

## ★手荒れにならないために



### 1. ハンドクリームを使用する

これは皆さんご存知だと思いますが、手荒れにはとにかく保湿が大切！

水仕事を終えたら、できるだけ手に水滴を残さないように拭いて、手の皮膚が乾燥する前、若干湿り気が残っているうちにハンドクリームなどを使用しましょう。また寝る時にはハンドクリームを手に塗ってから、通気性に優れた木綿の手袋をすることも有効です。これにより肌の潤いを保つことができます。



### 2. 使用するお湯の温度をチェック

熱いお湯を使用すると皮脂をも溶かし、皮膚の乾燥へと繋がります。水仕事で使用するお湯の温度は40度程度のぬるま湯を心がけましょう。



### 3. 洗剤の使用時にはゴム手袋を装着

洗剤に触れる機会をできるだけ減らす為にも洗剤の使用時にはゴム手袋を装着するなどの工夫をしてみましょう。

手荒れのひどい方は、ゴム手袋だけだと蒸れて悪化する可能性があるため、木綿手袋をした上にゴム手袋を装着しましょう。



### 4. 液体ソープを見直してみましょう

液体ソープの多くは、殺菌力に非常に優れていますが、実は肌への刺激も強いものが多いのです。

手荒れ対策としては「できるだけ肌に与える刺激が少ない敏感肌用の固形石鹸」に変えてあげる必要があります。

固形石鹸は失った皮膚の水分量が早く回復することから、手や肌への刺激を最小限に抑えることができます。

## ★アミノコラーゲンの効果

アミノコラーゲンとは、コラーゲンとアミノ酸を含んだ栄養補助食品のことで、主に粉末になって販売されており、スプーンで測って牛乳などに混ぜて飲むのが一般的です。

大体1回で、約5000ミリグラムのコラーゲンを摂取することができます。飲むと、ニキビの減少、肌の凹凸の減少、疲れた顔の改善、手がすべすべになるなどの効果があるようで、夜に飲むと、朝起きた時に、いつもよりも顔が明るく感じる人もいます。

さらに、アミノコラーゲンには、「コラーゲン」以外にも、グルコサミン（ヒアルロン酸の原料）やビタミンCなどが含まれている製品もあり、これらの成分の働きで、ハリのある美しい肌を手に入れることができます。ただし、個人差はありますので、続けることが大切です。



## コラーゲンドリンクで摂取

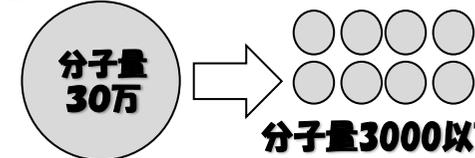
「コラーゲン」摂取方法で忘れてならないのが「飲む」方法です。

コラーゲンドリンクの多くは、腸管で消化吸収しやすいように、酵素発酵によって「低分子化」が図られており、多様な効果が期待されています。

ドリンクは吸収しやすい方法ですが、難点もあります。

「コラーゲン」は元々生臭くて、非常に飲みにくいものです。

ドリンクの多くは少し臭いが残っているものがありますので、自分にとって飲みやすいものを選ぶとよいでしょう。



### ★低分子コラーゲン

一般的な「コラーゲン」は、分子量が約30万のかない大きな粒子なので、人間の体内に吸収するには少し大き過ぎます。

そこで、分子量を減らして人間の身体に取り込みやすくした「コラーゲン」を、「低分子コラーゲン」といいます。

明確な定義はないのですが、分子量が約3000以下の「コラーゲン」を指すことが多いようです。