

手荒れを予防しましょう

認定看護師 本間 郁

コロナ禍の昨今、感染予防対策としての手洗いや手指消毒は生活の一部となりました。これからの寒い季節は汗をかきにくく、空気が乾燥しやすいので肌荒れ・手荒れを起こしやすい季節です。頻繁な手洗いやアルコール消毒などで、いったん手荒れを起こしてしまうと痛みを伴うので手洗いを避けるようになってしまいます。



感染予防のためにも手荒れのないきれいな手肌を保つようにしたいものですね。そこで、今回は手肌に優しいケアについてご紹介します。

肌荒れを防ぐ手洗いの方法

- ・ 泡で洗浄 洗浄剤を泡立てることで洗浄力を高めて肌の刺激を少なくします
- ・ 熱いお湯は使わない 熱いお湯は肌の油を落としてしまいます
- ・ こすり過ぎない 摩擦は肌荒れの原因になります
- ・ 洗った後には保湿を 乾燥肌はトラブルの大きな原因になります

手肌の保湿にはハンドクリームが有効ですが、手洗いの後できるだけ早く保湿することが大切です。



大人の人差し指の第一関節まで出した量 = 大人の手のみら2枚分の量
0.3~0.5g

優しいスキンケアで手肌を守りましょう。