

2026年6月19日
ルアンルアンコスメ

美肌への最短ルートは 「落とすケア」を見直すこと



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



美肌への最短ルートは 「落とすケア」を見直すこと

■ 概 要

肌の調子が揺らぎがちなとき、私たちの多くは「何か良いものを肌に与えよう」と考えます。化粧品カウンターへ足を運び、成分表をじっくり眺め、今使っているスキンケアラインに新しいアイテムをプラスする。それはとてもワクワクする時間ですし、決して間違いではありません。

しかし、洗顔研究家として多くの肌悩みと向き合ってきた私が、声を大にしてお伝えしたい真実があります。

それは、「どんなに高価で優秀な美容液を詰め込んでも、土台となる肌の『落とすケア』が間違っていれば、その効果は半減してしまう」ということです。

美肌への最短ルートは、引き算のケア、つまり「洗顔」にあります。今回は、なぜ「与えるケア」よりも「落とすケア」が重要なのか、その驚くべき肌のメカニズムと、今日から実践できる正しい洗顔の本質を、徹底的に解説します。

■ 私たちの肌は、何かを『吸い込む場所』ではなく、不要なものを『外に出す場所』である



まず、スキンケアの前提となる肌の構造について、視点をガラリと変えてみましょう。

多くの人は、肌を「化粧水や美容液をぐんぐん吸い込むスポンジのようなもの」と思っているかもしれませんが。しかし、皮膚の本来の役割は、体内の不要なものを「外に出す（排泄する）」こと、そして外からの刺激をブロックする「バリア（防御）」です。

体内から汗や皮脂、老廃物を外へと送り出し、同時に外からの異物や細菌、紫外線の侵入を防ぐ。これが皮膚に課せられた最大のミッションです。そのため、肌の表面にある「角質層」は、簡単には物質を中に通さないように、非常に強固なバリア構造（ラメラ構造）を作っています。

つまり、私たちの肌は「もともと何かを中に染み込ませるようにはできていない」のです。

そんな強固なバリアを持つ肌に、化粧水や美容液の素晴らしい成分を届ける（※角質層まで）ためには、肌の表面が「受け入れ体制」になっていなければなりません。

もし、あなたの肌の表面に、以下のようなものが残っていたらどうなるでしょうか。

- ・時間が経って酸化し、硬くなった不要な皮脂
- ・剥がれ落ちるべきなのに、肌に居座っている古い角質
- ・クレンジングで落としきれなかったメイクの微細な残りカス
- ・大気中のチリやホコリ、花粉

これらが肌の表面や毛穴の入り口を塞いでいる状態は、いわば「汚れたフィルター」と同じです。その上からどんなに高級な美容液を塗っても、成分はブロックされ、肌の表面で空回りするだけ。そればかりか、残った汚れと美容液の油分が混ざり合い、さらなる毛穴の詰まりや肌荒れを引き起こす原因にもなってしまいます。

美容液の効果の実感を高めるためには、まずこの「汚れたフィルター」を綺麗に取り除き、まっさらなキャンバスに戻してあげる必要があるのです。

■ なぜ「洗顔」を変えると肌が変わるのか？



「落とすことが大事なら、洗浄力の強い洗顔料でスッキリ洗い流せばいいの？」 そう思われた方は、少しだけ待ってください。ここが洗顔の最も奥深く、難しいところです。

正しい洗顔とは、単に「汚れを根こそぎ落とすこと」ではありません。「肌に不要な汚れだけを落とし、肌に必要な潤い（バリア機能）は絶対に守り抜くこと」。この絶妙なバランスをコントロールすることこそが、洗顔の本質です。

肌の表面には、天然の保湿クリームとも呼ばれる「皮脂膜」や、肌の潤いをキープする「細胞間脂質（セラミドなど）」、「天然保湿因子（NMF）」が存在します。これらは、肌自らが作り出す、どんな高級化粧品にも勝る最高の潤い成分です。

多くの人を抱える肌悩み（乾燥、ベタつき、毛穴の開き、くすみ）の引き金を引いているのは、実は「毎日の洗顔による、これら潤い成分の奪いすぎ」であることが非常に多いのです。

① 乾燥肌・敏感肌の原因は「洗いすぎ」にある

洗浄力が強すぎる洗顔料を使ったり、熱いお湯で洗ったりすると、汚れと一緒に肌のバリア成分まで一気に流れ出てしまいます。すると肌は水分を保持できなくなり、洗顔直後からガサガサと乾燥し、外からの刺激に敏感になってしまいます。

② オイリー肌（ベタつき）の原因も、実は「落としすぎ」

「肌がテカるから」と1日に何度も洗顔したり、ゴシゴシ洗って皮脂を奪いすぎると、肌は危機感を覚えます。「水分を守るための皮脂が足りない！もっと出さなきゃ！」と判断し、過剰に皮脂を分泌してしまうのです。これが、いわゆる「インナードライ（内側は乾燥しているのに表面はテカる）」の正体です。

