

H29年2月ICT通信～手荒れについて～

インフルエンザが警報レベルに達していますが皆様は何か予防策をとっていますか？
予防策として手指衛生がとても重要ですが、冬場で手荒れが気になる方も多いのではないのでしょうか。今回のICT通信では手荒れについてと、手荒れの予防策についてお話ししたいと思います。

* 手荒れとは？

乾燥が原因であることが多く、皮膚のバリア機能が破綻した状態です。
初期症状は痒みですが、長期化すると皮膚が硬くなり、亀裂・湿疹へと進行してしまいます。

* 手荒れの原因

- ・流水手洗い後の水分がしっかりと拭けていない
- ・洗剤が残っていることによる科学的刺激
- ・強くこすりすぎていることによる機械的刺激
- ・水温が高すぎる
- ・スキンケアをしていない
- ・アレルギー等々

* 皮膚の役割

皮膚は私たちの体を隙間なく覆っており、外部の刺激や衝撃から保護しています。
その他にも知覚作用や体温調節作用、吸収・分泌作用、除菌・緩衝作用、バリア機能など様々な役割を持っています。

→手荒れを予防し、

皮膚の役割を守ることがとても重要です！



* 予防的スキンケア

手洗い：泡を立てこすり洗いをせず優しく洗い、水温は微温がベストです。洗浄後の水分はごしごしこすらず押し拭きにしましょう。

保湿：保湿剤を使用することで、皮膚を柔軟にしバリア機能の維持にも効果的です。
手洗い後10分以内に、手のひらでスタンプするよう優しく皮膚になじませましょう。

手荒れが起きてしまっている場合は、撥水・保湿効果のある保護クリームも有効です。

毎日のスキンケアで皮膚のバリア機能を守りましょう！