

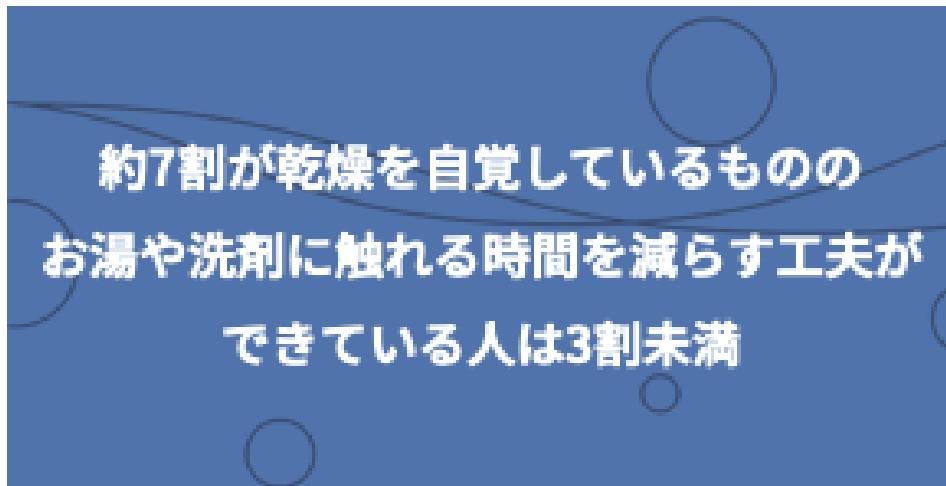
# 冬の手の乾燥を招いているのは約37.5°Cのお湯の優しさ

約7割が乾燥を自覚しているものの

お湯や洗剤に触れる時間を減らす工夫ができている人は3割未満

冬場の水仕事が増える季節、手のカサつきやひび割れに悩む人は少なくありません。そこでパナソニック株式会社は、日常的に食器を手洗いしている20~60代の男女400人を対象に、「冬の食器洗いと手の乾燥」に関する調査を実施しました。

その結果、冬の手の乾燥を「ほぼ毎日」感じている人は47.9%、「週に数回」まで含めると約7割にのぼり、使っているお湯の平均温度は37.5°Cである一方、お湯や洗剤に触れる時間を減らす工夫ができる人は3割に満たないことが分かりました。“冷たさから守ってくれるはずのお湯”が、実は冬の手の乾燥を招く一因になっている——そんな現代の食器洗い事情が、今回の調査から浮かび上がりました。



## 【調査結果サマリ】

### ■約半数の人が冬場に手の乾燥を「ほぼ毎日」感じている

冬場に手の乾燥・カサつきを感じる頻度をたずねたところ、「ほぼ毎日」と回答した人が47.9%、「週に数回」が19.3%となり、約7割が冬のあいだ継続的に手の乾燥を自覚していることが判明。

### ■3人に1人以上が食器洗いのたびに進む“ひび割れ”を経験

冬の食器洗いの影響として、手にどのような変化を感じているかを聞いたところ、「手がカサつく」が63.5%と最も多く、「ひび割れができる」が34.3%、「赤み・かゆみが出る」が17.8%という結果に。

### ■約8割が「お湯で食器を洗う」中、平均37.5°Cの“やさしい温度”が皮脂を奪う

冬の食器洗いでお湯をどの程度使うかを聞くと、「ほとんど毎回」が52.7%、「時々」が23.0%で、全体の約8割が冷たい水ではなくお湯を選んでいることが判明。使用しているお湯の温度も平均37.5°Cということが明らかに。

### ■半数はハンドクリームで“がんばるケア”、一方で根本対策ができているのは3割未満

冬の食器洗い前後で行っている手のケアを聞くと、「作業後すぐに手を拭く」が42.0%、「ハンドクリームを塗る」が48.5%となったが、「お湯や洗剤に触れる時間を減らす工夫をしているか」という設問には7割以上が「していない」と回答。

