

2026年3月20日
ルアンルアンコスメ

春の肌荒れ対策。 新生活に見直したい「落とすケア」



Ruam Ruam

Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



春の肌荒れ対策。新生活に見直したい「落とすケア」

■ 概要

日差しのやわらかさに春の気配を感じる頃になりました。

窓から差し込む光が少し明るくなり、街にも新しい季節の空気が流れ始めます。

厚手のコートを脱ぐ日が増え、外に出る時間も少しずつ軽やかになっていく一方で、鏡の前ではふとした違和感に気づくことがあります。

「いつもの化粧水が、今日は少ししみる気がする」

「朝きちんと洗ったはずなのに、夕方になると顔色が冴えない」

「頬やあごまわりがざらついて、ファンデーションが均一にのらない」

「鼻まわりだけ皮脂が気になるのに、口元は乾いた感じが残る」

こうした変化は、春特有の肌の揺らぎが始まっているサインかもしれません。

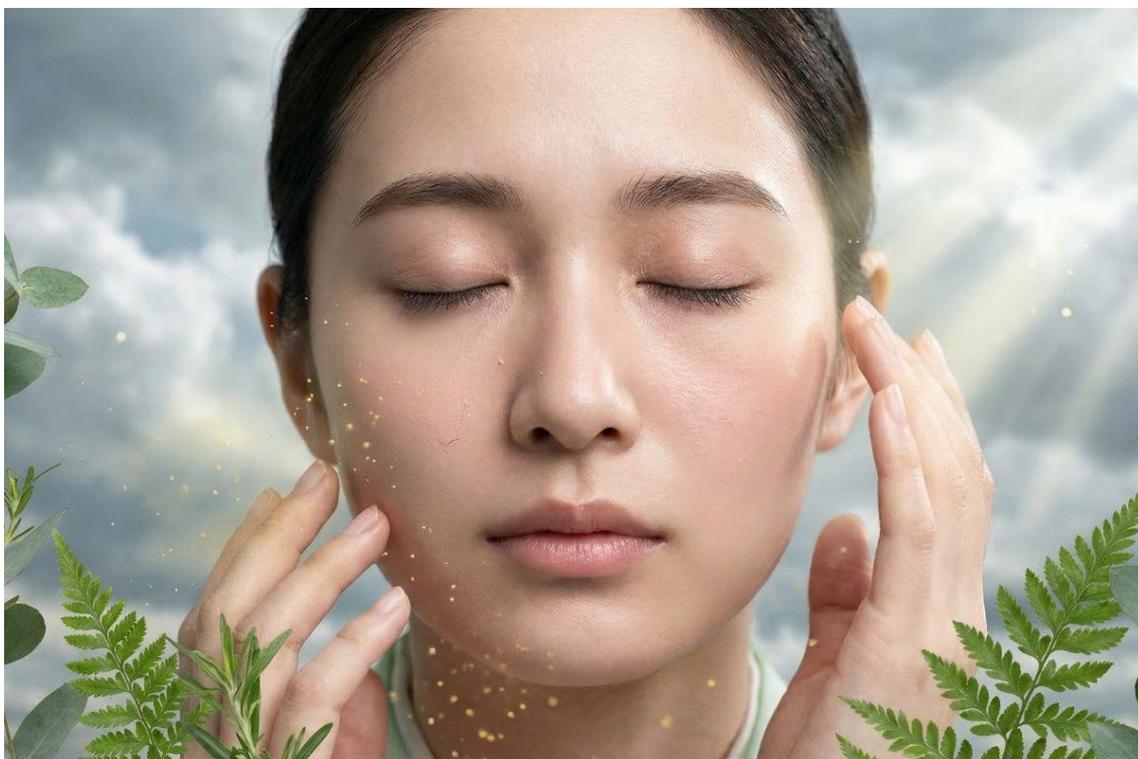
春は、冬の乾燥から解放されるように感じる一方で、実際には肌にとって非常に変化の大きい季節です。

気温・湿度・紫外線・空気中の微粒子、そして生活リズムまで、あらゆるものが一齐に変わり始めます。

新生活を迎える前は、メイクや服を新しくしたくなる時期でもありますが、その前に整えておきたいのが素肌そのものです。

今見直したいのは、高価なアイテムを増やすことよりも、毎日の基本である「落とすケア」。肌に余計な負担をかけず、必要なものを残しながら整えることが、春の素肌づくりの土台になります。

