

# すこやか。ワンポイントアドバイス

ONE POINT ADVICE



今月の  
お題

## 寒い季節の冷えとガサガサ、 指先ケアで 改善しよう！

### 空

気の冷たさが身にこたえる季節になりまし。寒い季節は指先の冷えや乾燥に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は「指先ケアで冷えと手荒れ改善」のワンポイントアドバイス！ 普段から意識して指をいたわることで、冷えや手荒れが改善できますよ。今年の冬は、ぽかぽかしっとりな指先になってくださいね。

### 何とかしたい！ 指先の冷えとガサガサ

紅葉の見頃が終わり木枯らしがピーク吹く頃になると、寒さから体を守るために厚着をして通勤、通学する人多く見かけるようになります。最近では温熱効果が得られる機能性インナーウェアなどが低価格で購入できるようになり、体の防寒対策の強い味方になってくれますが、手足の冷えは防寒対策をしてもなかなか解消できず、特に手の指先の冷えや乾燥に悩まされる方は多いようです。

手袋をしても保湿クリームをこまめ

に塗っても指先の冷えやガサガサがなかなか改善されないのは、体内の血の巡りが大きく関係しています。血液は心臓から送り出され動脈を通り体の末端まで流れ、静脈を通して再び心臓に戻ります。手足の指先には動脈から静脈に切り替わるポイント（動静脈吻合）があります。指先が冷えて血行が悪くなると動脈から静脈にスムーズに切り替えがでなくなり体全体に栄養分も届きにくく、皮膚や細胞が生まれ変わる力も弱くなります。手足の冷えは老化を進ませたり、体全体に様々な悪影響を及ぼすことにもなります。

手や足はもともと皮脂が少ないので乾燥しやすく、血行が悪いとさらに皮膚そのものの機能も低下します。特に指先は常に何かに触れて刺激や摩擦を受けているので、水分や脂肪も失われやすいです。寒い時期は湿度も低くより乾燥しやすいので、指先の水分も湿度が高い時期に比べてより少なくなって表面の皮膚が硬くなりガサガサになります。水分脂肪が失われて弾力性がなくなり、皮膚が厚く硬くなると亀裂が入ったりアカギレを引き起こしてしまいます。冬は風邪予防に手洗いを頻繁に行うので手荒れがますますひどくなるという悪循環。毎年寒い時期が来るたびに悩まなくてはなりません。指先の冷え、ガサガサ、何とかしたいですね。

### 改善のカギは血の巡り

まずは血の巡りを良くして指先まで

血液をしつかり届くようにすることが大切です。血行を良くするためには、筋肉を鍛えることが不可欠。心臓から送り出された血液は、筋肉の収縮によって体のすみずみに届けられます。血液を送り出すポンプの役目になってくれるのが筋肉なのです。鍛えると、筋肉トレニングしてマッチョな体になると言うことではないので安心してください。歩くことで筋肉は鍛えられます。特に足や手を意識して動かすと先端に流れた血液を心臓に戻す力が増し、血液が体全体をスムーズに巡ってくれるようになります。外に出て歩くのが面倒なら、家の中でその場歩きをしてもOKです。

さらに筋肉を鍛えたいのなら、アップテンポの音楽に合わせてその場ジョギングや階段の昇り降りをしてみてください。1曲分運動したら少し休憩を取る、これを体調に合わせて数回繰り返すだけで結構な運動量になりますよ。運動した後は疲労物質が体内に残り筋肉も硬くなってしまうので、しっかりとストレッチも行いましょう。

### ぽかぽかしっとり指先ケア

現代は手洗いにハンドソープを使うのが当たり前のようになっていますが、神経質な手洗いは手荒れの原因になります。また体温より高い温度の湯や激しい水量での手洗いにも注意してください。洗った後はすぐに水気をふき取り、その都度ハンドクリームを塗ることを習慣にしましょう。あまりにもガサガサが

ひどい時は、オリーブオイル（食用でもOK）やホホバオイルなどを塗って皮脂膜を作つてあげましょう。ベタつきが気になるですが、まずは指先に油分を補うことが大切です。さらにハチミツを加えると保湿力がアップするそうですよ。※アトピーなど皮膚疾患がある場合は医師の指示に従ってください。

### ● 手スバ

洗面器などに39℃前後の湯と日本酒又は岩塩を少量入れ5〜10分手を浸す。湯から手を出したら水気をタオルで押さえるように拭き、保湿クリームをたっぷり手に取り、手先から肘に向けてマッサージしながらクリームをのばす。手先から肘までラップで包み5〜10分ほど保湿休憩する。

### ● ケア

指で数をかぞえる（親指から順に少し力を入れて指を折り曲げ小指から広げる）×3回。一つひとつ爪の周りに保湿クリームを塗りマッサージする。

寒いからと言ってコタツに入ったまま一日中ゴロゴロ寝てばかりだと、かえって冷えも乾燥もひどくなってしまう。指先に愛情を込めてケアして、冷えとガサガサを改善してくださいね。