[調査概要]

- ・調査期間：2025年12月25日～2025年12月29日
- ・調査方法：インターネットリサーチ
- ・調査対象者：全国に住む、日常的に食器を手洗いしている20歳～69歳の男女400名
- ・実査委託先：楽天インサイト株式会社

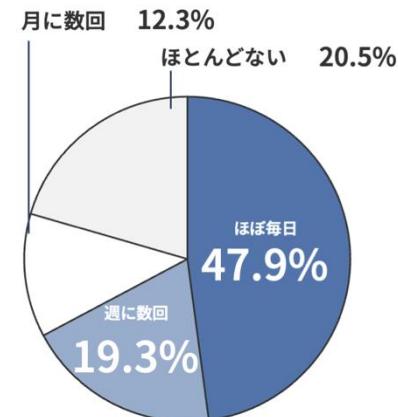
※調査結果を引用いただく際は「パナソニック調べ」を引用元として記載ください。

## 約半数の人が冬場に手の乾燥を「ほぼ毎日」感じている

冬場に手の乾燥・カサつきを感じる頻度をたずねたところ、「ほぼ毎日」と回答した人が47.9%、「週に数回」が19.3%となり、約7割が冬のあいだ継続的に手の乾燥を自覚していることが分かりました。また「月に数回」は12.3%、「ほとんどない」は20.5%にとどまり、多くの人にとって“冬に手が乾燥している状態”はもはや例外ではなく、日常的な悩みになっていると言えます。

### Q 冬場、手の乾燥・カサつきを感じることはありますか？

※最も近いものをお答えください。  
(n=400)



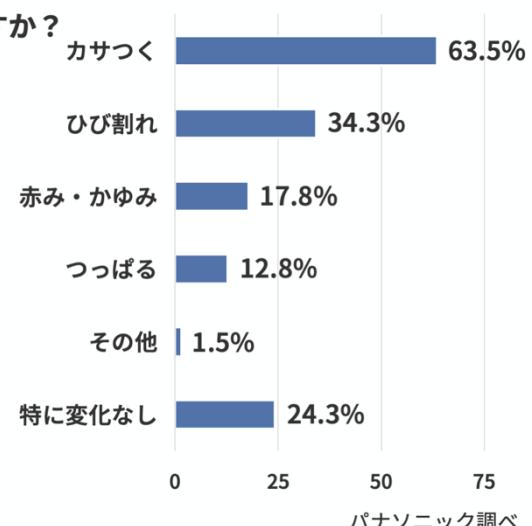
パナソニック調べ

## 3人に1人以上が食器洗いのたびに進む“ひび割れ”を経験

冬の食器洗いの影響として、手にどのような変化を感じているかを聞いたところ、「手がカサつく」が63.5%と最も多く、「ひび割れ」ができるが34.3%、「赤み・かゆみ」が出るが17.8%でした。一見すると“軽い乾燥”に見える「カサつく」が最多である一方で、3人に1人以上がひび割れ、約2割が”赤み”や”かゆみ”といった炎症まで経験しており、単なる美容上の悩みではなく、痛みや不快感を伴うレベルにまで症状が進行している人も少なくありません。

### Q 冬の食器洗いで手にどんな変化を感じますか？

(複数選択) (n=400)



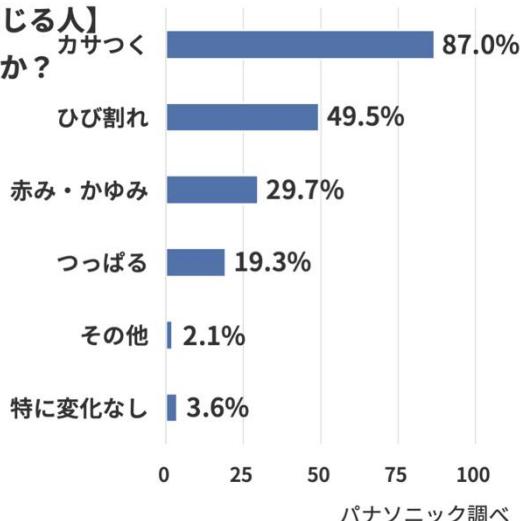
パナソニック調べ

さらに、冬場の乾燥を「ほぼ毎日」感じている人に絞ると、ひび割れは49.5%になり、半数近い人が食器を持つ・スポンジを握るといった日常の動作そのものがつらくなっている可能性が高いことが読み取れます。

