしましょう。

■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

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

MAIL : 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。