



健康人で行こう! 冬の“^{てあ}手荒れ”を防ぐちょっとした工夫



寒いこの時期は“**手荒れ**”が気になる方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「水仕事がおっくう…」という人もいらっしやるでしょう。

特に冬は空気が乾燥しているため、毎日水仕事をする“主婦”の方や、お仕事柄、水やお湯に触れる時間の長い“美容師・理容師”“看護師”“調理師”さんは、手の甲がヒビ割れたり、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、この時期“手荒れ”に悩んでいる“主婦”の方へ“**手荒れを防ぐちょっとした工夫**”をいろいろご紹介させていただきます。



自宅で水仕事をする時、どんなことに注意したらよいのか？

まず、水仕事を多くされる主婦の方が“手荒れ”を防ぐために心がけてほしいのが、“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**』をはめてみましょう”。

「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、手袋を重ねた場合でも作業がしやすいそうです）。

また、水仕事の後に忘れたくないのが『**保湿**』です。

保湿には「**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。塗る回数はいくとも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ておきましょう。

クリームやローションの塗り方のコツは、皮膚のシワに添って伸ばしながら塗っていくこと。こうやって塗ると保湿剤の成分が手に浸透しやすくなります。



そのほかに注意することは？

皮膚科の先生のお話では、最近手荒れが目立つのは“OL”と“子ども”なんだそうです。これは“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、「**殺菌作用の強い石けん**」や「**消毒用アルコール**」を使い過ぎることが原因のようです。もし、こういった状況にいる方は、毎回「殺菌作用の強い石けん」や「消毒用アルコール」を使ったり、「熱いお湯」で手を洗うのはやめましょう。



「殺菌作用のある石けん」は外出から戻った時だけ使い、それ以外は「水」で洗うか、「刺激の少ない石けん」にするなどして使い分けるようにしましょう。その点、「**固形石けん**」は脱脂力が弱く、肌の水分回復も早いので、手がカサカサしたり乾燥しやすい季節にはオススメです。

また、髪を洗う『**シャンプー**』も手荒れを悪化させることがあります。使うシャンプーの量が多すぎたり、洗髪の時間が長かったりすると手荒れが進みますので、洗髪した後は手や指にシャンプーが残らないようにしっかりすすぎましょう。もし、シャンプーした後、手にかゆみがあった場合は「**刺激の少ないタイプのシャンプー**」に変えてみましょう。



また、手荒れがひどい時は、お風呂では手のひらを湯船に浸けないようにした方が良いでしょう。