

2026 年 2 月 6 日
ルアンルアンコスメ

敏感肌の方におすすめの 「濃密泡×無添加洗顔」



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



敏感肌の方におすすめの 「濃密泡×無添加洗顔」

■ 概 要

もう、「洗う」ことに怯えないで。

敏感肌のあなたが、毎日の洗顔を「至福の時間」に変えるまで。

「顔を洗うのが、怖い」そう思ったことはありませんか？

朝起きて鏡を見たとき、頬に浮かぶどんよりとした赤み。洗顔後、タオルで顔を拭いた瞬間に襲ってくる、ピリピリとした刺激と強烈なつっぱり感。良かれと思って選んだ「敏感肌用」の化粧水さえ、しみてしまう日の絶望感。

「私の肌、このまま一生こうなのかな…」

もしあなたが今、そんな風に思っているなら、少しでも私の話に耳を傾けてみてください。

私は「生せっけん洗顔研究家」として活動していますが、実は私自身、かつては重度の敏感肌に悩まされていました。

何を使っても荒れる、何をしても乾く。皮膚科を何軒回っても解決しない。自分の肌が嫌いで嫌いで、鏡を見るのも憂鬱な日々でした。

だからこそ、あなたのその辛さ、痛いほどわかります。肌の調子が悪いだけで、その日一日、気分が落ち込んでしまいますよね。

でも、断言させてください。あなたの肌悩みは、きっと解消します。

その鍵を握っているのは、あなたが毎日何気なく行っている「洗顔」です。もしかしたら、あなたが「肌のために」と信じてやってきたその習慣が、実は敏感肌をこじらせる最大の原因だったかもしれないのです。

これは、肌の悩みの迷宮をさまよっていた私が、研究の末にたどり着いた「真実のスキンケア」のお話です。少し長くなりますが、あなたの肌運命を変えるヒントが必ずここにあります。

■ なぜ、あなたの肌は「敏感」になってしまうのか？



そもそも、敏感肌とはどういう状態かご存知でしょうか。

健康な肌の表面は、ラップのように隙間なく角質細胞が並び、その上を「皮脂膜」という天然のクリームが覆っています。これが、外部の刺激（乾燥、花粉、雑菌など）を跳ね返し、内側の水分が蒸発するのを防ぐ「バリア機能」です。いわば、最強のガードマンが肌を守ってくれている状態ですね。

しかし、敏感肌の方の肌は、このガードマンが弱り、隙間だらけになっています。例えるなら、「穴の開いた傘」をさしているようなもの。雨（刺激）はどんどん入ってくるし、傘の内側（肌内部）はずが濡れになってしまいます。これが、あのピリピリ感や、終わりのない乾燥の正体です。

では、なぜ傘に穴が開いてしまうのでしょうか？ 体質やストレス、季節の変わり目など様々な要因がありますが、研究家として最もお伝えしたい、現代人特有の大きな原因があります。

それが、**「洗いすぎ」によるバリア破壊**です。

あなたを傷つける「優しさ」の仮面

「私は敏感肌だから、肌に優しい弱酸性のフォームを使っています」「摩擦が怖いから、クレンジングはオイルで浮かせています」

そうおっしゃる方は多いです、私もかつてはそうでした。しかし、ここに大きな落とし穴があります。

市販されている多くの洗顔料やクレンジング剤には、汚れを素早く落とすために「合成界面活性剤」が使われています。これは、水と油を混ぜ合わせる強力な働きを持つ成分です。

メイク汚れや余分な皮脂（油）を水で洗い流すためには必要な成分なのですが、強力すぎるものは、肌にとって大切な「天然の保湿クリーム（皮脂膜）」や、角質細胞同士をつなぎ止めている「セメント（細胞間脂質）」まで、根こそぎ洗い流してしまうのです。

想像してみてください。ただでさえ弱っている「穴の開いた傘」に向かって、毎日強力な洗剤をかけているような状況を。ガードマンは瀕死の状態になり、バリア機能はさらに壊れ、肌は悲鳴を上げます。その悲鳴が、赤みやヒリヒリ感なのです。

「汚れは落としたい。でも、肌の潤いは守りたい」

この、一見すると矛盾する難題に直面し、私は途方に暮れました。世の中にある「優しい洗顔料」は汚れが落ちきらずに肌荒れの原因になり、「よく落ちる洗顔料」は肌を乾燥させる。

「私の肌を救ってくれるものは、この世にないの？」

そんな絶望の中で、運命的な出会いを果たしたのが、古くて新しい洗浄剤、「石鹼」でした。それも、ただの石鹼ではありません。

■ 運命の出会い、「生せっけん」という奇跡



石鹼と聞くと、「つっぱる」「乾燥する」というイメージを持つ方も多いかもしれません。
確かに、昔ながらの浴用石鹼で顔を洗えば、敏感肌はひとたまりもありません。

しかし、私が研究の末にたどり着いたのは、製法から原料までこだわり抜いた、全く新しい概念の石鹼でした。

それが、「**生（なま）せっけん**」です。

「生って、どういうこと？」と思われますよね。

これは、加熱処理を最低限に抑え、保湿成分を限界まで練り込んだ、非常にデリケートな石鹼のことです。

一般的な固形石鹼は、大量生産するために高温で加熱し、乾燥させて固めます。

その過程で、原料に含まれる植物オイルなどの有効成分は変質し、保湿成分であるグリセリンの多くは取り除かれてしまいます。だから、洗浄力は強くても、つっぱりやすいのです。