■ 春先に肌が不安定になりやすい理由



春は、季節の変わり目の中でも肌のコンディションが揺らぎやすい時期といわれています。その背景には、いくつかの要因が重なっています。

まず大きいのが、空気中の刺激です。

花粉、黄砂、PM2.5 など、この時期ならではの微粒子が肌表面に付着しやすくなります。

外から帰ったあとに顔がむずむずする、目のまわりが乾いた感じがする、そんな変化も春に多く見られます。

肌を守る力が不安定になっていると、こうした刺激が負担として感じられやすくなります。

さらに、春は紫外線量も少しずつ増え始めます。

まだ真夏ほどではなくても、3月から紫外線は確実に強くなり始めています。気づかぬうちに日差しを浴びる時間が増え、乾いた印象やくすみ感につながることもあります。

加えて、寒暖差も見逃せません。

朝晩は冷え込み、昼は暖かい。この気温差が続くと、体のリズムが乱れやすくなります。睡眠の質が安定しにくくなったり、疲れが残りやすくなったりすると、それがそのまま肌の印象に表れやすくなります。

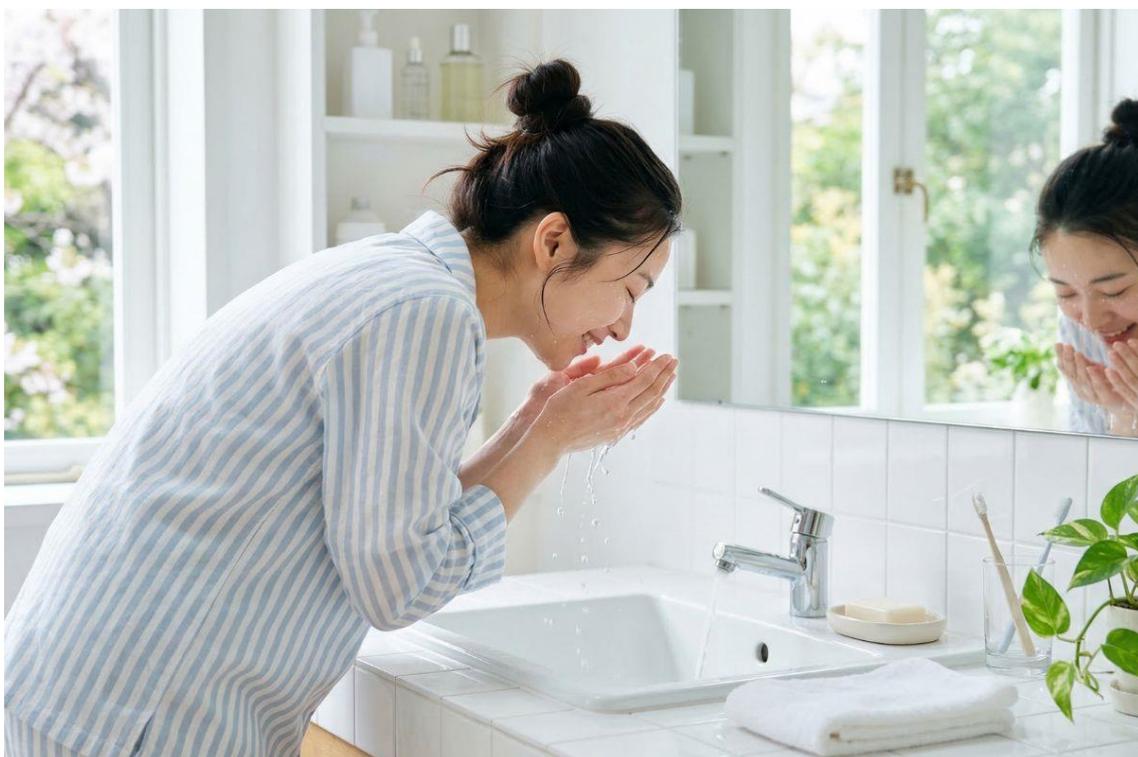
そしてもうひとつは、生活の変化です。

卒業、異動、引っ越し、新しい人間関係。春は環境の変化が多く、無意識の緊張が積み重なりやすい季節でもあります。

忙しいと、どうしてもスキンケアも「**急いで済ませるもの**」になりやすくなります。

でも、そんな時期だからこそ、**落とす時間を少し丁寧に**するだけで、肌の心地よさは変わってきます。

■ 春こそ見直したい「洗顔のミスマッチ」



この時期に意外と多いのが、冬のスキンケアをそのまま続けてしまうことです。

冬は乾燥対策として油分を意識したケアが中心になりやすいですが、春になると皮脂や汗の分泌は少しずつ増えていきます。

その変化に対して、重たいケアだけを続けていると、皮脂や空気中の汚れが肌に残りやすくなり、毛穴まわりのざらつきやくすみ感につながる可能性があります。

一方で、「ざらつくからしっかり落とそう」と強く洗うのも避けたいところです。

春先の肌は、少しの刺激にも反応しやすい繊細な状態になりがちです。強い摩擦や洗浄力の強すぎるアイテムは、必要なうるおいまで洗い流してしまうことがあります。

特に朝の洗顔では、「夜しっかり洗ったから」と簡単に済ませる方もいますが、夜のあいだにも汗や皮脂は分泌されています。**朝の肌に必要なのは、落としすぎず、残しすぎない整え方**です。

