疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第65回）

手洗い・消毒による手荒れを防ぐハンドケア

2020.11.13

冬に向かって次第に街の彩りも華やかに感じるこの季節ですが、同時に、寒さと乾燥した空気による肌トラブルも多くなってきます。特に、今はオフィスや商業施設に出入りする際の手指消毒が欠かせないものになっているだけに、消毒による手荒れで悩む人が増えているのではないでしょうか。

2020年8月末、ユースキン製薬はコロナ禍における春夏の肌トラブルの実態調査（※）を行いました。すると、昨年に比べ手荒れを感じている人が1.5倍に増加していることが分かりました。重症化して痛みを感じる前に、手洗い・消毒と合わせてハンドケアを習慣化して手荒れを防ぎましょう。
※「ユースキン製薬 春夏の肌トラブルに関するWEB調査」2020年9月発表
https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000005.000062511.html

手荒れは痛みや不快感を伴うだけでなく、雑菌などが洗い流しにくいという報告もあるようです。野村皮膚科医院の院長で医学博士の野村有子先生にウィズコロナ時代に習慣化したいハンドケア方法を伺いました。

手荒れが重症化する前にハンドケアを心がけよう

「手の皮膚は、皮膚自身の保湿成分に保護されていますが、手洗いや消毒を頻繁に行うと保護機能が失われて、皮膚が乾燥しやすくなります。すると、ひび、あかぎれ、皮むけ、赤みなどが起こりやすくなり、重症化すると痛みや腫れを伴うようになります」と野村先生。特にあかぎれは、ひびが皮膚の奥の真皮まで到達して出血を伴い、一度起こると回復に時間がかかると解説します。ハンドケアは習慣化することで、手荒れの重症化を抑えられる可能性が高まりますので、この機会にぜひ挑戦してみてください。

小まめに塗り込むハンドクリームで手荒れを防ぐ

野村先生によると、寒さで血行が滞りやすいこれからの時期の手荒れ対策は、次のようにマッサージをしながらハンドクリームを塗り込むケアがオススメです。日中に3回、就寝前に1回を目安に行ってみてください。

ハンドクリームの塗り方
（1）左右いずれかの手の甲にハンドクリームをたっぷり（0.5～1g）取る
（2）まず、両手の甲を合わせてクリームを全体に広げる
（3）次に、手の甲に広げたクリームを、親指側から小指側に向かって手のひらですり込むようになじませる

(4)手のひらに十分広がったら、親指から1本ずつ順にクリームを塗り伸ばす
(5)爪の周りを心地よい圧で押してマッサージする
(6)両手の指を組むようにして指の股にクリームを行き渡らせる
(7)親指と人さし指の間を心地よい圧で押してマッサージする
(8)就寝前には、ハンドクリームを塗った後に綿100%の手袋をはめる
※手袋をはめて就寝することでうるおいを閉じ込め、保湿効果を高めやすくなります

ハンドクリームを使っている人の中には、ベタつきが気になるため少なめに塗るという人が少なくないようですが、保湿効果を高めるためにもたっぷり塗りましょう。一度に使用するハンドクリームの量は0.5g(人さし指にハンドクリームを乗せた場合、指先から第1関節までの量)、乾燥や手荒れがひどい場合は1g(指先に乗せる場合、指先から第2関節まで)を目安にします。

手荒れ対策にオススメのハンドクリーム… 続きを読む