一方、私が愛してやまない「生せっけん」は、まるで上質なバターや、濃厚な生クリームのようなテクスチャーをしています。

なぜ「生」だと、敏感肌に良いの？

生せっけんが革命的なのは、「**汚れを落とす力**」と「**潤いを守る力**」が**奇跡的なバランスで共存している**点にあります。

1. 汚れだけ落とす：

賢い泡が、汚れだけを見極める 生せっけんの主成分である「石鹼」は、面白い性質を持っています。それは、メイク汚れや酸化した古い皮脂といった「不要な油」には強力に吸着するのに、肌に必要な「新しい皮脂」や「潤い成分」にはあまり反応しない、という性質です。

まるで、賢い掃除機がゴミだけを吸い取り、大切な家具は避けて通るようなものです。合成界面活性剤のように、何もかも根こそぎ奪うことはしません。

2. 保湿成分で洗う贅沢：

生せっけんは、製造過程でたっぷりの保湿成分（グリセリンやハーブエキスなど）を抱え込んでいます。その量は、一般的な固形石鹼とは比べものになりません。洗顔中、汚れが落ちた瞬間の無防備な肌に、石鹼に含まれる保湿成分がヴェールのように覆いかぶさります。

だから、洗い流した後も、まるで美容液をつけた後のような、しっとりとした感触が残るのです。

初めて生せっけんで顔を洗った日の感動を、私は一生忘れないでしょう。

恐る恐る洗い流した後、いつものようなピリピリ感がない。鏡を見ると、赤みが気にならず、肌がワントーン明るい印象で、ふっくらとして見えたのです。

「私の肌、息を吹き返したかも…！」

暗闇の中に、一筋の光が差し込んだ瞬間でした。

■ 今日から始める、至福の洗顔タイム



さあ、理論はこれくらいにして、実践のお話です。

ここからは、あなたにもこの「生せっけん」の魔法を体験していただきます。

洗顔を、ただ汚れを落とすための「作業」から、自分自身をいたわる「儀式」へと変えていきましょう。

Step 1. 生の感触を楽しむ：

生せっけんを 2mm スティック容器から繰り出し、乾いた泡立てネットにこすりつけます。体温でとろけるような、濃厚なテクスチャーに驚くはずです。この時点で、普通の石鹸とは違うことを実感していただけるでしょう。

Step 2. 魔法の泡を作る：

泡立てネットに手のひら 2 杯のぬるま水を加え、空気を含ませるように泡立てていきます。焦る必要はありません。ゆっくり、丁寧に。次第に、キメの細かい、もっちりとした重みのある泡が生まれます。手を逆さにしても落ちない、濃密なホイップクリームのような泡ができれば準備完了です。

この泡が、あなたの肌を守る「最強のクッション」になります。

Step 3. 泡に顔を「うずめる」:

ここが最重要ポイントです。

絶対に、指で肌を直接こすらないでください。

できた泡を、顔に乗せるのではなく、「泡のクッションに顔をうずめる」ような感覚です。

肌と手のひらの間には、常に分厚い泡の層がある状態をキープします。

泡の弾力を使って、バウンドさせるように優しく、優しく。特に皮膚が薄い目元や口元は、泡を乗せておくだけで十分です。

生せっけんの賢い泡が、勝手に汚れを吸着してくれます。

洗っている間、ほのかな天然精油の香りに包まれれば、一日の疲れもほどけていくようです。

Step 4. むるま水で、優しくお別れ:

最後は、少し冷たいと感じる程度のめるま水（熱いお湯は乾燥のもとです！）で、丁寧に最低 20 回洗い流します。

この時も、バシャバシャと激しくかけるのではなく、お湯を顔に優しく当てるように。

泡切れが良いのも生せっけんの特徴なので、こすらなくてもスルリと落ちていきます。

洗い上がりの肌に、触れてみてください

タオルで水分をそっと押さえた後、自分の頬に触れてみてください。

どうでしょうか？

いつものような「急いで化粧水をつけなきゃ！」という焦燥感がないはずです。

肌が柔らかく、内側から水分を含んで落ち着いている感覚。

「私の肌、こんなに素直だったんだ」と、きっと驚かれることでしょう。

この「洗顔で潤いを奪わない」ことの積み重ねが、傷ついていたバリア機能を修復し、穴の開いた傘を修理していく唯一の道なのです。

■ あなたの肌は、あなたを裏切らない



長年、敏感肌に悩んでいると、
「何を使ってもどうせ同じ」と諦めかけてしまう気持ち、痛いほどよくわかります。

でも、研究家として、そして同じ悩みを乗り越えてきた同志としてお伝えしたいのです。

肌は、生きています。
あなたが正しい方法で、優しく接してあげさえすれば、肌は必ず応えてくれます。

「生せっけん」は、魔法の薬ではありません。
でも、肌が本来持っている「美しくなろうとする力」を邪魔せず、最大限に引き出してくれる、最高のパートナーです。

毎日の洗顔が、恐怖の時間から、自分を愛おしむ至福の時間へと変わるとき。
あなたの肌は、これまでにない輝きを放ち始めるはずです。

さあ、今日から始めてみませんか？
もう、洗うことに怯える必要はありません。あなたの肌の未来は、あなたの手のひらの中にあるのですから。



監修者：[生せっけん洗顔研究家](#) 松田理沙



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「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。