

2025年8月15日
ルアンルアンコスメ

セラミドとは。

敏感肌の方に寄り添うスキンケアの基礎知識

Ruam Ruam Cosme

ルアンルアン コスメ



Ruam Ruam



■ 概要

はじめに：なぜ「セラミド」が注目されているのか。

毎日使うスキンケアアイテム。

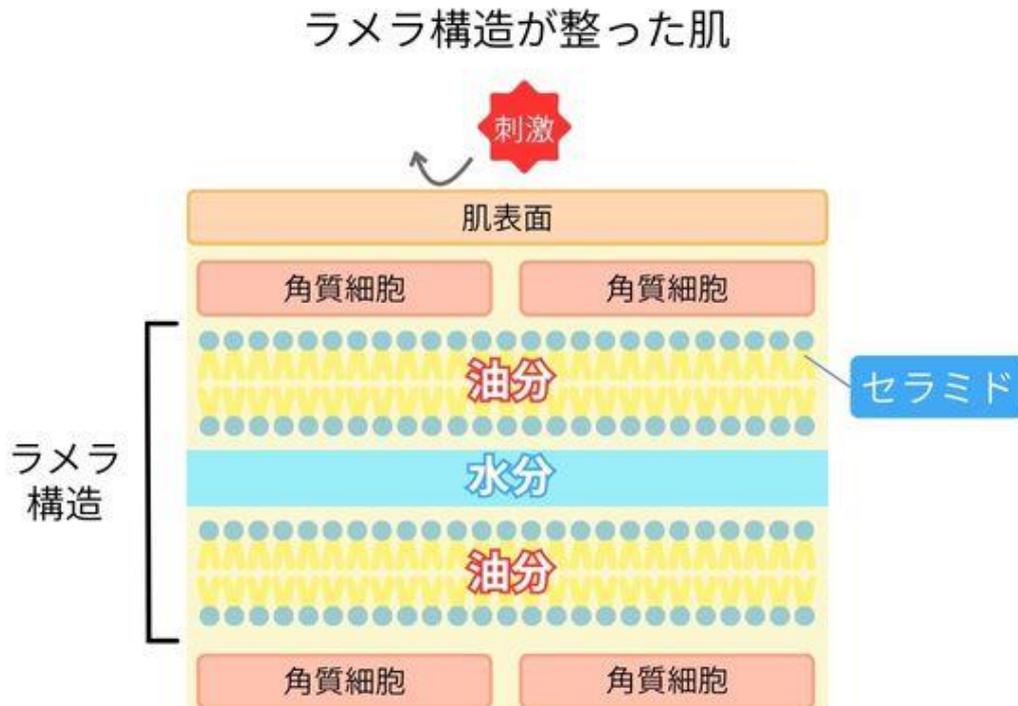
化粧水や美容液、クリームなどさまざまな製品がありますが、その中でも最近特に注目されているのが「セラミド」です。

スキンケアにこだわる方なら、一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか？

でも、そもそも「セラミドってなに？」「どうして必要なの？」「敏感肌の私にも合うの？」といった疑問を抱いている方も多いはず。

この記事では、「セラミドとは何か？」という基本的な知識から、特に敏感肌の方になぜセラミドがやさしく寄り添うのか、さらに日常生活で意識したいポイント、そしておすすめの化粧水まで、やさしく丁寧に紹介します。

■ セラミドとは？肌のなかでの役割とは？



● セラミドはもともと肌の中にあるもの

セラミドとは、肌の角質層に存在する脂質の一種で、私たちの肌にとってとても大切な成分です。外側から塗るものと思われがちですが、実は誰の肌にももともと存在しており、日々の肌のコンディションを左右する要素のひとつなのです。

特に角質層と呼ばれる肌の一番外側にあり、水分や油分と一緒に肌のすこやかさを支えています。

● ラメラ構造って？

肌の角質層では、水分と脂質が交互に並ぶ「ラメラ構造」が形成されています。この中でセラミドは脂質の代表格として存在しており、肌のなかでまるで「ブロックのつなぎ目」のような役割を担っています。

これにより、肌の表面が乾きすぎたり、外の空気に敏感になりすぎたりすることを防いでくれるのです。

■ セラミドと敏感肌の深いつながり



セラミドにはいくつかの種類があり、スキンケア製品にもさまざまなタイプが配合されています。

種類	特徴	主な用途・製品例
ヒト型セラミド	人間の肌に近い構造を持つ	高保湿化粧水、敏感肌用化粧品
植物性セラミド	植物から抽出された天然成分	ナチュラル志向のスキンケア製品
合成セラミド	人工的に合成された安定性の高いセラミド	コスパ重視の製品や大量生産向け
動物性セラミド	馬や牛などから抽出されることが多い	高級スキンケア製品

