

新生活様式で手肌はより過酷な環境に。

清潔・キレイを保つためのハンドケアのポイント

～「毎日、マスクといい関係」番外編～



新生活様式で、手洗いや消毒に対する意識が変わったと感じている方は多いのではないのでしょうか。実際に、新型コロナウイルスの影響で、約 8 割以上の方が「手洗い」や「手指消毒」が増えたと回答しています。また、約半数の方が例年に比べて、乾燥や手荒れを実感しており、約 7 割が、ハンドクリームを使用する等のハンドケアの回数が増えたことがわかりました※1。マスク着用とともに、新生活様式に欠かせない手指の消毒ですが、清潔・キレイを保つための消毒液の効果的な使い方と、手荒れがなくなるおいのある美しい手肌のためのハンドケア情報を紹介します。

※1 資生堂調べ：2020 年 12 月 WEB 調査、18～69 歳、N=2,500

使い方によっては効果が低下。消毒液の効果的な使い方

手指の消毒は日常化しましたが、資生堂の研究によると、消毒液の使用量や使い方によっては、手肌全体に消毒液が行き届かず、消毒効果が低下していることがわかりました。

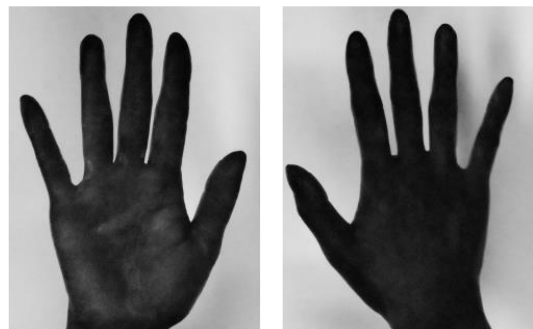
【自己流の使用方法※2】

手のひら、指全体、爪のまわりにムラが目立つ



【効果的な使用方法※3】

全体的に均一に塗布できており、ムラがない



消毒液に紫外線吸収剤を塗布し、UV 照射カメラで撮影。色が黒い部分は、消毒液がきちんと塗布されている部分。

〈資生堂調べ〉

※2 ジェルタイプ消毒液約 0.5mL 程度を両手で使用

※3 ジェルタイプ消毒液約 1mL 程度を片方の手ずつ使用（もう片方の手も同様に繰り返す）

消毒効果をきちんと出すために、消毒液のタイプ別に効果的な使用量^{※4}と使い方を紹介します。

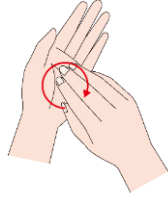

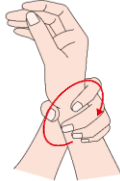
※4 使用量が少ないと、すぐに乾いてしまい、均一につけることができないため、十分な効果が得られません。

【ローションタイプの手指消毒液】

さっぱりさらさらの使用感触のローションタイプを、効果的に使用するために「両手」で行います。

使用量の目安(両手分): 500 円玉硬貨大 2~3 個分(2~3mL)

目安時間: 両手 20~30 秒

<p>① 手のひらにくぼみをつくり、両手分の 500 円玉硬貨大 2~3 個分(2~3mL)をとります。</p> 	<p>② 最初に両手のひらに軽くなじませます。</p> 	<p>③ 両手の指先、爪の間を十分に消毒します。</p> 
<p>④ 両手を合わせ、手のひら全体にすり込みます。</p> 	<p>⑤ 手の甲全体にすり込みます。</p> 	<p>⑥ 両指を交差させ、指の間にすり込みます。</p> 
<p>⑦ 反対の手のひらで、爪の生え際と指の関節にすり込みます。</p> 	<p>⑧ 親指全体を包み込み、ねじってすり込みます。</p> 	<p>⑨ 手首を包み込み、ねじってすり込みます。</p> 

