

## 見直そう、手洗いの基本！手荒れを防ぐ手の洗い方

今冬の新型コロナウイルス感染症予防に向けて

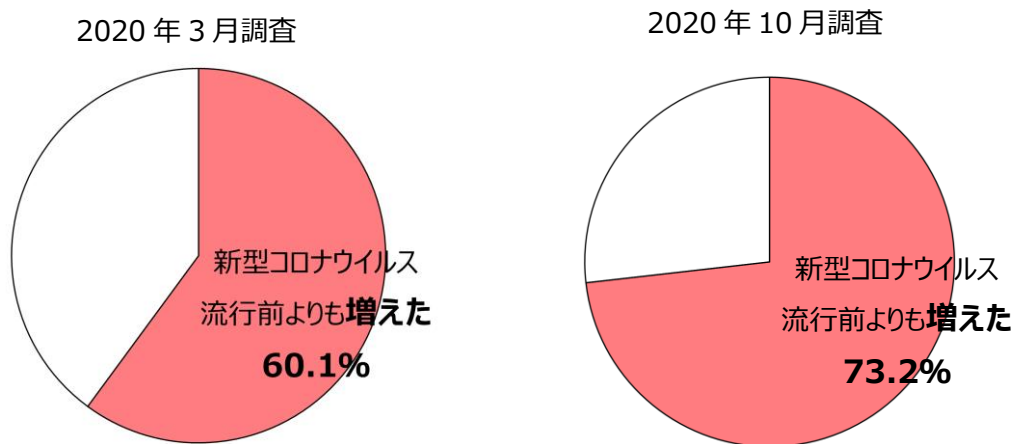
ライオン株式会社（代表取締役社長・掬川 正純、以下ライオン）は、「新型コロナウイルス」の感染を予防しながら「新しい生活様式」を創る生活者に寄り添いながら、快適に清潔な暮らしを送るための新しい生活習慣の定着化に向けた情報を発信していきます。

新型コロナウイルス感染症が気になる冬に気をつけたい「手洗い」のポイントを紹介します。

### 1. 調査結果

当社は、2020年3月と10月に衛生意識・実態に関する調査を行いました。その結果、新型コロナウイルス感染症が流行する前（2020年1月以前）より、「手洗いの回数が増えた」人は3月調査では6割、10月調査でも7割を超えていました。1日の手洗い回数は、3月調査では平均17.9回、10月調査では平均18.1回にのぼっていることがわかりました。

<新型コロナウイルス流行前（2020年1月以前）と比べ「手洗いの回数が増えた」人の割合



#### <調査概要>

- ・調査方法 定量調査（WEB アンケート）
- ・調査対象 全国、20～60代男女 ハンドソープをご自身で選択し、ご自身で購入し(半年以内購入)、ご自身で使っている人 計 各1,000名
- ・調査期間 3月調査：2020年3月27日（金）～30日（月）  
10月調査：2020年10月7日（水）～9日（金）

自らできる感染予防の手段として、日々、頻繁に手洗いしている人が多い状態が続いています。手洗いは感染予防には欠かせないものですが、冬は水が冷たく、手洗いのモチベーションが下がりがちです。また、洗い過ぎるとウイルスや細菌の侵入からからだを守ってくれる「バイ菌バリア」の機能を低下させてしまい、手肌の荒れや乾燥、さらには感染の原因になってしまうこともあるので要注意です。そこで、冬のニューノーマルな生活におすすめの手洗い方法をご紹介します。

## 2. 冬の手洗いのポイント

### (1) 手の洗い方のポイント

#### ①水の温度に気をつける

水に比べて温水は手の皮脂が流れやすくなり、手荒れにつながる可能性がありますので、手肌のためには水で洗うほうが良いのですが、寒い時期に冷たい水で洗うと、手洗い時間やすすぎ時間が短くなってしまい、汚れや洗浄成分が手に残ってしまうこともあります。寒い時期は、水に触れてもつらくない程度のぬるま湯で洗うと良いでしょう。