Q 【冬場にほぼ毎日手の乾燥・カサつきを感じる人】

冬の食器洗いで手にどんな変化を感じますか？

(複数選択) (n=192)



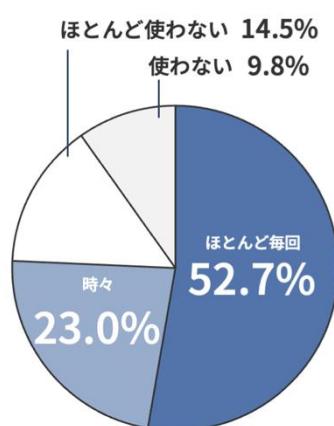
### 約8割が「お湯で食器を洗う」中、平均37.5°Cの“やさしい温度”が皮脂を奪う

冬の食器洗いでお湯をどの程度使うかを聞くと、「ほとんど毎回」が52.7%、「時々」が23.0%で、全体の約8割が冷たい水ではなくお湯を選んでいることが分かりました。「ほとんど使わない」は14.5%、「使わない」は9.8%にとどまり、多くの人が「冬場の食器洗い＝お湯で行うもの」という前提で日々の家事を行っていることがうかがえます。

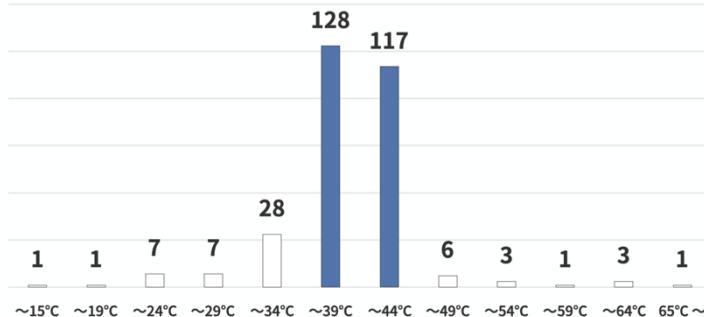
実際に使っているお湯の温度を集計したところ、平均は37.5°Cで、20～60代のどの年代でも大きな差は見られず、年代を問わず“ぬるめのお風呂程度”的な温度が選ばれていました。この温度は、冷たさによるストレスを和らげてくれる一方で、皮脂やうるおい成分を少しずつ洗い流しやすいゾーンでもあり、「手が冷えるのはつらいから」という理由で続けている日常の選択が、結果として冬の手の乾燥をじわじわと後押ししている可能性があります。特に「乾燥をほぼ毎日感じる」層では、お湯を「ほとんど毎回」使う人の割合が高く、冷たさ回避と引き換えに、手の負担を増やしている一面も見えてきます。

Q 冬の食器洗いでお湯を使う頻度はどの程度ですか？

(n=400)



## 食器を洗う際の使用温度 (n=303)



パナソニック調べ

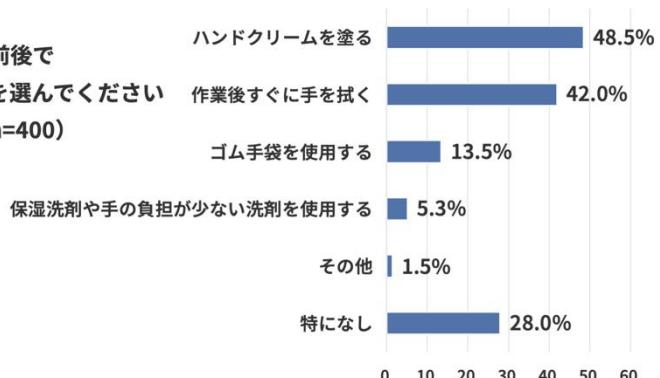
## 約半数はハンドクリームで“がんばるケア”、一方で根本対策ができているのは3割未満