【ジェルタイプの手指消毒液】

しっとりさらさらの使用感触のジェルタイプを、効果的に使用するために「片方の手ずつ」行います。

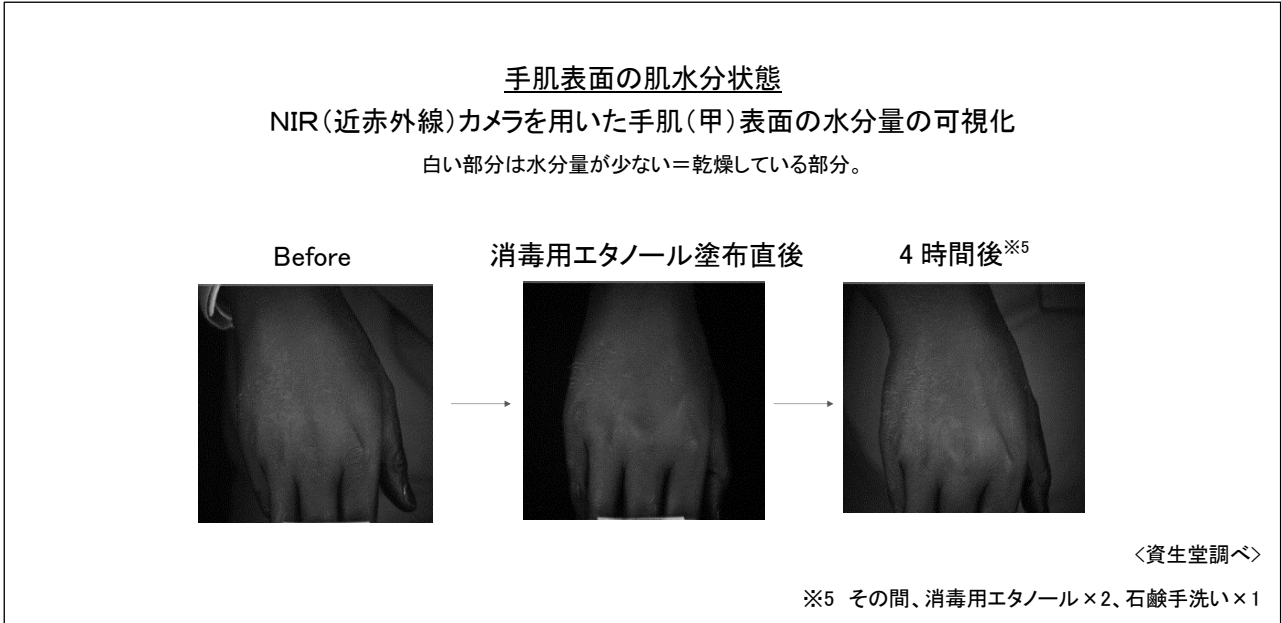
使用量の目安(片方の手あたり): 500 円玉硬貨大 1 個分(1mL)

目安時間: 片方の手 10~15 秒、両手 20~30 秒

<p>① 手のひらに500円玉硬貨大(1mL)をとります。</p> 	<p>② 指先、爪の間に消毒液を十分にすり込みます。</p> 	<p>③ 指を丸めて、爪の生え際と指の関節にすり込みます。</p> 	<p>④ 手のひら全体にすり込みます。</p> 
<p>⑤ 手の甲全体にすり込みます。</p> 	<p>⑥ 両指を交差させ、指の間にすり込みます。</p> 	<p>⑦ 親指全体を包み込み、ねじってすり込みます。</p> 	<p>⑧ 手首を包み込み、ねじってすり込みます。</p> 