#### ②保湿成分が配合されたハンドソープを使用する

手洗い回数が多くなり手肌の乾燥が気になる人は、**保湿成分が配合されたハンドソープ**がおすすめです。「しっかり殺菌しながら、手洗い後うるおいがとどまる」ものもあるので、自分に合った商品を選んでください。

#### ③石けんやハンドソープはしっかり洗い流す

洗浄成分が残っていると肌の刺激になる場合があります。泡が残らないように洗い流しましょう。**しっかりすすぐ**ことは、感染症や食中毒の予防にも有効です。

#### ④手洗い後はこすらずに、しっかり水をふき取る

肌に水分が残っていると、乾燥の原因になることもあります。また、手洗い後の手肌は普段よりデリケートな状態なので、**タオルに水分を吸わせるようにやさしく押し当て**、しっかり水分をふき取りましょう。ゴシゴシこすって手をふかないように注意しましょう。



### (2) 手洗いのタイミング

心配し過ぎて1日に何回も手を洗っていると手荒れにつながります。「適切なタイミング」で手を洗いましょう。

<ここだけは外さない！ 手洗いのタイミング>

- 外出先から帰った時
- 咳やくしゃみをしたあと、鼻をかんだあと
- 食事やおやつ前後
- 調理の前後
- 病気の人のケアをした時
- 外にある遊具などに触った時
- トイレに行ったあと
- 動物に触れたあと



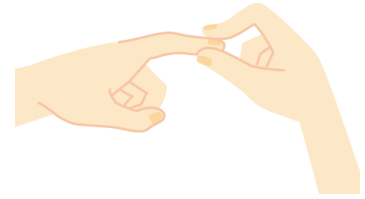
咳やくしゃみをしたあと、  
鼻をかんだあと



食事や  
おやつ前後

### (3) 手洗い後のハンドケア

手を洗ったあとは、その都度ハンドクリームなどを塗って保湿することが理想的です。特に手洗い回数が多く、手荒れが気になる時は、できるだけこまめにケアしましょう。



### (4) 手指が荒れてしまった時は市販薬を使用する

手指が荒れてしまった時は、有効成分が配合された市販の乾燥肌治療薬を使用するのも1つのケア方法です。手荒れと言っても症状は様々なので、ご自身の症状に合った市販の乾燥肌治療薬を選ぶと良いでしょう。また、使用する時は、用法・用量を守りましょう。

ハンドクリームは日常的に、手全体に使うものですが、市販の乾燥肌治療薬は症状のある時に、患部にのみ使用します。手荒れを放置して水仕事などを続けると、症状がさらに悪化することがありますので、乾燥肌治療薬で早めにケアすることをおすすめします。

### (5) 手洗い以外の「水仕事」の工夫

特に食器洗いは毎日の家事なので手が水に触れる時間をなるべく短くすることが重要です。そこで、炊事用ゴム手袋の使用や、水をはり食器を入れた洗い桶に食器用洗剤を入れて放置し汚れを落としやすくする「つけ置き洗い」などがおすすめです。すすぐ時も、洗い桶を活用して「ため水すすぎ」にすると、水を効率よく使って時短&節水ができるうえに、手荒れ予防につながります。



新しい生活様式を実践する今年の冬は手荒れしやすい環境にあります。手指の衛生を保ちながらも「手荒れを起さない工夫」も取り入れて、手肌をいたわってください。

参考：手洗いの回数が増えた人必見！「ハンドケア」と「手荒れを防ぐ手の洗い方」

<https://lidea.today/articles/002587>

当社は、これからも衛生に関する情報を発信して生活者をサポートして、「次世代ヘルスケアのリーディングカンパニー」をめざしてまいります。

以上

お問い合わせ窓口  
<報道関係の方> ライオン株式会社 コーポレートコミュニケーションセンター  
〒130-8644 東京都墨田区本所1-3-7  
電話 03-3621-6661