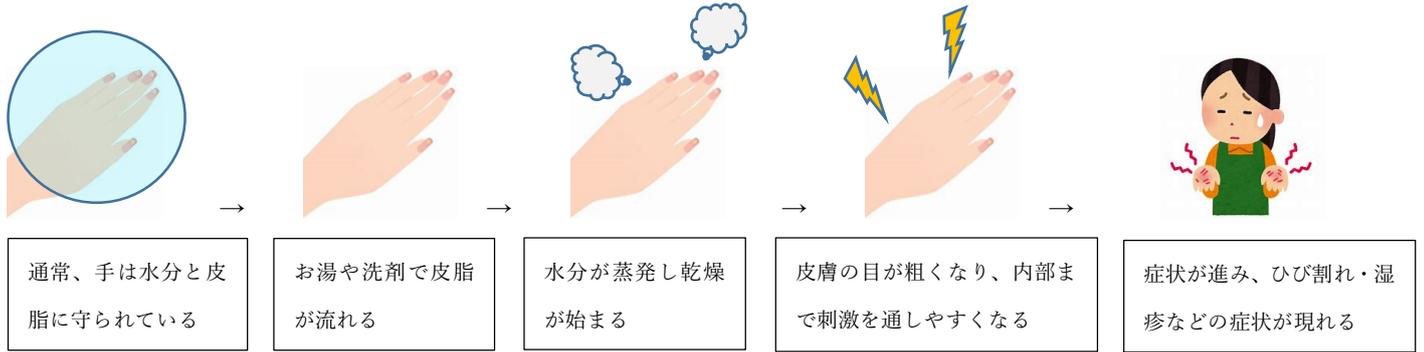


## “手荒れの季節がやってきた”

今年は例年以上に手洗いや消毒を念入りにすることが増えて、手荒れが心配。。



### Q 石鹸手洗いとアルコール消毒、どう違う？

☆石鹸手洗いは、「念入りに手洗い+15秒間の流水すすぎ」でウイルスを含む汚れを洗い流すことができます。

☆アルコール消毒は、「乾いてから消毒効果を発揮する」ため、手になじませて、手が渇くまでこすり合わせる必要があります。石鹸手洗いより、皮膚への刺激がより強いと考えられます。また、手洗いと違って汚れを流すことができず、すべてのウイルスに効くわけではありませんが、石鹸で手を洗う場所がない場合の代替品として使えます。

### Q 手荒れを予防するには？

- ☆保湿成分配合などの手肌に優しい石鹸やアルコール消毒液を使う。
- ☆手洗いに適した水温は30℃くらい。温度が高いと皮脂が流れて手荒れにつながります。
- ☆石鹸泡が残らないようしっかりと洗い流し、ペーパーやタオルなど清潔なもので水分をやさしく且つきちんと拭き取る。水分が残ったまま過すと、必要な皮膚の水分まで一緒に蒸発してしまいます。
- ☆ハンドクリームを常に持ち歩き、**手洗い後に保湿する習慣**を。寝るときは、保湿剤+綿の手袋をして寝ると効果的。
- ☆ハンドクリームは無香料がおすすめ。香料は手荒れを悪化させる恐れがあるため、できれば避けましょう。
- ☆予め、皮膚をバリアで覆うことで手洗いや洗剤、アルコール消毒などの刺激から手を守る皮膚保護クリームを使うのもおすすめ。
- ☆水仕事をする時は、手袋をつける。

### Q 気を付けていても手が荒れてしまった…

ドラッグストアなどで相談して市販薬を使うのもよいですが、赤みやかゆみ、腫れ、じゅくじゅくがみられる、ひび割れが治らない場合は早めに皮膚科を受診しましょう。

手荒れをした手指にはウイルスや菌が入りやすく、手洗いで除去しづらくなるうえ、痛みで十分な手洗いや消毒ができなくなります。健康な手肌を保つことは、感染予防につながります。

《基本は手洗い。手が洗える環境にあるならば、ウイルスを殺すには石鹸で手を洗うのが最も効果的》

《手洗い後、さらにアルコール消毒は不要！手が荒れてしまいます》