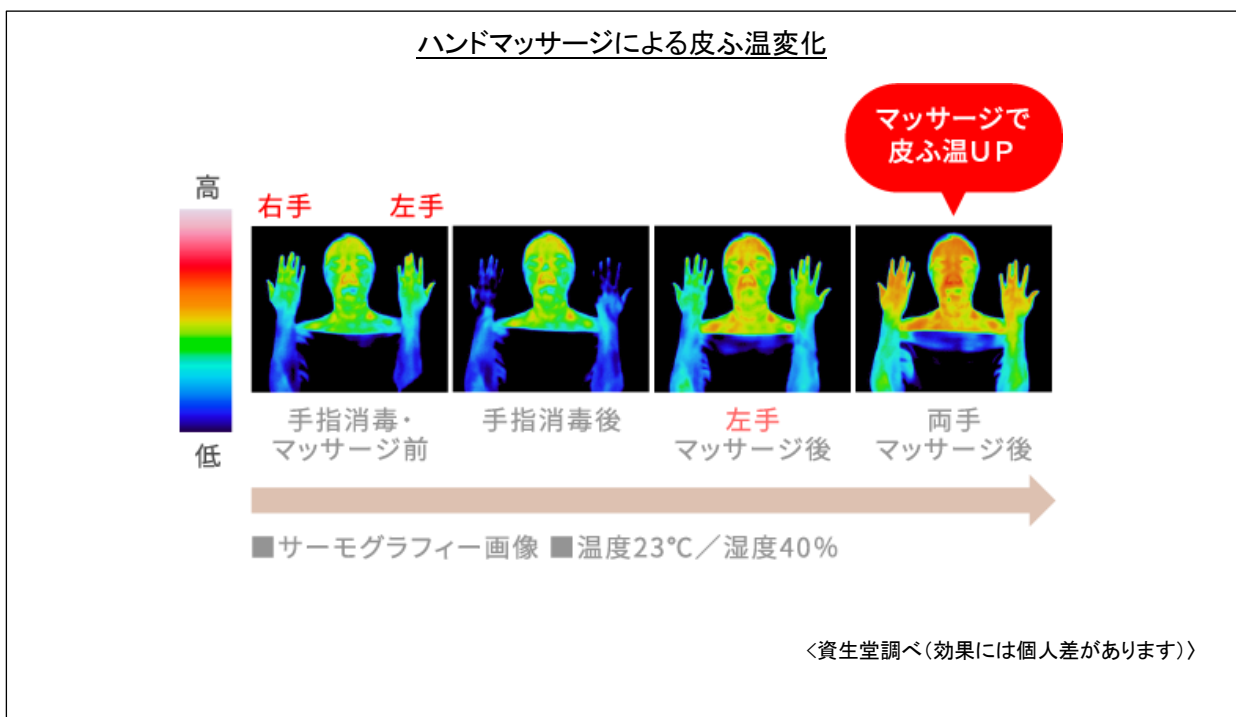
新生活様式で、手はより過酷な環境に。

手は、一日に何度も消毒液や水に触れ、刺激を受けやすい部位です。手洗いや消毒などが、肌のうるおいを奪ってしまう一因となることもあります。さらに、手のひらには皮脂腺が存在しないため、身体の中でもうるおいが逃げやすく、気温や湿度が低下する今の時季は、乾燥によるささくれや手荒れが起こりやすくなります。手肌を清潔に保つために必要不可欠な手洗いや消毒ですが、消毒液に含まれるエタノールによって、肌の皮脂や水分量が奪われ、バリア機能低下するため、肌荒れの一因になります。

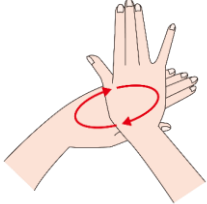
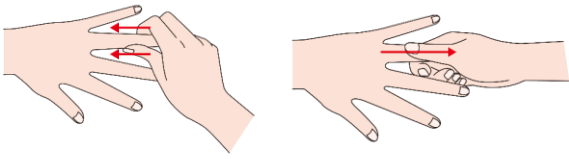
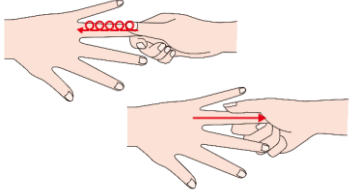
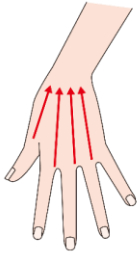
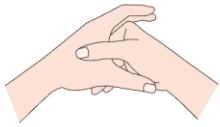
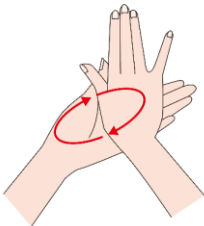
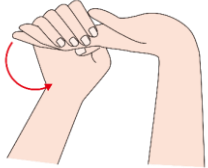