季節が変われば、肌の状態も変わります。

だからこそ、「何を使うか」だけでなく、「**どう落とすか**」を**春仕様に整える**ことが大切です。

■ クレンジングは「落とす」より「浮かせる」意識で



クレンジングは、単にメイクを落とすためだけのものではありません。

春先の肌には、皮脂、日焼け止め、空気中の汚れなど、油分を含んだ汚れが重なりやすくなります。

これらは水だけでは落ちにくいので、まずはやさしく浮かせることが必要です。

ここで大切なのは、**洗浄力の強さだけで選ばないこと**。

やわらかく肌になじみ、油性の汚れをゆるめながら浮かせやすいミルクタイプは、この時期の肌にも取り入れやすい選択です。

クレンジングをなじませるときは、**手のひらで少し温めてから広げると**、肌へのなじみがやわらかくなります。

まずは皮脂の多いTゾーン（額や鼻）から。次に顎、そして最後に皮膚が薄く乾燥しやすい頬や目元へと広げましょう。デリケートな部位が洗浄成分に触れる時間を『最短』にすること。

この順番だけでも、肌への負担は変わります。

また、メイクをしていない日でも、日焼け止めや空気中の油性汚れが気になる日は、クレンジングを使うことで肌表面がすっきり整いやすくなります。指先で急がず、こすらず、汚れが自然にほどけるような感覚でなじませていきます。

■ 洗顔は「落とす」から「整える」へ



クレンジングのあとに行う洗顔は、残った汚れや不要なものをやさしく取り除きながら、肌表面を整える工程です。ここで春に意識したいのは、「**泡の質**」です。

きめ細かく弾力のある泡は、肌への摩擦を減らしながら、必要以上に触れずに洗うことにつながります。石けんにはさまざまな製法がありますが、製法によって洗い上がりの印象は変わります。高い熱をできるだけ抑えながら丁寧に作られた生せっけんは、やわらかな泡立ちと、洗い上がりのしっとり感が特徴です。

さらに、ホワイトクレイのような微細なクレイ成分を含むものは、毛穴まわりの汚れや古い角質を吸着しながら、肌表面をすっきり見せやすくなります。泡そのものをクッションにして、手ではなく泡で包み込むように洗うことが、この時期の肌には心地よい洗顔につながります。

■ 春におすすめしたい「1 分間の濃密泡習慣」



泡立てた泡は、手のひらを傾けても落ちないくらいの弾力が目安です。その泡を顔全体にのせたら、こすらず、泡を転がすように広げます。

皮脂の気になる部分は先に、特に乾きやすい頬はあとから泡を広げるようにするとバランスが取りやすくなり

ます。そのまま 30 秒から 1 分ほど、やさしく肌を包み込む時間をつくります。

泡に包まれる時間は、洗顔をただの作業ではなく、自分を整える時間へと変えてくれます。

すすぎは、少し冷たいと感じる 30～32℃のぬるま水で。

泡が残らないよう、フェイスラインや髪の毛の生え際まで意識して、最低 20 回すすぎます。洗い終えたあと、肌に触れたときのやわらかさや明るい印象に気づくことがあるでしょう。

■ 新しい季節を迎える前に、肌にも準備を



春は、知らないうちに肌も気持ちも少し頑張りすぎてしまう季節です。

だからこそ、朝晩の落とす時間を、ただ終わらせる作業ではなく、自分を整える時間に変えてみる。

たとえば、やわらかなクレンジングミルクで汚れを浮かせ、濃密な泡でやさしく包み込む。

そのシンプルな 2 ステップだけでも、肌との向き合い方は変わります。

新しい服を選ぶように、春には肌の整え方も少し軽やかに。毎日の積み重ねが、新しい季節の素肌を心地よく支えてくれます。



クレンジングミルク ▶



生せっけんスティック ▶

監修者：[生せっけん洗顔研究家](#) 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年にルアンルアンの「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。