

2021 年 11 月 12 日

8 割以上の人が塗り残しあり ハンドクリーム塗布時の行動観察調査を実施 美しさに差が出る、部分ケアの塗り方テクニックをご紹介します

花王株式会社ビューティリサーチ & クリエーションセンター（以下 BRCC）は、ハンドクリーム塗布時の行動観察調査※¹を実施しました。その結果、86.0%の人の手に、塗り残しがあることを確認しました。こうした塗り残しが手の乾燥や肌あれに関係していると推察されるため、行動観察調査の結果と合わせて、ハンドクリームを塗る際の部分ケアテクニックをご紹介します。

※¹ 2021 年 8 月 20～50 代女性 n=57

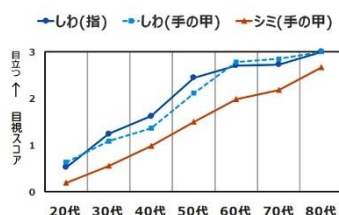


■ 調査背景

花王は、2020 年に 20～80 代女性 210 名を対象に実施した手の実態調査で、手のしわ、シミは年齢とともに目立つようになることを確認しています（図 1）。一方、手のかさつきについては、そのような傾向は見られず（図 2）、生活習慣やお手入れ状況が影響していることが示唆されました。

そこで今回、一年の中でも特に手の乾燥や肌あれが気になる季節を前に、手に関するお手入れ方法を確認するため、BRCC は、ハンドクリーム塗布時の行動観察調査を行いました。

【図 1】手のしわ・シミと年齢との関係



【図 2】手のかさつきと年齢との関係



■ 調査概要

時期：2021 年 8 月

対象者：日常的にハンドクリームを使っている 20～50 代女性 57 名

方法：ハンドクリームをいつも通りに塗布してもらい、その様子を撮影して行動観察を実施



〈行動観察調査 結果〉

■ハンドクリームをのせる位置：大多数が「手の甲」

ハンドクリームを最初にのせる位置としては、手の甲が 77.2%と圧倒的に多く、手のひらが 19.3%、指先が 3.5%でした（図 3）。

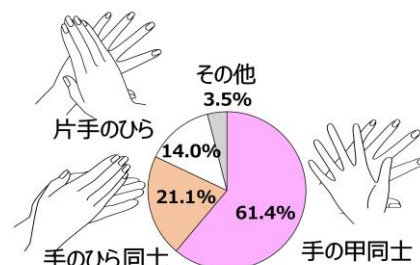
【図 3 のせる位置】



■最初ののばし方：手の甲同士が多い

ハンドクリームを手にしたのち、最初にどのように肌にのばすかを観察しました。手の甲同士を合わせる人が 61.4%、手のひらを合わせる人が 21.1%でした。他に、片手のひらでのばす人も 14.0%いました（図 4）。

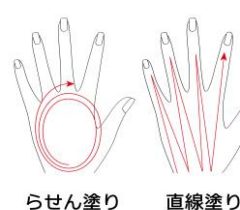
【図 4 最初ののばし方】



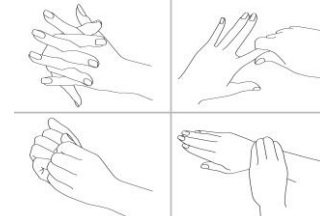
■手全体へのなじませ方：らせん塗りが中心

手全体への主ななじませ方は、らせん塗り（77.2%）、直線塗り（22.8%）でした（図 5）。これに加え、部分的なじませ方として、指を組む（70.0%）、指を 1 本ずつ引っ張る（15.8%）、両手の指を曲げて爪同士をこすり合わせる（1.8%）など、思い思いの方法を組み合わせていました。また、手首にまで塗る人も 33.0%いました（図 6）。

【図 5 手全体への主ななじませ方】



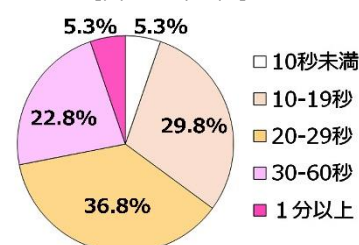
【図 6 部分的なじませ方】



■塗布時間：個人差大 最短 9 秒、最長 70 秒

ハンドクリームを塗り終わるまでの時間を計測したところ、最も短い人で 9 秒、最も長い人で 70 秒と、個人差が大きいという結果に。平均は 25.6 秒でした（図 7）。

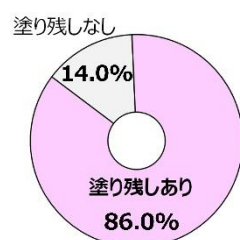
【図 7 塗布時間】



■全体評価：86.0%が塗り残しあり！

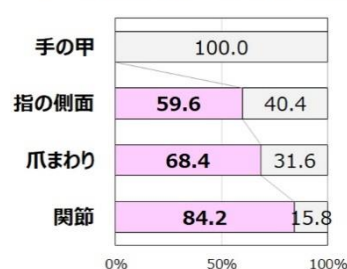
ハンドクリーム塗布時の一連の動作の観察により、手全体につけられている人はわずか 14.0%で、86.0%の人に塗り残し部分があることがわかりました（図 8）。手の甲には全員がつけられていたものの、爪まわりや関節、指の側面については、半数以上の人がかうまにつけられていませんでした（図 9）。手の甲を中心になじませていて指先までクリームが行き届かない、指を伸ばしているため関節のしわ部分につかない、などの様子が見られました（図 10）。また、指先や関節を含めて手全体に塗り残しがなかった人は、塗布時間が長い傾向にあることも確認でき、丁寧に塗ることが塗り残しのない状態につながると推察されました。