冬の食器洗い前後で行っている手のケアを聞くと、「作業後すぐに手を拭く」が42.0%、「ハンドクリームを塗る」が48.5%、「ゴム手袋を使用する」が13.5%、「保湿洗剤・手にやさしい洗剤を使う」が5.3%という結果でした。「特に何もしていない」人も28.0%おり、約3人に1人はケア習慣がない一方で、半数近くはハンドクリームやタオルでの水分オフなど、手荒れを何とか抑えようと日常的な工夫を続けていることが分かります。

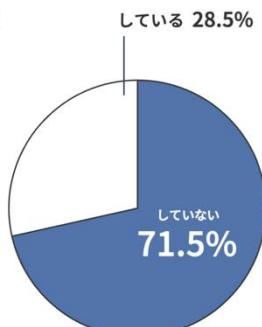
しかし、「冬の食器洗いの際に“お湯や洗剤に触れる時間を減らす”工夫をしているか」を尋ねると、「している」は28.5%にとどまり、7割以上が「していない」と回答しました。

多くの人は、荒れてしまった後にハンドクリームなどで帳尻を合わせる“後追いケア”にとどまっています。手荒れの原因となる「触れる時間」「触れる回数」そのものを減らす根本的な対策には、まだ十分踏み出せていない実態が浮き彫りになっています。

Q 手のケアとして、  
冬の食器洗いの前後で  
行なっている事を選んでください  
(複数選択) (n=400)



Q 冬の食器洗いの際  
「お湯や洗剤に触れる時間を減らす」工夫を  
していますか？  
(n=400)



パナソニック調べ

## 表参道スキンクリニック 渋谷友香医師によると

手は皮脂腺が非常に少なく、とりわけ手の甲は皮膚が薄いため、全身の中でも「年齢が顕著に現れやすい部位」といえます。冬場は気温と湿度の低下によって血行が滞り、角層層の水分や皮脂が失われやすくなります。その結果、もともと脆弱なバリア機能がさらに低下し、カサつきやひび割れ、赤みといった“手荒れ”が深刻化するのです。また、慢性的な乾燥は角層層のキメを乱し、溝を深く見せてしまいます。これが繰り返されることで細かいシワが目立ち、結果として「実年齢以上に老けて見える手元」を招く一因となります。

今回の調査でも、冬場に手の乾燥を「ほぼ毎日」感じる人が約5割、「食器洗いのたびにカサつく」人が約6割に達しています。さらに冬の食器洗いでお湯を「ほぼ毎回」使う人が約半数という実態も浮き彫りになりました。使用するお湯の温度が高ければ高いほど、肌の潤いを守る皮脂や細胞間脂質（セラミドなど）が溶け出しやすくなり、バリア機能がさらに弱くなることで、乾燥と手荒れの負のスパイラルに陥ります。

対策の基本は、「刺激の軽減」と「乾燥時間の短縮」です。お湯の温度をぬるま湯（33～35℃程度）に下げる、洗剤を希釀して使う、ゴム手袋で直接の接触を避けるといった工夫が不可欠です。水仕事の後はすぐに水分を優しく拭き取り、角層層が柔軟なうちにハンドクリームで油分と水分を補うことで、バリア機能の回復を助け、乾燥やシワの定着を防ぐことができます。

