



# コロナも 手荒れも しっかりと 予防。

新型コロナウイルス感染症拡大を防止するためには手洗いや手指の消毒が大切です。しかし、こまめな手洗いやアルコール消毒が原因で「手が荒れてしまった」と悩む人も増えていきます。そのままにしておくと、症状が悪化して炎症をとまなうあかぎれ、湿疹、ひび割れへと進行することもあります。普段の生活に支障が出てしまうことも…そんなあなたに、手洗いやアルコール消毒による手荒れのケアをお教えします。



## 手洗いやアルコール消毒で、手荒れが起こる原因

健康な皮膚は、角質層とそれを覆う皮脂のコーティングによって、皮膚の水分を逃がさないようにすることで、みずみずしさを保っています。この働きは、「皮膚のバリア機能」と呼ばれ、皮膚の潤いを保つだけでなく、細菌やアレルゲンなどの侵入を防ぐ役割もあります。こまめな手洗いやアルコール消毒で、皮膚表面のバリア機能が低下し、皮膚から水分が抜け出してしまうようになります。

### 手洗いの場合

手洗い時の石けんの洗い残しやハンカチやタオルでゴシゴシとこする習慣も、角層を傷つけ、バリア機能の低下を招きます。バリア機能が低下すると、皮膚の中に水分を保てなくなるため、カサカサの皮膚になり、いわゆる「手荒れ」と呼ばれる状態になります。



### アルコール消毒の場合

アルコールは、新型コロナウイルスの表面にある「脂肪の膜」を破壊し、ウイルスにダメージを与える働きがあります。しかしその一方で、アルコールは皮脂膜も溶かしてしまいます。特に高濃度のアルコール消毒液は、ウイルスを無毒化させる効果が期待できる反面、皮膚の油分を奪うリスクも高くなります。



# withコロナ時代の手荒れケア!

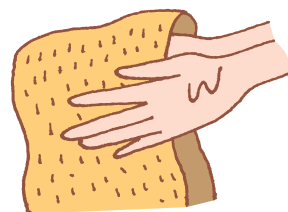
## ① バリア機能を低下させる習慣を避ける

- 素手で水仕事をおこなう場合は、皮脂を溶かしやすいお湯ではなく、なるべく常温の水を使いましょう
- お湯を使用する場合は低めの温度に設定し、なるべく短時間の使用を心がけましょう
- 石けんで手を洗うときは、手全体を泡で包むようにやさしく洗い、角層を傷つけないように気をつけましょう



### 手洗いがすんだら

清潔なタオルでやさしく押さえて、しっかり水分を拭き取ります。ゴシゴシとこすってしまうと、角層が傷ついて乾燥しやすくなるので注意しましょう。



## ② 保湿を心がけ、皮脂・水分を逃がさない

- 入浴や水仕事の後は、清潔なタオルで水分を拭き取って、保湿効果の高いクリームやローションなどでしっかり保湿しましょう



保湿剤は、まだ肌がしっとりしている間に使うと効果が高まります。肌が乾いてしまう前に、できるだけ早いタイミングで使いましょう。



## 薬局のもっと上手な活用術②

### 手荒れが気になりだしたら

何となくカサカサしはじめたと思ったら、早めにかかりつけ薬局へ。

保湿剤が入ったハンドクリームやローションなどを使った手荒れ予防や手荒れケアについてアドバイスします。手荒れの状態によっては、市販のお薬などもご紹介します。また症状が改善せず、悪化するようなことがあれば、皮膚科への受診をおすすめる場合もあります。



**症状にあったお薬選びは、かかりつけ薬剤師にご相談ください。**