

2026年7月3日
ルアンルアンコスメ

あなたの肌の状態は？

洗顔後5分間でできる肌チェック



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



■ 概要

7月に入り、いよいよ夏本番を迎える季節になりました。気温が上がると同時に、私たちの肌をとりまく環境も一気に過酷さを増していきます。

「朝起きると、すでに顔がベタついている」「日中、Tゾーンのテカリが気になって何度もあぶらとり紙を使ってしまう」「毛穴の黒ずみや小鼻のざらつきが、いつもより目立つ気がする」

こうした夏の肌トラブルに直面したとき、多くの人が真っ先に思い浮かべるのが「とにかくすっきり、さっぱり洗い流したい！」という衝動ではないでしょうか。洗い上がりがサッパリするタイプの洗顔料を選んだり、ゴシゴシと力を入れて洗ったり、1日に何度も洗顔シートで拭き取ったり……。

しかし、ちょっと待ってください。その「すっきり重視の洗顔」、実はあなたの肌の体力をじわじわと削り、さらなるトラブルを招く引き金になっているかもしれません。

今回は、どんな洗顔料を使っている方でも今夜からすぐに実践できる、ご自身の「本当の

肌体力」と「肌タイプ」を知るための実験をご提案します。必要なものは、スマホのタイマーだけ。

足し算ばかりのスキンケアから一度離れ、あなたの肌が持つ「本当の力」に耳をすます5分間を、一緒に始めてみましょう。

■現代のスキンケアが見落としがちな「肌の自活力」



私たちの肌の表面（角質層）の一番外側には、「皮脂膜（ひしまく）」という天然のうるおいベールが存在しています。これは、皮脂腺から分泌された「皮脂」と、汗腺から出た「汗」が絶妙なバランスで混ざり合ってきた、天然の保湿クリームです。

この皮脂膜の役割は、主に2つあります。

1. 内側の水分が蒸発するのを防ぐ（保湿）
2. 外部の刺激（紫外線、ほこり、雑菌など）から肌を守る（バリア機能）

高級な化粧水や美容液、高機能なクリームをどんなに塗り重ねても、この土台となる「天然のバリア」が壊れていては、水分はザルのように逃げていってしまいます。

現代の美容シーンでは、「洗顔後は1秒でも早く保湿しなければいけない」という強迫観念のようなものが語られがちです。確かに、洗浄力が強すぎる洗顔料で肌のバリアを破壊してしまった後は、急いで人工的な保湿を補う必要があります。

しかし、本来の健康な肌であれば、洗顔によって古い角質や余分な汚れが落ちた後、自らの力で必要なだけの皮脂を分泌し、適切な時間をかけてこの皮脂膜を再生する力が備わっています。これこそが、私が提唱する「肌の自活能力」です。

夏は、汗も皮脂も出やすい季節。だからこそ、自分の肌が今、どれだけの「自活力」を残しているのかをチェックする絶好のチャンスなのです。

■今夜からできる「5分間なにもしない実験」のやり方



実験のステップは非常にシンプルです。特別な準備は一切必要ありません。

【ステップ1】いつも通りの夜の洗顔をする

お風呂上がり、または夜の洗顔時に、あなたがいつも使っている洗顔料で顔を洗います。

このとき、ゴシゴシ擦るのだけは避けて、できるだけ優しく洗い流してください。

【ステップ2】タオルで優しく水分を拭き取る

清潔なタオルを顔にそっと押し当てるようにして、水気を吸い取ります。ここでも、タオルで顔を横にこすらないように注意してください。

【ステップ3】タイマーを「5分」にセットして、何もつけずに待つ

ここが実験の本番です。水分を拭き取った瞬間から、化粧水、乳液、美容液、オイル、ミストなど、あらゆるスキンケアを一切つけずに放置します。スマホのタイマーを「5分」にセットし、部屋のエアコンの風が直接当たらない場所で、静かに過ごしてください。

【ステップ4】5分後、鏡を見て、肌にそっと触れる

5分が経過したら、タイマーを止め、鏡の前に立ちます。まずは目で見える状態（テカリや赤み、粉吹き）を確認し、そのあと、清潔な指の腹で「おでこ」「小鼻」「頬」「口元」をそっと触ってみてください。

あなたの肌は、次の4つのうち、どの状態に当てはまるでしょうか？

■ 5分後の肌でわかる「4つの肌タイプと心の声」



5分間なにもしないことで、普段のスキンケアで隠されていた「肌のすっぴんの実力」が暴かれます。それぞれの状態が教えてくれる、お肌の心の声と、洗顔研究家からのアドバイスを受け取ってください。

タイプ①：Tゾーンは程よくしっとり、頬は突っ張らない【理想の自活力肌】

5分後の肌状態： おでこや小鼻（Tゾーン）に、指先がすっと吸い付くような、自然で健康的なツヤ（程よい皮脂）が戻っている。それでいて、乾燥しやすい頬や口元にも突っ張り感や痛みがなく、なめらかな状態を保っている。

お肌の心の声： 「今、水分と油分のバランスがとっても良いです！自前のバリア、ちゃんと張れてますよ！」

洗顔研究家のアドバイス： おめでとうございます！あなたの肌体力は極めて健康的です。肌本来の「自活能力」がしっかりと働いています。これは、あなたが今使っている洗顔料の洗浄力や、日頃の洗い方の力加減（お湯の温度、手の摩擦）が、あなたの肌に完璧にマッチしているという証拠です。夏だからといって無理にスキンケアを変える必要はありません。引き算の洗顔が正しくできているので、この素晴らしい習慣をそのままキープしてください。5分間の観測が終わったら、いつもの心地よい保湿ケアをして夜を過ごしましょう。

