



手指衛生に伴う手荒れの対策

薬剤部

松永 宣史

手指衛生は流水と石けんによる手洗いとアルコールによる手指消毒があります。特にアルコールは手軽に素早くできるため多くの人に浸透しています。しかしアルコールは細菌、ウイルスを殺しますが同時に皮膚も障害してしまいます。障害は時間が経てば治りますが繰り返し使用することで慢性化し炎症を起こすことがあります。これが手荒れです。

手荒れの起こしやすさは個人差がありますがアトピー性皮膚炎の人は起こしやすい傾向にあるようです。手荒れは放置すると黄色ブドウ球菌などの細菌の温床となり感染対策で行っていた手指消毒がかえって細菌感染の原因となってしまうことになりかねません。したがって手荒れの予防もまた生活の一部となります。予防の基本は①原因の排除、②皮膚の保護となります。①の原因の排除に関しては手荒れの原因は手指消毒の他に日常生活の中にもあり（表1）それらを改善することが必要です。また②皮膚の保護に関しては保湿剤に加えてワセリンを使用すると良いです。ワセリンには手指に膜をつくり保湿効果と保護効果があり手の水分を保持することで手荒れの改善と予防につながります。ワセリンの弱点はべたつきでそれが理由で敬遠する人もいますが図1のように水で伸ばして塗るとべたつきもなく効果が長持ちします。ワセリンはドラッグストア、薬局で手軽に購入できます。ハンドクリームは一般的によく使用されますが炎症を起こした部位に使用するとさらに炎症が悪化することがあるので注意が必要です。また強い炎症が長引く場合は皮膚科に受診して治療を受けてください。

表1 手荒れのリスク

行為	リスク	改善案
中性洗剤を直接スポンジにつけて絞る	中性洗剤を直接浴びてしまう	お椀などに水をはりあらかじめ薄めて使う
日常的に熱いお湯で手を洗う	皮膚表面の皮脂膜を破壊する	水、またはぬるま湯を使う
傷の上からハンドクリームを塗る	界面活性剤による皮膚障害	ワセリンを使用する

図1 ワセリンの使い方



適量取る（少量）



手をぬらす



全体に伸ばす



乾いたら終了