

主婦の手湿疹

皮膚科

紅

葉の便りが届く頃から指先が乾燥し始め、そうこうしているうちに、かさかさかひどくなり、痒みやひび割れを生じてきます。まあ毎年のことと思ってあきらめている方も多くいらっしゃるでしょう。

手あれの主な原因は水仕事だとよく言われていますが、もっとも大きな要因は冬場の乾燥した空気に当たるためと考えられます。手が濡れたり乾いたりするのを繰り返して皮膚の大切なバリアーである角質層が剥がれ落ちてしまうことから始まるのです。

バリアーがない状態では、外からの刺激すなわち、洗剤、ほこり、その他あらゆるアレルギー（アレルギーを起こす物質）が容赦なく侵入します。そのため、炎症が起きて痒みを生じます。搔くと悪化するの言うまでもありません。炎症を繰り返し起こすうちに皮膚は硬くなり、ひび割れをつくって痛みます。このように湿疹になってしまうと薬を使わないとなかなか治りません。

ここまでひどくならないように予防する方法について、少し考えてみましょう。角質層の剥がれ落ちるのを守ることが第一歩ですから、①外出時手袋をして外気に当てない②ハンドクリームを塗って保湿する、といったこととなりますが、もう少し詳しく説明すると、クリームを塗るタイミングが大切で、水仕事や手洗いの前後、外出前などに塗り、皮脂の皮膜を保って極度の乾燥を防ぐことです。もちろん洗剤など皮脂をはがし取るものを使用する際は、短時間で済ませる工夫をしてください。保湿クリームもいろいろな種類のものがあり、工作中でも使用可能なものがあります。

こまめに塗って、この冬はきれいな手で過ごしましょう。

梶山 理嘉

医療法人社団めぐみ会

田村クリニック2

東京都多摩市落合1-35 ライオンズ多摩センター3F

<https://www.tamuracl2.com/>

予約・お問い合わせ

042-357-3671

※科目により診療時間及び受付時間が異なります。
詳しくはお問い合わせください。

ホームページ

