

2025年8月8日  
ルアンルアンコスメ

# 夏の肌、乾きやすいつって本当？

## — セラミドの秘密

Ruam Ruam Cosme ルアンルアン コスメ





## 夏の肌、乾きやすいつって本当？ セラミドの秘密

### ■ 概要

#### はじめに：夏こそ、肌は乾いている？

夏といえば、高温多湿で汗ばむ季節。「肌はうるおっている」と思い込んでいませんか？

しかし実際には、紫外線・エアコン・皮脂の過剰分泌など、さまざまな影響で肌のうるおいバランスは崩れがち。特に40代以降になると、肌本来が持つうるおい成分の分泌量が少しずつ減少しはじめ、乾燥を感じるタイミングも増えてきます。

この記事では、そんな夏の肌トラブルの背景をわかりやすく紐解きながら、うるおいを支える成分「セラミド」の役割についてもご紹介。

さらに、天然由来の成分にこだわって開発された「ルアンルアンのセラミド化粧水」を、肌の未来に寄り添う選択肢としてお伝えします。

## ■ 夏の肌に起こる 5 つの変化



### 1. 紫外線によるうるおいの蒸散

夏の強烈な紫外線は、肌のうるおいを奪いやすく、表面のコンディションを崩す一因となります。外出後に肌がごわついたり、つっぱる感じがするのは、うるおいの低下に起因していることが少なくありません。

### 2. エアコンの風による乾燥

室内で過ごす時間が長い人ほど、エアコンの風にさらされる機会が増えます。冷房の効いたオフィスや自宅では、肌の水分が逃げやすくなっている状態。気づかぬうちに肌表面がかさつきやすくなっているかもしれません。

### 3. 汗と皮脂の過剰分泌

気温が高いと汗と皮脂の分泌が活発になります。一見うるおっているように感じて、その皮脂が酸化してしまうと肌のトーンがくすみがちに見えることもあります。

#### 4. クレンジング・洗顔による摩擦

日焼け止めやメイクをしっかり落とそうとして、ゴシゴシと強くこすっていませんか？ 毎日の洗顔で負担が積み重なることで、肌はゆらぎやすくなります。

#### 5. 加齢による水分保持力の変化

年齢とともに肌が持つうるおい成分の分泌量が変化します。特にセラミドと呼ばれる脂質の一種は、年齢とともに量が減少しやすく、40代を過ぎるとそれを実感する人も増えます。

### ■ セラミドとは？ 肌に必要な「うるおいの鍵」



#### セラミドの役割とは

セラミドとは、肌の角層に存在する脂質の一種で、角質細胞のすき間を満たす役目があります。まるでレンガとレンガの間隙を埋めるセメントのような存在。肌にとって大切な水分を逃さずにキープするための支えとなっています。

## なぜセラミドが注目されているのか

夏のスキンケアでは「さっぱり」とした使用感を好む方が多いですが、実は乾燥トラブルの多くが水分ではなく「脂質の不足」に起因しています。セラミドは、その脂質の代表格。うるおいが長続きしにくいと感じるとき、実はセラミド不足が背景にあることもあるのです。

## セラミドは年齢とともに減少する

20代をピークに、体内でのセラミド生成量は徐々に少なくなっていきます。そのため、40代以降は日常のスキンケアの中でセラミドを意識的に取り入れることが、肌の変化に寄り添う手段となります。

## ■ セラミドを取り入れるメリットと選び方



### 肌の水分を守りやすくする洗

セラミドを含むスキンケアアイテムを取り入れることで、肌がしっとりと感じやすくなり、外的刺激にゆらぎにくくなるという人も多く見られます。

## 化粧水にもセラミドは入っている？

セラミドというと美容液やクリームのイメージがありますが、実は化粧水にも配合されている製品があります。水分と油分のバランスがとれた処方であれば、さっぱりした感触でありながら、うるおいの満足感が持続しやすいのが特徴です。

## セラミドの種類と選び方

セラミドには複数の種類があり、「ヒト型セラミド」「植物性セラミド」「天然セラミド」などがあります。なかでも「ヒト型セラミド」は肌へのなじみが良く、年齢を重ねた肌にも親しみやすいとされています。

- ✓ ヒト型セラミド … 人の肌に近い構造、なじみやすい
- ✓ 植物性セラミド … 植物由来で穏やか
- ✓ 合成セラミド … 安定性が高く、コストが抑えやすい

## ■ ルアンプルアのセラミド化粧水とは？



### 【 ブランドのこだわり 】

ルアンルアンは、“肌へのやさしさ”を大切にしているブランド。

植物の力や自然由来の素材にこだわり、不要な成分は極力使用せず、毎日のスキンケアが心地よくなるような設計がされています。

### 【 セラミド化粧水の魅力 】

この化粧水は、「ヒト型セラミド」を5種類（セラミド NP、セラミド NG、セラミド AP、セラミド EOP、セラミド AG）配合。水分を与えるだけでなく、肌にうるおいがとどまりやすい仕様となっています。

### 【 肌になじむ感触 】

とろみのあるテクスチャーでありながら、肌に乗せるとスツと伸びるような感触。重たさを感じず、夏でも心地よく使えるのが特徴です。

### 【 無香料 】

香りに敏感な方でも使いやすい無香料。他の化粧品の香りの邪魔しないので、香りの組み合わせを気にせずに使いたい方にも向いています。

## ■ こんな方におすすめです



- ✔ 夏でも肌がカサつきやすいと感じる
- ✔ エアコンによる乾きを感じやすい
- ✔ 肌のうるおい感が物足りなくなってきたと感じている方
- ✔ さっぱり感としっとり感の両立を求める方
- ✔ 自然派コスメやシンプルな化粧品に関心がある方

## ■ 取り入れ方とスキンケアルーティン例



### 朝のケア

1. 洗顔後、適量のセラミド化粧水を手のひらにとり、やさしく包み込むように肌になじませます
2. 必要に応じて、重ねづけしてうるおい感を調整
3. その後、乳液やクリームで軽くふたをします

## 夜のケア

1. クレンジングや洗顔で肌を清潔にしたあと、セラミド化粧水を丁寧に肌につけます
2. じっくりハンドプレスしてうるおいをなじませることで、翌朝の肌の質感も変わりやすくなります

## ■ セラミドで変わる夏肌習慣



セラミドを取り入れたスキンケアは、日々の積み重ねで肌のうるおいを感じやすくする一手です。

とくに夏は、汗や紫外線で肌が揺らぎやすい季節。

そんなときこそ、足りないものをきちんと補うケアが大切です。

[ルアンルアン](#)のセラミド化粧水は、

そんな日々の肌に寄り添いながら、快適なスキンケアをサポートしてくれる存在です。

## おわりに：肌をやさしくいたわる、夏の新習慣

夏のスキンケアは、うるおいとさっぱり感のバランスが鍵。

そのためには、自分の肌に必要な成分を知り、それを取り入れる習慣が欠かせません。

セラミドという選択肢は、そうした肌のうるおいに寄り添うためのひとつの答え。

そして、[ルアンルアン](#)のセラミド化粧水は、年齢や季節に左右されないやさしさで、あなたの肌に穏やかに寄り添います。

ぜひ、セラミド化粧水という肌を思いやる「やさしいケア」を始めてみませんか？

## ■ 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](mailto: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。