もう一つ重要なのが、「水に触れる機会そのものを減らす」という視点です。調査では、多くの方が冬の食器洗いを負担に感じていました。まとめ洗いや家族との分担、そして食器洗い乾燥機などの家電を賢く活用することは、お湯や洗剤に肌をさらす時間を物理的にカットできるため、手荒れやシワの目立ちにくい健やかな手元を保つための、合理的かつ有効な解決策と言えるでしょう。

### 渋谷友香医師

東海大学医学部卒業。卒業後は大学病院の形成外科にて勤務。美容外科・美容皮膚科の「表参道スキンクリニック」表参道院医師。「外見が美しくなることで自信を持って内側から輝いてほしい」という想いから、1人1人に合わせた美容医療を目指す。



## “お湯に触れる時間”を減らし 手の負担を軽くする おすすめ食洗機

本来、冬の手荒れを軽くするには、「どんなクリームを塗るか」といった対処療法だけでなく、「どれだけお湯や洗剤に触れているか」を見直す視点が欠かせません。食器洗いの回数をまとめたり、家族で分担したりすることに加え、食器洗い乾燥機のような家電を取り入れることで、“お湯や洗剤に触れる時間”そのものを大きく減らすことができます。

実際、食洗機なら食器をセットしてボタンを押すだけで、洗いからすすぎ、乾燥までを自動で行えるため、冬の水仕事による負担を「手荒れ」「冷たさ」「時間」の三方向から同時に軽くできる、現実的な選択肢の一つと言えるでしょう。

### 洗剤の自動投入からコース選択までおまかせの食洗機



NP-TZ500

液体洗剤自動投入を設定すれば、あとは食器をセットしてスタートボタンを押すだけ。食器の汚れ具合をセンサーが検知し、その時々に最適な洗剤量と洗浄プログラムを自動で設定してくれます。洗剤を計量する手間も、洗い方を毎回悩む必要もありません。ナノイーX機能搭載で、汚れた食器を入れた際の庫内のいやなニオイを抑えるので、まとめ洗いもしやすくなります。

※<ナノイーXによる食洗機庫内のニオイの抑制> ●試験機関：パナソニック ホールディングス（株）プロダクト解析センター ●試験方法：汚れ付着食器を設置した食洗機庫内のニオイを6段階臭気強度表示法にて評価 ●消臭方法：ナノイーXを放出 ●ニオイ抑制の対象：食洗機庫内 ●試験結果：0.5時間後の臭気強度 カレー：自然放置4.0、ナノイーX送風1.7 / 焼き魚：自然放置4.0、ナノイーX送風1.9。 試験成績書発行番号：カレー 1V332-180626-K01、焼き魚 1V332-180627-K01 ●ナノイーX送風の効果は、周囲環境（温度・湿度）、運転時間、臭気の種類によって異なります。ニオイの感じ方には個人差があります。

<https://panasonic.jp/dish/products/NP-TZ500.html>



NP-TSP1

### 分岐水栓の取り付け不要なタンク式。 買ってすぐ使えるスリムタイプの食洗機

タンク式の食洗機は、分岐水栓の取り付け工事が難しい水栓の方や、賃貸住宅にお住まいの方におすすめです。さらに、ドアが上に持ち上がるよう開く「リフトアップオープンドア」により、シンク横などの狭い場所にもスマートに設置することが可能。

※設置条件は事前に必ずご確認ください。

※分岐水栓とは、現在お使いの蛇口に水の出口をもう一つ増やすための部品です。

<https://panasonic.jp/dish/products/NP-TSP1.html>



NP-45KD9AP

### システムキッチンに組み込むビルトインタイプの食洗機

食洗機専用液体洗剤の投入も運転コースも自動でおまかせ。庫内のニオイを抑制、除菌するナノイーX搭載で、洗浄後はもちろん、まとめ洗い前の食器の保管も清潔にできます。手洗いでは難しい50°C以上の高温、高圧水流で汚れをしっかり洗い落とします。

<https://sumai.panasonic.jp/dishwasher/9plusseries/index.html>