

健康的な手肌を!! 手肌ケア



手荒れは皮膚の表面を覆った皮脂や水分が失われ乾燥した状態。ヒビ、あかぎれ、かゆみ、ガサガサなど様々な症状がでできます。適切な手肌ケアで健康的な手肌にしましょう。

手肌が荒れる原因

手荒れは**乾燥**と**血行不良**が主な原因です。潤いをもたらす皮脂腺は手の甲に少しだけあり、手の平にはありませんから、乾燥してしまうことで皮脂や水分が担うバリア機能が低下し、手肌が荒れてしまうのです。血行不良だと、栄養分が十分に行き届かず、新陳代謝が鈍り、手肌は荒れやすく改善しにくい状態になってしまいます。さらに睡眠不足、ストレスや自律神経の乱れも原因の可能性があるとされています。

乾燥・血行不良の要因

<p>お湯で 食器洗い等</p>	<p>洗剤が 合わない</p>	<p>水仕事</p>	<p>パソコンを 使う仕事</p>
<p>過度なアル コール消毒</p>	<p>紙や布を よく触る</p>	<p>保湿して いない</p>	<p>冷え症</p>

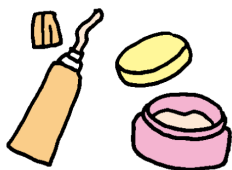
乾燥させない

手肌ケア

血行を良くする

保湿 ハンドクリーム

効果的に使うには、クリームを温め、伸びを良くして肌への浸透を高めます。また、手もマッサージ、温めたタオルやお湯などで温めておきます。手の隅々まで時間をかけて丁寧に塗りましょう。



保湿 オイル系

オイル系ではオレイン酸を多く含んだエクストラバージンオリーブオイルや馬油などが肌への浸透が高く、バリア機能の代わりを担います。ただしオイル系は酸化すると肌に悪いのでふき取りましょう。



保湿 手袋

手袋をしないうで頻繁に水仕事、食器洗いなどを行うと、皮脂が減って乾燥し、バリア機能が低下します。水やお湯を使う際はゴム手袋をし、普段や就寝時には木綿やシルクの手袋をすることが、保湿には有効です。



血行 マッサージ

ハンドクリームをつける際に同時に手をマッサージすると保湿と血行促進が同時にできて、より効果的です。手足を含め全身をマッサージでケアすることで、新陳代謝が促されますから、定期的なプロケアもオススメです。



血行 ツボ押し

血行を良くするツボを刺激しましょう。血行が良くなると手先まで栄養分が行き渡るため、手荒れの改善につながります。セルフケアとプロケアを合わせることで、手荒れだけではなく、肌全体のケア役立ちます。



血行 鍼灸

鍼灸は免疫や神経に作用して体全体をカバーすることができます。身体を温め、冷え性の改善を図ることで、免疫力を上げ、傷の治りを促進します。ただし、すぐに効果がでるものではなく、定期的な鍼灸で体質改善を図ることで肌荒れしにくい状態にしましょう。

