

2026年5月1日
ルアンルアンコスメ

その肌トラブル、
実は手とタオルが原因かも



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



■ 概要

「毎日欠かさず洗顔しているのに、なぜか肌が荒れやすい」

「高い美容液を使っているけれど、期待したほどの効果が感じられない」

洗顔研究家として日々多くの方の肌悩みに向き合っていると、このような切実な声をよく耳にします。

皆さんは、新しい洗顔料を探したり、スキンケアのステップを増やしたりすることで、その悩みを解決しようとしていませんか？

もちろん、自分の肌に合った製品を選ぶことは大切です。しかし、実はその前段階、あるいは洗顔の「締めくくり」の瞬間に、肌トラブルの真犯人が潜んでいることが少なくありません。

結論から申し上げます。

あなたの肌を悩ませている原因は、洗顔料そのものではなく、洗顔の際に顔に触れる

「手」、そして水分を拭き取る「タオル」にあるかもしれないのです。

今回は、洗顔における「準備」と「最終工程」という、意外と知られていない盲点について、洗顔研究家の視点から徹底的に深掘りしていきます。

■洗顔前の「準備」：なぜ手を洗うことが重要なのか



多くの人が、洗面所に立ってまず行うのは「顔を濡らすこと」か「洗顔料を手にとること」ではないでしょうか。

しかし、洗顔研究家が最も重要視するのは、その一歩前、つまり「手を洗うこと」です。

「手」は生活の中で最も汚れる場所

私たちの手は、一日中休むことなく働いています。

スマートフォン、パソコンのキーボード、ドアノブ、電車のつり革……。これらに触れるたびに、手には目に見えない雑菌、ウイルス、そして他人の皮脂や塵などが付着します。

一説によると、スマートフォンの画面はトイレの便座よりも細菌が多いと言われることもあります。その手で直接顔に触れるということは、肌トラブルの種を自ら植え付けているようなものです。

手の汚れが洗顔料の「質」を落とす

手を洗わずに洗顔を始めることの最大のリスクは、実は「洗顔料のパフォーマンスを著しく低下させる」点にあります。

洗顔料に含まれる洗浄成分（界面活性剤）は、油分と混ざり合うことでその力を発揮します。

もし手に油分や汚れが残ったまま洗顔料を泡立てようとすると、洗浄成分が「顔の汚れ」を落とす前に「手の汚れ」に反応して消費されてしまいます。

その結果、どうなるか。

・泡立ちが悪くなる：

本来なら弾力のあるクッションになるはずの泡が、スカスカでへたった状態になります。

・摩擦が発生する：

泡が十分に機能しないため、指先が直接顔の皮膚に触れ、微細な傷を作る原因になります。

・汚れが落ちきらない：

洗浄力が手に奪われているため、顔の毛穴汚れや酸化した皮脂が肌に残留し、ニキビや毛穴の黒ずみを招きます。

洗顔研究家の鉄則：準備の「手洗い」

洗顔を始める前に、まずはハンドソープを使って指先、爪の間、手首まで丁寧に洗い流してください。手が「キュッ」と鳴るくらい清潔な状態になって初めて、洗顔料はその真価を発揮できるのです。

■ そのタオル、本当に清潔？ 「拭く」という行為に潜む罠



洗顔が終わった後、開放感とともに手に取るのがタオルです。しかし、この何気ない一瞬が、美肌を遠ざける最大の分岐点になっているとしたらどうでしょうか。

湿ったタオルは「雑菌の培養器」

洗面所や浴室の近くに掛けっぱなしにされているタオル。一度使って湿った状態のタオルには、水分、そして拭き取った際に付着した「剥がれ落ちた角質（タンパク質）」という菌の大好物が揃っています。

特に高温多湿な日本の洗面環境では、数時間放置するだけで雑菌は爆発的に増殖することもある。そのタオルで、洗顔後の無防備な肌を拭く行為は、せっかくきれいにした肌に再び菌を塗り広げているようなものです。これが「洗顔しているのにニキビが治らない」という矛盾の正体の一つです。

「吸水性」が低下すると摩擦を招く

長く愛用しているタオルは、繊維の先端が寝てしまい、表面がゴワゴワと硬くなりがちで

す。また、過度な柔軟剤の使用は、繊維の表面を油分でコーティングしてしまい、水を吸う力（吸水性）を低下させます。

水が吸いにくいタオルを使うと、無意識のうちに「ゴシゴシ」とスライドさせて拭いていませんか？ 洗顔後の肌は、水分を含んで非常にデリケートな状態です。この時に強い摩擦を与えると、肌のバリア機能（角質層）が破壊され、乾燥肌や敏感肌を加速させてしまうこともあります。

