

2025 年 9 月 26 日
ルアンルアンコスメ

秋になると肌がくすむのはなぜ？



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



秋になると肌が くすむのはなぜ？

■ 概 要

はじめに。

夏の終わりに秋にかけて、肌の調子が「なんとなく違う」と感じる人は少なくありません。

鏡をのぞくと、以前より顔色がどんよりして見えたり、透明感が足りないように感じたりする…。

この状態を多くの女性が「くすみ」と表現します。

くすみは単なる色味の変化だけでなく、肌全体の印象を大きく左右します。

血色が失われると疲れて見えたり、乾燥による粉っぽさが出るとメイクの仕上がりも冴えなくなります。

特に秋は湿度や気温が夏から大きく変化し、肌にストレスがかかりやすいため、くすみを実感する人が一気に増えるのです。

■ 秋のくすみの主な原因



夏の紫外線ダメージの蓄積

夏は強烈な紫外線が降り注ぎ、肌に目に見えない影響を残します。紫外線を浴びた直後は何も感じなくても、数週間後や季節が移ったところに影響が出てくる場合があります。秋になって「肌のトーンが落ちた」と感じるのは、まさに夏に受けた紫外線の影響が遅れて現れているサインといえます。

空気の乾燥

秋になると湿度が一気に下がります。夏は汗や皮脂で潤っていた肌も、急な乾燥にさらされると水分を保ちにくくなり、表面がかサついたり、粉っぽさが目立つことがあります。乾燥でキメが乱れると、光の反射が均一でなくなり、肌が暗く見えやすくなるのです。

血行の滞り

涼しくなると体温が下がり、血流も鈍くなります。血行が滞ると、顔色が青白く見えたり、どんよりとした印象になります。特にデスクワークや運動不足が続くと血流が低下しやすく、肌の透明感にも影響を与えます。

夏疲れによる生活リズムの乱れ

夏の間に受けた疲労や不規則な生活習慣は、秋口になってから表面化します。睡眠不足やストレスは肌のリズムを乱し、ターンオーバー（肌の生まれ変わり）がスムーズに進みにくくなります。その結果、肌のトーンが落ちたように見えるのです。

■ 秋のスキンケアに必要な視点



秋の肌は、夏の疲れを引きずりながら乾燥に直面しています。

ここで大切になるのが「落とす」と「与える」のバランスです。

・**落とす**：不要な汚れや古い角質を心地よく取り除く

・**与える**：肌に必要な水分・成分をしっかり届ける

「落とす」だけでは乾燥が進み、「与える」だけでは不要なものが肌に残ってしまいます。

どちらも同くらい大切で、この 2 つのステップがそろって初めて、秋のスキンケアがうまく回り始めます。

■ 洗顔が秋のくすみ対策に欠かせない理由



夏に溜まった汚れを落とす

秋口の肌は、紫外線による影響や、夏に使った日焼け止めやファンデーションの残りが肌表面に蓄積していることがあります。

これらが肌にとどまると、透明感が失われ、くすんで見える一因となります。

洗顔で肌を整える

洗顔は一日の始まりと終わりに必ず行う習慣です。

単なる汚れ落としではなく、肌のコンディションを整える役割も果たします。

丁寧な洗顔をすることで、その後に使う化粧水や美容液がなじみやすくなります。

やさしい洗顔が秋にはおすすめ

秋の乾燥シーズンは、洗浄力が強すぎる洗顔料では肌に必要なうるおいまで奪われてしまいます。

豊かな泡でやさしく洗えるタイプを選ぶことが、秋のくすみ対策の第一歩です。

■ 秋の洗顔と一緒に取り入れたいスキンケア習慣



化粧水で水分を補う

洗顔後の肌はとても乾きやすい状態です。

ここで化粧水を惜しまず与えることで、肌の印象が大きく変わります。

特に秋は乾燥が進むため、化粧水を何度か重ねづけするのもおすすめです。

美容液や乳液でキープ

化粧水だけでは時間がたつと水分が蒸発してしまいます。

乳液やクリームでフタをすることで、与えたうるおいを守りやすくなります。

秋は油分を適度に取り入れることで、肌が落ち着きやすくなります。

マッサージで血行サポート

スキンケアの際に、手のひらで頬を包み込むように温めたり、首やデコルテを軽くなでるだけでも血流は変わります。

血行をサポートする習慣は、明るい印象に見せる助けとなります。

■ 秋の生活習慣とくすみケア



スキンケアは大切ですが、生活習慣が乱れていては十分に力を発揮できません。

・食事：

秋の旬であるさつまいも、きのこ、柿などは栄養豊富で肌にもうれしい食材です。

・睡眠：

秋は眠りやすい季節ですが、夜更かしが続くと肌に疲れが出ます。

・入浴：

ぬるめのお湯に浸かることで体温が上がり、血流が整いやすくなります。

・運動：

軽いウォーキングやヨガでリズムを整えると、代謝がスムーズになり肌にもプラスになります。

こうした習慣を取り入れることで、スキンケアのステップがより活きてきます。

■ 秋のスキンケアで注目したい「セラミド」



セラミドは肌の角層に存在する成分で、水分をとどめやすい環境を支えています。
秋の乾燥シーズンにセラミドが不足すると、肌がかさつきやすくなり、くすみも目立ちやすくなります。
だからこそ、洗顔料や化粧水にセラミドが含まれているかどうかは、秋のスキンケアを考えるうえで重要なポイントといえます。

■ セラミド配合のアイテムを取り入れる理由



洗顔料にセラミドを

洗顔の段階でうるおいを守ることは、乾燥が進む秋には特に大切です。

化粧水でセラミドを与える

洗顔後の素肌にセラミドを届けると、水分が逃げにくい環境をサポートできます。

秋の肌は乾燥しやすいだけに、化粧水の成分にセラミドが入っていると心強い存在になります。

■ まとめ ～秋のくすみには洗顔とセラミドケア～



秋に肌がくすみ理由は一つではなく、紫外線、乾燥、血行不良、生活リズムの乱れなどが複雑に絡み合っています。

だからこそ、毎日の洗顔で不要なものを心地よく取り除き、セラミド配合の化粧水でうるおいを与えることが、秋のスキンケアに欠かせません。

■ おすすめアイテム [セラミド生せっけん](#)



やさしい泡立ちで、洗顔中もうるおいを意識できる石けん。
秋の乾燥が気になる季節に心地よい使用感です。

セラミド生せっけん
詳しくはこちら



■ おすすめアイテム [セラミド化粧水](#)



洗顔後の肌にたっぷりうるおいを与え、透明感のある印象を支える化粧水。
秋のスキンケアに取り入れることで、乾燥しがちな日々のうるおいをサポートします。

セラミド化粧水
詳しくはこちら



■ 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。