



# うのき薬局かわら版



冬に手荒れがひどくなるのはなぜ？



## 冬の手荒れを招く要因

### ●お湯をよく使う

油のついた鍋を洗うときにお湯を使うと、汚れがよく取れると思います。それと同じようにお湯を使うと、手の皮膚も取れてしまい、手が乾燥してしまうのです。



### ●風邪予防で手洗いと消毒の回数が増える

ハンドソープや消毒の殺菌成分は、皮膚の水分と油分を奪うため、手が乾燥しやすくなります。



### ●空気が乾燥している

冬は外気だけでなく、室内もエアコンで空気が乾燥しています。空気の乾燥により皮膚の水分が蒸発します。加湿器で湿度をコントロールするようにしましょう。



### ●手先が冷える

冬は気温が下がるため、末端の血流が悪くなり、肌の新陳代謝(生まれ変わり)も鈍くなります。それにより、角質が硬くなり手荒れに繋がります。規則正しいリズムで体内時計を整えるようにしましょう。





## 保湿以外にできる手荒れの簡単対処法



### 血行促進ハンドマッサージ



01. ハンドクリームなどをつけた後、両手の指を組み、指同士をしごくように、根元から指先に動かす。

❗ 4～5回を目安に行いましょう。



02. 手の甲をギュッと抑え、上下左右に手の甲の皮膚を動かす。

❗ 4～5回を目安に行いましょう。



### 手荒れを防ぐ日常でできる工夫！

1. 水仕事は**ゴム手袋**をする



2. **低刺激性**のハンドソープ、シャンプー、洗剤を選ぶ

3. 洗剤は**水で薄めて使う**

洗濯物を干した後、皿洗いの後など、

4. 洗剤と水を触った時は**ハンドクリームを塗る**

5. 手洗いの際に**温水は使わない**

手洗いの後は自然乾燥させず、

6. **優しくタオルで手を拭く**  
(強く擦らない)



7. 必ずしもアルコール消毒と手洗いの**両方をする必要はない**

8. 手洗いや体を洗う時は、石鹸を**よく泡立てて使う**、または**泡タイプのソープを使う**



9. 肌寒い日や乾燥している日は**手袋をして外出する**

10. 手の甲に**日焼け止めを塗る**か、**UVブロック手袋を着ける**など**手の紫外線対策**をする

11. **保湿成分の入った入浴剤**を入れて入浴する