【図 8 全体評価】



【図 9 部分別塗布状況】

□ 塗布できていない □ 塗布できている



【図 10 塗り残し検証※2】

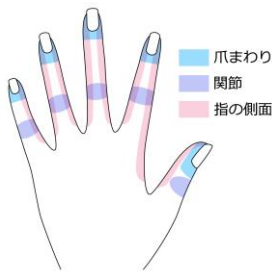


(イメージ)

※2

蛍光剤を配合したハンドクリームを、行動観察時に多く見られた方法で塗布再現し、紫外線ライトを照射。ハンドクリームがついている部分が明るく映ります。

〈ハンドクリームの塗り残しゼロ！部分ケアテクニック〉



これからの時期は、空気の乾燥がますます進み、お湯を使う機会も増えることで、手の乾燥や肌あれが気になりますね。ここでは、行動観察調査でも塗り残しが多かった「爪まわり」「関節」「指の側面」に効果的にハンドクリームを塗る、部分ケアのテクニックをご紹介します。ハンドクリームを手全体になじませたあと、取り入れてみてください。

【動画での塗り方テクニックはこちら】

<https://www.kaobeautybrands.com/jp/beauty-station/advice/008/#content2-1>

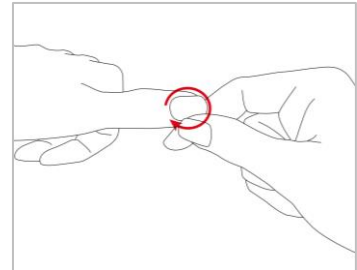
■ハンドケアの前には：温め&ストレッチ

ハンドクリームでのケアは、手が温かい状態で行うとクリームが伸びやすくなります。両手を重ねて軽くさするようにして温めたり、軽く手首をストレッチしたりするとよいでしょう。入浴後は、手が温かいだけでなく、清潔で適度に水分を含んでいるのでハンドケアには最適です。

■爪まわり：やさしく小さく“くると塗り”

日常生活で使用頻度の高い指先や爪まわりは、乾燥して皮膚がかたくなったりごわついたり、かさつきが目立ちやすい部分です。かさくれなどが起きないようにするためにも、丁寧な保湿が必要です。

片手の指の爪の根元に、少量のハンドクリームをのせます。指の腹を密着させ、爪まわりを2～3周してなじませましょう。



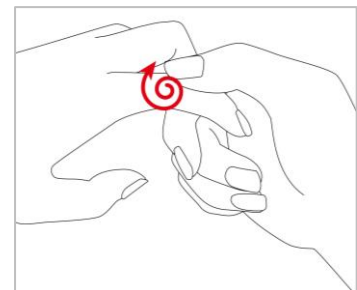
【動画でチェック】

<https://www.kaobeautybrands.com/jp/beauty-station/advice/008/#content2-1>

■第二関節：しわを開いて“うずまき塗り”

乾燥するとくすんで見えがちな関節部分。指をまっすぐにした状態の手にハンドクリームをのぼすと、しわのある関節部分にはうまくつけることができません。特に第二関節はしわが深いため、指を軽く曲げてしわ部分を開くようにしてなじませることがポイント。

片手のそれぞれの指の第二関節に、少量のハンドクリームをのせます。指を曲げたまま、円を描くようにしてくるくるとなじませましょう。



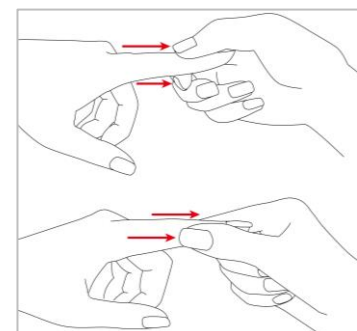
【動画でチェック】

<https://www.kaobeautybrands.com/jp/beauty-station/advice/008/#content2-2>

■指全体：1本を2回にわけて“挟み塗り”

手の甲に比べて、指は、乾燥によってしわが目立ちやすいと言えます。指全体にムラなくハンドクリームを行き渡らせるには、1本の指を2回にわけてなじませることがおすすめです。

最初に、指を下から支えるようにして人差し指と親指で挟み、爪先まですべさせます。次に、指のつけ根の側面を人差し指と親指で挟み、同様に指先まですべさせます。1本の指に対して、全方向から丁寧になじませましょう。



【動画でチェック】

<https://www.kaobeautybrands.com/jp/beauty-station/advice/008/#content2-3>

今回ご紹介したのは、部分的に取り入れられるハンドケアテクニックです。忙しいときには、特に乾燥が気になる

部分だけでも、意識的にケアするとよいですよ。この冬はうるおってなめらかな手もとをキープしましょう。

【手もと美人になるためのポイントはこちら】

Kao Beauty Brands のサイトでは、今回ご紹介したハンドケアテクニックに加え、手もと美人になるためのポイントをご紹介します。

<https://www.kaobeautybrands.com/jp/beauty-station/advice/008/>

【美容の情報はこちら】

Kao Beauty Brands のサイトでは、毎月、メイクやスキンケアなど美容に関するお役立ち情報を公開しています。

<https://www.kaobeautybrands.com/jp/beauty-station/advice/>

【ビューティサーチ&クリエーションセンターについて】

花王 化粧品事業部門の中で、科学的エビデンスや生活者リサーチ、美容トレンドに基づき、Kao Beauty Brands の全ブランドの基礎となる美容情報や技術を開発。Kao Beauty Brands のサイトにおいて、美容の情報も監修しています。