特に敏感肌の方には、「ヒト型セラミド」がなじみやすいとされ、選ばれることが多い傾向にあります。

■ セラミド不足になりやすい生活習慣とは？



セラミドは年齢や生活習慣によって減少しやすい成分です。以下のようなライフスタイルを続けていると、セラミドが減りやすくなってしまいます。

- ✓ 洗顔後にすぐ化粧水を使わない
- ✓ 空調の効いた部屋に長時間いる
- ✓ 睡眠時間が不足している
- ✓ ストレスを感じることが多い
- ✓ 紫外線を浴びる時間が長い
- ✓ 間違ったスキンケア（ゴシゴシ洗顔、過度なピーリング）

これらはどれも日常のなかにある行動です。無理のない範囲で少しずつ見直していくことが、セラミドを守る第一歩になります。

■ スキンケアでセラミドを補うという選択



● なぜスキンケアで補う必要があるのか？

肌の中のセラミドは自然につられていきますが、年齢や季節の影響を受けると、そのスピードが遅くなることがあります。

だからこそ、スキンケアを通して外からやさしくセラミドを取り入れることが選ばれているのです。

● セラミド配合アイテムの選び方

敏感肌の方におすすめなのは、以下のような特徴を持つ化粧品です。

- ・ヒト型セラミドが配合されている
- ・アルコールフリー・無香料・着色料不使用
- ・ベタつかない使用感でなじみが良い
- ・成分表がシンプルで分かりやすい

商品選びに迷ったら、成分表示をチェックし、セラミドN G、セラミドA P、セラミドA Gなどの記載を探してみましょう。

■ スキンケアに取り入れるタイミングとコツ



セラミドを日々のケアに取り入れる際、タイミングや使用順序も重要です。

スキンケアにはそれぞれの役割があり、セラミド配合の製品も適切な順序で使うことでより肌に馴染みやすくなります。

一般的な使い方としては、洗顔後すぐの肌にセラミドを含んだ化粧水をなじませるのがおすすめです。

肌がやわらかく、水分を受け入れやすい状態のときに使用することで、スムーズになじませることができます。

また、セラミド配合の乳液やクリームもあわせて使うことで、肌にうるおいを留めやすくなります。

これらのステップはあくまで一例ですが、重要なのは「無理をしないこと」。

毎日できる範囲で取り入れていくことが、肌との対話を続けることにつながります。

■ ルアンルアンのセラミド化粧水がおすすめな理由



敏感肌にやさしいスキンケアを求める方にとって、毎日使える安心感はとても重要です。

[ルアンルアンのセラミド化粧水](#)は、そうしたニーズに応えるために開発されました。

この化粧水は、ヒト型セラミドを複数種類配合し、肌になじみやすく、しっとりとした使用感を実現しています。

香料や着色料、アルコールなどを使用せず、できる限り肌へのやさしさを追求している点も見逃せません。

さらに、植物エキスとのバランスにも配慮されており、肌のコンディションに寄り添う設計がなされています。

朝晩のスキンケアに使いやすいプッシュタイプのボトルも、衛生的かつ続けやすいポイントです。

■ 毎日のケアが肌へのいたわりに



どんなに高機能なスキンケア製品でも、1回の使用で大きな変化を感じるのはむしろかしいものです。

特に敏感肌の方にとっては、急激な変化よりも、毎日コツコツとケアを続けていくことが肌との信頼関係を築く第一歩です。

セラミドは、そうした「肌と対話する時間」に寄り添う存在。

ルーティンの中にそっと組み込んで、自分の肌にじっくりと向き合っていくことで、気づけば「肌が落ち着いてきたかも」と感じられる日がくるかもしれません。

おわりに

セラミドは、肌本来のうるおいを守るための要として働く脂質成分。

敏感肌の方にとっては、肌に近い成分であるがゆえにやさしくなじみ、スキンケアの味方となってくれる存在です。

年齢や生活リズムによって変化する肌だからこそ、無理をせず、少しずつでも自分に合った方法を見つけていくことが大切。

セラミドという選択肢が、あなたの肌との付き合い方をやさしく支えてくれることでしょう。

そして、セラミドのケアをもっと手軽に始めたい方には、[ルアンルアン](#)の[セラミド化粧水](#)という選択肢もあります。

日々のスキンケアにそっと寄り添う存在として、ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。

■ 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。