

2026 年 9 月 25 日
ルアンルアンコスメ

いつもの化粧水が入らない？ 秋のゆらぎ肌対策



Ruam Ruam Cosme

ルアンルアン コスメ



いつもの化粧水が入らない？ 秋のゆらぎ肌対策

■ 概 要

こんにちは、洗顔研究家です。

9月に入り、朝晩にふっと吹く風が少しずつ涼しく心地よく感じられるようになってきましたね。季節が夏から秋へと移り変わるこの時期、ファッションやメイクを秋色にシフトしていくのはとても楽しいものですが、実はお肌にとっては1年のうちで最も「乾燥」と「ゆらぎ」を感じやすい、試練の季節でもあります。

「最近、なんだかいつもと同じ化粧水なのにしっくりこない…」 「朝はしっかりスキンケアしたはずなのに、夕方になると肌がピリついたり、ゴワつきを感じる」

そんな、肌が揺らぐようなサインに戸惑っていませんか？ それらはすべて、季節の変わり目特有の「乾燥とゆらぎ肌」からのSOSサインです。

今日は、洗顔研究家の視点から、ゆらぎがちな秋の肌を優しく立て直すための「正しい洗顔のヒント」と、乾燥知らずの素肌を育むスキンケアの秘密をたっぷりと紐解いていきます。

■ なぜ？ 季節の変わり目に「乾燥」と「ゆらぎ」が起きてしまう理由



夏の間、私たちの肌は想像以上に過酷な環境にさらされてきました。強い紫外線、冷房による室内外の激しい温度差、そして汗や皮脂の分泌。これらによる目に見えないダメージが蓄積されたところに、秋の急激な湿度の低下や朝晩の冷え込みがやってきます。

気温や湿度が下がると、肌表面の水分は一気に奪われやすくなります。さらに、環境の変化に耐えようと、肌は自らを守るために表面の角質を厚く硬く変化させます。これが、私たちが感じる「肌のごわつき」や、「スキンケアが浸透しにくい（インナードライ状態）」の正体です。

このデリケートに傾いた「ゆらぎ肌」に対して、ゴシゴシと強い力で洗ったり、ピーリングなどで無理やり古い角質を剥がそうとしたりするのは禁物。かえってバリア機能を傷つけ、さらなる乾燥や肌荒れを招く悪循環を生んでしまいます。

だからこそ、秋のゆらぎ肌対策のファーストステップは、高価な美容液を足すことではなく、**「不要なものはしっかり落として、必要なものは残す」**という毎日の洗顔の見直しから始まるのです。

■ ゆらぎ肌を救う「3つの洗顔ルール」



私たちが毎日何気なく行っている洗顔。ここに少しの「やさしさ」と正しい知識を加えるだけで、肌の調子は驚くほど穏やかに整っていきます。

ルール①：摩擦は厳禁！「濃密な泡」で包み込んで洗う

ゆらぎを感じている肌は、とても繊細で傷つきやすくなっています。洗顔のときに手でゴシゴシと擦る「摩擦」は、乾燥や肌荒れを悪化させる最大の要因。大切なのは、キメ細かく弾力のある「濃密な泡」をクッションにすることです。指先が直接肌に触れないように、泡が肌の上を転がるようにして優しく汚れを吸着させるのが理想的な洗い方です。ルアンルアンの「生せっけん」のように、ネットを使うとあっという間に作れるもっちりとした生クリームのような泡なら、摩擦のストレスをかけずに毛穴の奥の汚れまですっきりとオフしてくれます。

ルール②：自然の恵みを感じる「成分選び」

季節の変わり目で不安定になった肌には、余計な負担をかけないシンプルな優しさが何よりも必要です。ルアンルアンが大切にしている無添加へのこだわりや、厳選されたハー

ブの力を引き出した処方、まさにゆらぎがちな肌にそっと寄り添ってくれます。汚れをしっかり吸着するホワイトクレイなどの自然由来の成分が贅沢に配合された石鹸を選んでみてください。洗浄力がありながらも、洗い上がりが突っ張らず、まるで美容液で洗ったかのようなしっとり感を残してくれるアイテムを選ぶことが、ゆらぎを整える近道になります。また、毎日使うものだからこそ、心地よいハーブの香りに包まれるバスタイムは、日々の緊張をときほぐし、心と肌のバランスを整えてくれる大切なチューニングタイムにもなります。

ルール③：お湯の温度は「ぬるま水（30～32℃）」を徹底する

少し肌寒くなってくると、お風呂のシャワー温度を上げてそのまま顔をすすぎたくなりますが、熱いお湯は要注意です。熱すぎるお湯は、肌に必要な皮脂や、うるおいを保持する大切な保湿成分まで根こそぎ洗い流してしまい、乾燥を加速させます。触ったときに「ちょっと冷たい」と感じる 30～32 度くらいのぬるま湯で、優しく丁寧にすすぎを行いましょう。

■洗顔のあとは…「セラミド」と「丁寧な保湿」でフタをする



優しく丁寧な洗顔で土台を整えたら、次は逃げ出そうとする水分をしっかり閉じ込める保湿ケアへと進みます。

セラミドなどの保湿成分を取り入れる：

乾燥やゆらぎに負けない健やかなバリア機能をサポートするためには、肌の角質層で水分を抱え込んでくれる「セラミド」などの保湿成分が配合された化粧水や美容液をチョイスするのがおすすめです。

乳液やクリームで油分のヴェールを：

「ベタつくのが苦手だから」と化粧水だけで済ませてしまうと、秋の乾いた空気に水分がどんどん奪われてしまいます。必ず乳液やクリーム、あるいはコクのある美容液などの油分を重ね、うるおいのフタを頑丈に作りましょう。乾燥しやすい目元や口元は、手のひらで優しくハンドプレスして重ねづけするのが効果的です。

■ 身体の内側と、日々の小さな習慣から整える



お肌のケアは、外側からのアプローチだけでなく、日々の暮らしや心の持ちようからも形作られていきます。

こまめな水分補給：

喉の渇きを感じにくい秋こそ、常温の水や温かいお茶をこまめに飲んで、身体の内側からうるおいを巡らせましょう。

お部屋の湿度をキープ：

これから本格化する乾燥シーズンに向けて、加湿器などを上手に活用し、室内の湿度が50%～60%をキープできるように意識を。

洗顔を「ただの作業」から「自分をいたわる豊かな時間」へ：

あわだたしい毎日を過ごす中で、スキンケアの時間は自分自身に立ち返る大切なひとときです。ルアンルアンの生せっけんをネットで泡立てるその豊かな弾力や、深呼吸したくなるようなハーブの香りに包まれる時間は、凝り固まった心と体をほどいてくれます。そうして丁寧に自分を慈しむこと自体が、ゆらぎを跳ね返す最も強いエネルギーとなります。

■ 毎日の洗顔から、うるおう私へ



季節の変わり目は、お肌がゆらぎやすいネガティブな時期であると同時に、「自分の肌や心と丁寧に向き合うための、素敵なきっかけ」でもあります。

夏の疲れを引きずった乾燥肌にそのまま無理をさせるのではなく、今日からできる「やさしい洗顔」と「丁寧な保湿」に切り替えてあげることで、お肌は驚くほど素直に応えてくれます。

ルアンルアンの生せっけんと一緒にお肌を優しくいたわりながら、どんな季節でもブレない、しっとりとしなやかな「うるツヤ秋肌」を一緒に育てていきませんか？

今夜のバスタイムから、ぜひ新しいスキンケアの習慣を始めてみてくださいね。



生せっけんスティック ▶

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。