タイプ②：全体的にギシギシ・突っ張って痛い【SOS！乾燥砂漠肌】

5分後の肌状態： 5分待つのが苦痛に感じるほど、顔全体の皮膚がピーンと突っ張っている。目元や口元がカサカサし、ひどい場合は少し赤みが出たり、白い粉を吹いたような状態になっている。Tゾーンにも油分が全く浮いてこない。

お肌の心の声： 「痛い、乾いた……！水分も、肌を守るための大事な油分も、洗顔で根こそぎ奪われてカラカラです……！」

洗顔研究家のアドバイス： あなたの肌は、慢性的なバリア機能の低下を起こしています。夏であっても深刻な「乾燥状態」です。この原因の多くは、「洗顔による落としすぎ」にあります。「夏だからさっぱりしたい」という思いから、洗浄力が強すぎるスクラブ入りやアルカリ性の強い洗顔料を使っていませんか？あるいは、38.5℃以上の熱いお湯で流していたり、時間をかけてゴシゴシと擦り洗いをしていませんか？肌が自ら潤うための「種（セラミドや天然保湿因子）」まで一緒に洗い流されてしまっています。今すぐ、洗顔の「温度（30～32℃のぬるま水）」「摩擦（こすらない）」「時間（泡をのせるのは20秒程度）」を見直し、お肌を優しくいたわる洗顔に切り替えてください。

タイプ③：Tゾーンはヌルヌル、なのに頬はつっぱる【混合・インナードライ肌】

5分後の肌状態： おでこや小鼻のまわりはギトギト、ヌルヌルとした脂が浮き出しているのに、頬やフェイスライン、口のまわりは突っ張って乾燥している。鏡で見ると、テカっている部分とカサついている部分が混在している状態。

お肌の心の声： 「内側の水分が足りなくてカラカラだから、これ以上水分が逃げないように、急いで油分（皮脂）を大量に出して蓋をしなきゃ！」

洗顔研究家のアドバイス： 現代の女性に最も多い、典型的な「夏のインナードライ（隠れ乾燥）」の状態です。表面がベタつくため、自分を「脂性肌（オイリー肌）」だと勘違いし、さらに強力な洗顔料で皮脂を落とそうとする悪循環に陥りがちです。しかし、肌の内側（角質層）は水分不足で悲鳴を上げています。水分が足りないからこそ、肌がパニックを起こして、自衛手段として皮脂を過剰に分泌しているのです。このタイプの方がすべきなのは「油分を敵視して落とすこと」ではなく、「肌の水分を守りながら洗うこと」です。Tゾーンの脂っぽさに惑わされず、まずは洗顔時の摩擦を徹底的に減らし、肌の潤いを奪わないマイルドな洗顔法を心がけてください。

タイプ④：5分もしないうちに顔全体が油田状態【過剰警戒・テカリ肌】

5分後の肌状態： 5分が経つ前に、おでこだけでなく、頬や顎にいたるまで、顔全体がじっとり脂っぽくテカリ始めてしまう状態。触ると全体的にヌルつきを感じる。

お肌の心の声： 「いつも激しく洗われてバリアが薄すぎるから、24時間体制で全力でコーティングし続けます！」

洗顔研究家のアドバイス： 肌の皮脂腺が常にフル稼働してしまっている状態です。遺伝的な体質もありますが、日頃の「過剰なケア」が原因で肌が常に警戒モードになっている可能性があります。1日に何度も洗顔料を使って顔を洗ったり、あぶらとり紙や洗顔シートで過剰に皮脂を拭き取り続けたりしていませんか？ 皮脂は「落とされれば落とされるほど、負けじと分泌量が増える」という性質を持っています。肌に「そんなに必死に油分を出さなくても、もう大丈夫だよ」と安心させてあげる必要があります。まずは朝の洗顔の際、乾燥しやすい部分はぬるま水だけにとどめ、皮脂の多い部分だけを優しい泡でさっと洗うなど、肌の警戒を解く「引き算の習慣」を取り入れてみてください。

■ 答えはいつも、洗い流した後の肌にある



現代の美容情報は、新しい成分や魅力的なアイテムの「足し算」であふれています。「あれを塗れば毛穴が消える」「これを足せば美白になれる」——そうした情報に振り回され、あれこれと肌に詰め込みたくなる気持ちはとてもよく分かります。

しかし、スキンケアにおいて最もコントロールしやすく、かつ肌の運命を左右するのは、与えるケア（化粧水や美容液）ではなく、「落とすケア（洗顔）」です。

どれほど高級なスキンケアを使っているとしても、毎日の洗顔で肌の土台（バリア機能）を壊し続けているのは、それは穴の開いたバケツに高級な水を注ぎ続けるようなもの。

今回ご紹介した「5分間なにもしない実験」は、あなたのお肌の現在地を教えてくれる、いわば「お肌の定期健診」です。

自分の肌が、今どんな状態にあって、何を求めているのか。「あ、私の肌、意外と健気に自分で潤おうと頑張っているな」「冷房の中に長くいたから、今日はちょっと水分が逃げやすくなっているな」

洗顔のあとのまっさらな肌は、嘘をつきません。商品の宣伝文句や、世間の「普通」にあなたの肌を合わせる必要はありません。答えはいつも、あなた自身が洗い流したあとの肌の中にあります。

今夜の洗顔後、ぜひタイマーを「5分」にセットして、あなたの大切なお肌の、健気で正直な声に耳をすませてみてくださいね。そこから、あなただけの新しい洗顔の正解が見つかるはずです。

監修者：[洗顔研究家](#) 松田理沙 Lisa Matsuda



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。

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。