

2025 年 9 月 5 日
ルアンルアンコスメ

大人ニキビは洗顔で整える 原因と見直しポイント



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



大人ニキビは洗顔で整える 原因と見直しポイント

■ 概 要

はじめに：

「大人になれば自然とニキビはなくなる」と思っていたのに、社会人になってからも繰り返し現れるニキビに悩む女性は少なくありません。

学生時代とは違い、忙しい仕事や家庭のリズム、ストレスやホルモンバランスの乱れなどが重なり、気づけば頬やあごにポツンと赤いニキビが現れることも。鏡を見るたびに気分が落ち込んでしまう方も多いでしょう。

そんな大人ニキビに悩むとき、スキンケアの中でもまず見直したいのが「洗顔」です。毎日の習慣だからこそ、ちょっとした違いが肌の印象を大きく左右します。

この記事では、大人ニキビの原因から洗顔の正しい方法、選び方まで詳しく解説し、最後におすすめの洗顔料としてルアンルアンの「生せっけんスティック」をご紹介します。

■ なぜ大人になってもニキビができるのか



思春期ニキビとの違い

思春期のニキビは皮脂分泌の多さが主な原因ですが、大人ニキビはそれだけではありません。乾燥やホルモンの変動、睡眠不足、食生活の乱れ、ストレスなど複数の要因が重なって起こりやすいのが特徴です。

生活習慣と密接な関係

- ホルモンバランス：月経周期やストレスによる変化であごやフェイスラインに出やすい。
- 睡眠不足：肌のリズムが乱れやすく、吹き出物が長引く原因に。
- 食生活：糖質や脂質に偏った食事は皮脂の分泌に影響を与える。
- ストレス：自律神経の乱れにより肌のコンディションに影響。

これらのにより、大人ニキビは「一度できると治りにくい」「同じ場所に繰り返す」などの特徴を持ちます。

■ 大人ニキビと洗顔の関係



✓ 洗顔不足のリスク

- * メイク汚れや皮脂が残り、毛穴が詰まりやすくなる。
- * 汚れが酸化して黒ずみや肌のざらつきにつながる。

✓ 洗いすぎのリスク

- * 必要なうるおいまで取りすぎてしまう。
- * 肌の乾燥を招き、かえって皮脂分泌が増えることもある。

つまり「落としすぎず、残さない」ことが、大人ニキビと向き合う洗顔のポイントです。

■ 正しい洗顔の基本ステップ



くすみケア洗顔：正しいステップ

1. 手を清潔にする

まず手を洗い、余計な雑菌や皮脂を落とします。

手が汚れたままでは泡立ちも悪くなり、肌に不要な刺激を与えかねません。

2. めるま水で予洗い

熱すぎるお湯は乾燥のもと。

30～32℃程度のぬるま水で顔全体を軽くすすぎ、表面の汚れを落とします。

3. 泡をたっぷり立てる

洗顔料はしっかり泡立てて、手ではなく泡で洗うイメージを持ちましょう。

弾力のある泡がクッションとなり、摩擦を減らします。

4. Tゾーンから洗う

皮脂の多い額や鼻を中心に、泡を転がすように洗います。
頬や口元は最後にやさしく。

5. すすぎは丁寧に

すすぎ残しは大人ニキビの原因に。
髪の生え際やフェイスラインまでしっかり流しましょう。

6. タオルで優しく水分をオフ

ごしごし拭かず、清潔なタオルで軽く押さえるようにして水分を取ります。

■ やってしまいがちな NG 洗顔習慣

- × ゴシゴシこするように洗う
- × 洗顔料を泡立てずに直接肌にのせる
- × 1日に何度も洗顔する
- × メイク落としをせずに寝てしまう
- × 熱いお湯ですすぐ

これらの習慣は、知らず知らずのうちに肌へ負担をかけ、大人ニキビを繰り返す原因になります。

■ 大人ニキビに向いている洗顔料の選び方



✓ 泡立ちがよいもの

摩擦を避けるためには、弾力のある泡をつくれる洗顔料が理想です。

✓ うるおいを意識した処方

大人の肌は乾燥しやすいため、必要な水分を保ちながら汚れを落とせるものを選びましょう。

✓ シンプルで続けやすい容器

忙しい毎日でも無理なく続けられる、手軽さも重要なポイントです。

■ 生活習慣と洗顔の相乗ケア



洗顔だけでなく、毎日の生活習慣の見直しも大切です。

- **食事**：野菜や果物を意識して摂り、バランスを整える。
- **水分補給**：こまめに水を飲み、体のめぐりをサポートする。
- **睡眠**：6～8 時間を目安に、できるだけ同じ時間に眠る習慣を。
- **ストレスケア**：軽い運動や深呼吸でリラックスを意識する。

これらを心がけることで、洗顔で整えた肌の環境がより保たれやすくなります。

■ 洗顔後のスキンケアについて



大人ニキビに悩むときこそ、シンプルなスキンケアがおすすめです。

洗顔後は、肌が乾かないうちに化粧水でうるおいを与え、必要に応じて乳液やクリームで水分を守ります。

重ねすぎない、シンプルな工程が続けやすく、肌への負担も軽減されます。

毎日の洗顔習慣から見直そう！

大人になってからのニキビは、思春期とは違う原因で繰り返しやすいものです。

しかし、毎日の洗顔習慣を少し工夫するだけで、肌のコンディションは大きく変わります。

正しい洗顔法、泡の立て方、すすぎの丁寧さを心がけ、生活習慣を整えることで、鏡を見るのが少し楽しみになる日がやってくるはずです。

■おすすめの洗顔料 | ルアンルアンの生せっけんスティック



最後に、大人ニキビに悩む女性にぜひ試していただきたいのが、[ルアンルアンの「生せっけんスティック」](#)です。

特徴

- 生テクスチャー：通常の固形石けんとは違い、美容液のようなしっとりとした質感。
- 濃密泡：スティックから繰り出して泡立てると、もっちりとした弾力泡がつかれる。
- 美容液成分を配合：洗顔しながらスキンケアを意識できる設計。
- スティック形状：使いやすく、最後まで清潔に使えるデザイン。

✓ 大人ニキビにおすすめする理由

忙しい日々の中で、大人ニキビと向き合う女性にとって「やさしく、しっかり洗える」ことはとても大切です。

ルアンルアンが生せっけんスティックは、濃密な泡が摩擦を減らし、やさしい洗い心地を実現。毎日の習慣として取り入れやすく、シンプルなケアを求める方にぴったりです。

おわりに

大人ニキビに悩む多くの女性にとって、毎日の洗顔は美肌への大切な第一歩です。
特別なケアよりも、まずこの習慣を整えることが重要です。

[ルアンルアンの「生せっけんスティック」](#)は、そんなあなたの洗顔習慣を優しく支える心強い味方です。

さあ、今日から自分自身をいたわる洗顔を始めませんか？

■ 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
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。