

健康生活を送るための お役立ちメモ

冬の“手荒れ”を防ぐ ちょっとした工夫



寒いこの季節は『手荒れ』が気になる人も多いのではないのでしょうか？ 皮膚のかさつき、かゆみ、傷口の痛みで「水仕事があっくう…」という方もいらっしゃるでしょう。

特に今ごろの季節は空気が乾燥しているため、毎日水仕事をしている“主婦”の方、またご職業柄、水やお湯に触れる時間の多い“美容師”“看護師”“調理師”などの方も、手の甲がひび割れたり、指の関節部分がパツクリ割れてしまうことも多いようです。

そこで今回は、主婦の方へ“手荒れを防ぐちょっとした工夫”をご紹介します。

自宅で水仕事をする“主婦”の方は、どんなことに注意したらよいのか？

主婦が「手荒れ」を防ぐためのちょっとしたコツとして、“水を使う家事をする時は、まず『綿の手袋』をして、その上に『ゴムやビニール製の手袋』をはめる”ことです。「ゴム手袋」の下に「綿手袋」をする理由は、ゴム自体に皮膚がまけたり、汗で蒸れて手荒れが悪化する恐れがあるからです。（※ちなみに、「綿手袋」の指先をはさみで切ってから使うと、手袋を重ねても作業しやすいそうです。）



また、“お湯”は皮膚の脂を落とす作用が強いため、食器のすすぎで熱いお湯は使わないようにしましょう。

また、水仕事の後に忘れたくないのが『保温』です。

保温には「ハンドクリーム」や「ハンドローション」を使い、常に洗面所や台所などの水回りに置いて、水仕事をしたらこまめに手に塗るようにしましょう。



塗る頻度は少なくとも1日4～5回以上、水仕事の後はもちろんですが、普段から手に塗って潤いを与えるようにしましょう。

塗り方のコツとしては、皮膚のシワに添ってのばしながら塗っていくと、保湿剤の成分が浸透しやすくなります。

そのほかに注意すること

皮膚科の先生のお話では、「最近、手荒れが目立っているのは“OL”と“子ども”のようです。」これは、“新型インフルエンザ予防”のために職場や学校で手洗いが推奨されていて、「殺菌作用の強いせっけん」や「消毒用アルコール」を使いすぎることが原因のようです。

もし、あなたがそういった状況の方なら、毎回「殺菌作用の強いせっけん」を使ったり、「高温のお湯」で洗うのは厳禁です。手洗いは外出から戻った時だけ「殺菌作用のあるせっけん」を使い、それ以外は「水」で洗うか、「刺激の少ないせっけん」にするなどして使い分けましょう。その点、『固形せっけん』は脱脂力が弱く、肌の水分の回復も早いので、手がガサガサしていたり乾燥しやすい季節にはこちらがお勧めです。

また、頭を洗う『シャンプー』が手荒れを悪化させていることもあります。

使うシャンプーの量が多すぎたり、洗髪時間が長かったりすると手荒れが進みますので、洗髪した後は指の間にシャンプーが残らないようにしっかりとすすぎましょう。また、シャンプーした後“手にかゆみ”がある場合は、「刺激の少ないタイプのシャンプー」に変えてみるのも良いでしょう。

また、手荒れがひどい時は、手のひらを湯船につけないようにした方が良いでしょう。

