

医療の現場から～市立病院発第4回～（広報やまと平成21年1月15日号掲載）

冬場の手荒れ～手湿疹(主婦湿疹)

冬場の炊事や洗濯などの水仕事で、手がカサカサに乾燥し、かゆくなっていませんか。

今回は、寒い季節に起こりやすい皮膚病の一つ「手湿疹（主婦湿疹）」について紹介します。

【手湿疹とは】

皮膚には、汗せんと皮脂せんがあります。汗せんから出る水分と皮脂せんから出る脂分は、空気中の細菌やアレルギー物質の進入を阻止する重要なバリアーを果たしています。しかし、手のひらには、汗せんはたくさんありますが、皮脂せんがないため、毎日の炊事や洗濯に使う洗剤などが、手の汚れと一緒に手の脂分も洗い流してしまいます。このため、手がカサカサに乾燥し、徐々に亀裂を生じながら手のひら全体に広がっていき、悪化すると赤みを伴ってかゆくなります。このような症状を「手湿疹」と呼びます。

【手湿疹の治療】

症状が軽い場合には、ワセリンや亜鉛軟膏、へパリン類似物質含有軟膏、尿素軟膏などの保湿剤を症状に応じて使用します。炎症が強く、かゆい場合には、ステロイドなどの外用剤を使用します。適切な薬を使用すれば、一般的に1～2週間で症状が改善されます。

【手湿疹の予防】

「手湿疹」を防ぐためには、水仕事のときに手袋を使用したり、保湿剤やハンドクリームなどをこまめに塗ったりして、失われた脂分を補うことが大切です。また、薬を塗ってから綿手袋を着用すると保護効果や軟膏の保湿効果を高めることができます。綿手袋とゴムもしくはビニール手袋を重ねて着用するとより効果的でしょう。

（このコラムは市立病院総務課 電話（260）0111 が担当しています。）