

薬の伝言板 …手荒れ

No.146 2010年 1月
丸子中央総合病院 薬剤部

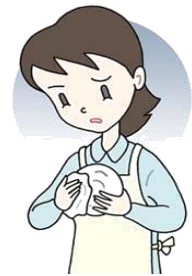


空気が乾燥し、気温も低いこの時期に多くなるのが手荒れ。
かさつく手荒れに毎年悩まされている方も多いのではないのでしょうか？

手荒れとは？

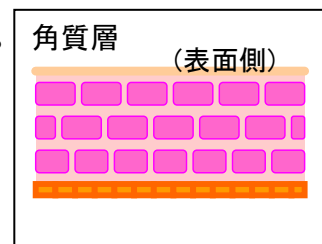
水仕事を繰り返している主婦や、仕事で水や洗剤、紙などに触れる機会が多い方にみられます。

手荒れは主にカサカサしてしまうといった軽い状態から、ひびやあかぎれなどを起こして出血や痛みを伴う状態まで症状は様々です。



手荒れはなぜおこる？

皮膚の表面は「**角質層**」と呼ばれる組織でおおわれています。角質層の細胞はレンガ状に重なり合っていて、その細胞と細胞の間を「**皮脂**」と呼ばれる保湿成分によって埋められています。皮脂とは、脂と水分が混ざり合ったクリームのようなもので、水分の蒸発を防ぎ弾力性を維持したり、外部の刺激から皮膚を守っています。



手荒れの原因はさまざまですが、その多くが乾燥によるものです。頻繁に水仕事をする、手の皮脂が減ってしまいます。また、冬場は気温が低下するため、発汗や皮脂の分泌が下がり、皮膚全体が乾燥しやすくなります。

乾燥して荒れた皮膚だと外部からの刺激を受けやすく、角質層の中にあるうるおい成分がどんどん蒸発しバリア機能が壊れ、手荒れを引き起こします。

どんな薬があるの？

【保湿剤】…炎症が比較的軽い場合に用います。

☆尿素製剤(パスタロンソフト軟膏、ケラチナミンコーワ軟膏)

角質層が持つ水分保持力を高め、皮膚に潤いを与えます。

また乾燥による刺激を防ぎます。

☆ヒルドイドソフト軟膏

水分保持作用、血行促進作用があります。

☆白色ワセリン

皮膚に膜を作り皮膚表面からの水分蒸発を防ぎ、保湿作用や炎症を起こしている箇所を保護します。



【ステロイド外用剤】…炎症がひどい場合に保湿剤とともに用います。

(マイザー軟膏、アンテベート軟膏、リンデロンV軟膏など)

いろいろな強さの薬があるため、症状に応じて適したものを使います。

保湿剤と混ぜて処方される場合もありますが、別に使う場合は症状の強いところにステロイドを塗り、その後全体に保湿剤を塗るようにします。

手荒れにならないために

まずは徹底して手や指の皮膚を外の刺激から保護することが大切です。

◎洗剤を使うときはゴム手袋をはめましょう。

◎水仕事などで手をぬらしたら乾いた布ですぐに拭き取って下さい。水に濡れた手をそのまま放っておくと、皮膚の水分も一緒に蒸発してしまうので注意しましょう。

◎熱いお湯での水仕事は皮脂を流してしまう原因となります。できるだけ水やぬるま湯で行うようにしましょう。

◎ぬりぐすりはお風呂上りにマッサージするように塗りましょう。おやすみ前に塗り、綿の手袋をして寝るとより効果的です。



寒い日が続きますが、手荒れに負けない冬を過ごしましょう。