「拭き残し」もまた、トラブルの元

タオルの衛生状態を気にするあまり、サッと拭くだけで終わらせてしまうのも考えものです。肌に水分が残ったまま放置されると、その水分が蒸発する際に肌内部の水分まで一緒に奪い去る「過乾燥」を引き起こします。

また、生え際やフェイスラインに残った水分が、洗顔料の成分を含んでいる場合、それが刺激となって「痒み」や「赤み」を誘発することもあります。

■洗顔研究家が推奨する「肌を傷つけない」拭き上げ術



「手」を洗い、「洗顔」を終え、いよいよ最後の仕上げ。ここで私が提唱したいのは、「拭く」という概念を捨て、「吸わせる」という意識を持つことです。

1. 「プレス・ドライ」の極意

タオルを動かすのではなく、肌に優しく「置く」イメージです。

清潔なタオルを両手で持ち、顔を包み込むように軽く押し当てます。

3秒から5秒ほどじっと待つだけで、上質なタオルであれば水分は自然と吸い込まれていきます。

この時、指先に力を入れすぎないのがポイントです。

2. 「使い捨てフェイシャルタオル」という選択

現在、美肌意識の高い方の中でスタンダードになりつつあるのが、使い捨てのクレンジングタオルです。

・常に滅菌状態：

雑菌の繁殖を心配する必要がありません。

・摩擦レスな素材：

レーヨンなどの柔らかい素材で作られており、肌への刺激が極めて少ないのが特徴です。

・コストは「未来への投資」：

毎日使うものとしてはコストがかかりますが、肌トラブルが減り、その後のスキンケアの浸透が良くなることを考えれば、高い美容液を買い足すよりも合理的な投資と言えるでしょう。

3. タオル派へのアドバイス

どうしても布のタオルを使いたい場合は、「洗顔専用」のものを家族とは別に用意し、一回使うごとに必ず洗濯してください。

また、天日干しよりも乾燥機仕上げの方が、繊維が立ち上がり、ふわふわとした吸水性が保たれるため、肌への負担を減らすことができます。

■手とタオルの改善をもたらす「洗顔効果」



ここまで「手」と「タオル」についてお伝えしてきましたが、これらを整えることは、単にマイナスをゼロにするだけではありません。

あなたが今使っているスキンケア製品の価値を、120%にまで引き上げるブースターのような役割を果たします。

泡のクオリティが、毛穴を救う

清潔な手で立てた泡は、一つ一つの気泡が小さく、弾力に富んでいます。

この密度の高い泡が毛穴の奥まで入り込み、汚れを吸着してくれるのです。手と顔の間に厚い「泡のクッション」があることで、肌のキメを守りながら、不要なものだけを落とす「理想の洗顔」が可能になります。

化粧水がぐんぐん入る「土台」作り

摩擦なく、かつ適切に水分を拭き取られた肌は、キメが整い、次に使う化粧水を受け入れる準備ができています。

逆に、不衛生なタオルや過度な摩擦で荒れた肌は、どんなに高級な成分を塗り込んでも、

浸透が妨げられたり、成分が刺激となってしまったりすることがあります。
スキンケアの成功は、製品の価格ではなく、その製品を受け入れる「肌の状態」によって決まるのです。

■あなたの肌は、あなたが触れたものでできている



「洗顔を丁寧にする」ということは、ただ時間をかけることではありません。顔に触れる「手」に敬意を持って清めること。洗った後の肌を、慈しむように「清潔な布」で包むこと。

洗顔研究者として私が伝えたいのは、洗顔とは単なる汚れ落としの作業ではなく、一日をリセットし、自分自身を大切に扱うための「儀式」であるべきだということです。

手とタオル。この二つを見直すことは、今日、この瞬間から始められる最高の美容法です。高価な道具はいりません。ただ、自分に触れるものへの意識を少しだけ変えるだけ。

明日の朝、鏡の前に立った時、まずはハンドソープを手にとってみてください。その小

さな変化が、1ヶ月後、1年後のあなたの肌を、そしてあなた自身の自信を、大きく変えていくはずです。

あなたの肌は、必ずその丁寧な所作に応じてくれます。洗顔を通じて、自分の肌ともっと仲良くなれる。そんな毎日を、心から応援しています。

監修者：[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。