手肌を清潔にした後にはうるおいを保つハンドクリームとハンドマッサージが効果的

こまめな手洗いや消毒による手荒れや乾燥が気にならない美しい手指を保つために、なじませるだけでうるおいを保持し、うるおいバリア機能をサポートするハンドクリームでしっかりハンドケアをしましょう。さらに気温が低い今の時季は、手指の冷えも気になるので、手指だけでなく、腕やデコルテから顔にかけての皮ふ温が上昇し、身体の巡りが良くなるハンドマッサージがおすすめです。ハンドクリームで乾燥を防ぎながら、さらにハンドマッサージで明るく透明感のある手肌を保ちましょう。



【ハンドマッサージ方法】

<p>① 手全体に円を描くようにのばします。</p> 	<p>② 指の側面をはさんでさすり、上下をはさんで戻ります。最後は指先を圧迫。</p> 	<p>③ 指を上下にはさみ、らせんを描きながらもみ、側面をはさんで戻ります。爪の根もとを圧迫。</p> 	
<p>④ 手の甲の骨の間をさすります。</p> 	<p>⑤ 手の甲の親指と人差し指の分かれ目のくぼみにあるツボをおします。</p> 	<p>⑥ 手のひら全体に円を描くようにさすります。</p> 	<p>⑦ 手全体をストレッチします。</p> 

サイト「毎日、マスクと良い関係」について

マスクが生活の必需品となった今、資生堂は、誰もがマスクのあるこれからの生活を健やかに生きるための美容やファッション、生活の知恵等のさまざまな情報をWEBサイト・店頭等発信しています。毎日のマスク生活をポジティブに明るく過ごせるよう、WEB サイト「毎日、マスクと良い関係」特設サイトを開設し、生活者のマスクライフを応援します。

<https://www.shiseido.co.jp/sp/cms/onlineshop/campaign/i/withmask>



毎日、マスクと良い関係

マスクは生活の必需品と言われることも多く、もう、「顔の一部」と思ったほうがよいのかもしれない。だとしたら、暮らしや習慣、美容法など、それに合わせて考えてみてほしいと思います。

資生堂は、毎日マスクと良い時間を過ごせるように美容や生活の知恵など、様々な情報を発信していきます。

これからは、少しポジティブにもっと明るくなるようにみんなのマスク生活を応援します。

— 資生堂からのお願い —

スキンケアやメイクをする前には必ず、石鹸やハンドソープなどで手を洗い清潔に保つとともに、洗浄済みのスポンジ・ブラシ・チップなどの清潔な用具を使用することをおすすめいたします。

消毒液／ハンドクリーム		
<p>S 手指消毒用エタノール液 (指定医薬部外品) 500ml 990円(税込) 500ml(つけかえ用) 880円(税込) 全て参考小売価格</p> 	<p>資生堂 ハンドクリーム N 80g 参考小売価格 495円(税込)</p> 	<p>モイスト 薬用ハンドクリームUR<S> (医薬部外品) 43g 参考小売価格 330円(税込)</p>  <p>薬用ハンドクリームUR<L> (医薬部外品) 120g 参考小売価格 902円(税込)</p> 
<p>ハンド・尿素シリーズ 尿素10%クリーム(チューブ) (指定医薬部外品) 60g オープン価格</p>  <p>尿素10%クリーム(ジャー) (指定医薬部外品) 100g オープン価格</p> 	<p>ハンド・尿素シリーズ 薬用スーパーさらさら (医薬部外品) 60g オープン価格</p> 	<p>ハンド・尿素シリーズ 薬用モアディープ(ジャー) (医薬部外品) 100g オープン価格</p> 
<p>クレ・ド・ポー ボーテ クレームプールレマン (医薬部外品) 75g 参考小売価格 9,350円(税込)</p> 	<p>SHISEIDO アルティミューン パワライジング ハンドクリーム 50g 参考小売価格 2,200円(税込)</p> 	<p>ベネフィーク ハンドクリーム 50g 参考小売価格 1,980円(税込)</p> 