洗顔というステップは、やり方を一歩間違えると、肌の自給自足を破壊する「もっともダメージの大きい行為」になってしまいます。逆に言えば、洗顔の質を見直し、肌のバリア機能を壊さずに汚れだけを落とせるようになれば、肌は自ら潤う力を取り戻します。

その結果、基礎体力が上がった肌は、その後に使う化粧水や美容液を驚くほどスムーズに受け入れるようになり、スキンケア全体の効果が底上げされるのです。

■ 洗顔研究家が伝授する、一生モノの「正しい洗顔理論」



では、具体的にどのような洗顔を行えば、肌のキャンバスを正しく整えることができるのでしょうか。今日から実践できる、洗顔の「3つの黄金ルール」をお伝えします。

ルール①：「摩擦」は美肌の最大の違い。泡のクッションで洗う

洗顔時に手が直接、顔の皮膚に触れていませんか？

指の腹でゴシゴシと擦る刺激は、肌の角質層を傷つけ、バリア機能を破壊する最大の原因になります。また、摩擦による慢性的な刺激は、肌の奥でメラニンを生成させ、「くすみ」や「シミ」の原因にもなります。

理想の洗顔は、「手で洗うのではなく、泡で洗う」こと。手のひらを逆さにしても落ちないくらい、キメが細かく弾力のある「濃密な高密度泡」を作ってください。泡の中に空気や水分が多すぎるシャバシャバな泡では、クッションの役割を果たせません。

その弾力のある泡をクッションにして、肌の上で転がすように動かします。手が直接肌に触れない「摩擦ゼロ」の状態を作ることで、泡が毛穴の凹凸にまでピタッと密着し、汚れを磁石のように吸着してくれます。

ルール②：汚れの度合いに応じた「時間と順番」のコントロール

顔の皮膚は、パーツによって皮脂の分泌量が全く異なります。

額から鼻にかけての「Tゾーン」は皮脂腺が多く、逆に頬や目元、口元などの「Uゾーン」は皮膚が薄く乾燥しやすいパーツです。

そのため、洗顔料を顔に載せる順番は「Tゾーンから」が鉄則です。

まず皮脂の多い額や小鼻の周りに泡を乗せ、円を描くように優しく馴染ませます。

そのあと、残った泡を乾燥しやすい頬や目元へ広げます。

全体の洗顔時間は、泡を顔に乗せてから「30秒から長くても1分以内」。

これ以上長く泡を乗せていると、洗顔料の洗浄成分が肌の必要な潤いまで溶かし出してしまいます。

スピード感を持って、しかし丁寧に洗うことがポイントです。

ルール③：すすぎの温度は「30℃～32℃のぬるま水」

せっかく正しく泡立てて洗っても、すすぎの温度が間違っていればすべてが水の泡になります。

熱すぎるお湯（38℃以上）：

肌の必要な皮脂をドロドロに溶かしてしまい、極度の乾燥を招きます。

冷たすぎる水：

毛穴がキュッと閉じてしまい、毛穴の奥の汚れや洗顔料が肌に残ってしまいます。

また、皮脂が固まって落ちにくくなります。

人間の体温よりも少し低い、触ったときに「少し冷たい」と感じる30℃～32℃が、肌の潤い成分を流さず、汚れだけをすっきりと落とすベストな温度です。

また、シャワーの水を直接顔に当てるのは水圧が強すぎて摩擦になるため、必ず手のひらに水を溜めて、優しく肌に押し当てるようにして、20回以上丁寧にすすいでください。

■ 今日から始める、スキンケアの「意識改革」



しかし、もしあなたが今、肌の停滞感を感じているのなら、その投資のバランスを一度変えてみてください。

高価な美容液を1本買い足す前に、まずは毎日の洗顔に使う「泡」の質こだわってみる。すすぎの「温度」を丁寧に計ってみる。自分の手の動かし方が「ゴシゴシ擦っていないか」を鏡の前で確認してみる。

洗顔は、毎日朝晩、一生繰り返す習慣です。この1回1回の洗顔を「ただ汚れを落とすだけの作業」から「次のスキンケアの効果を最大化するための大切な土台作り」へと意識を変えるだけで、あなたの肌は確実に、そして劇的に応えてくれます。

まっさらに整えられた、健やかな肌。そこに広がる化粧水のみずみずしい浸透感（※角質層まで）を肌で感じたとき、あなたもきっと「落とすケア」の本当の価値に気づくはずです。

あなたの肌が持つ、本来の美しさを引き出すために。まずは明日の朝の洗顔から、その「引き算の魔法」を始めてみませんか。

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。