

# インフルエンザ予防と手あれ

皮膚科

## 手

あれの患者さんに職業をきくと、水仕事（主婦・美容師・飲食店員・清掃員・医療従事者など）や指先で紙などの物を頻繁に触る仕事が大半です。ところが、昨年の冬は職業と関係なく、様々な年代の手あれの患者さんが来院しました。保育園・幼稚園や小学校に通う子供もいました。経過をきくと、インフルエンザ予防のために殺菌力の強いハンドソープで何度も長時間手を洗ったり、アルコール消毒したりしていました。そこで今日は、皮膚の弱い方のための手洗い方法とハンドケアのお話です。

角質層は皮脂膜、天然保湿因子、細胞間脂質（セラミドなど）の三大要素で水分を保持し、外部刺激に対するバリア機能を担っています。手の角質層は厚いのですが、皮脂膜が薄くなっています。冬場は寒さで代謝が落ち角質層の水分を保つ三大要素も減り、乾燥した空気で角質層の水分は奪われやすくなります。手洗いが増えると薄い皮脂膜が洗い流され水分蒸発が増え角質層のバリア機能は低下し、普段は問題ない刺激でも手あれになります。手あれを健康な手に戻すには、日常生活で大変な注意と努力が必要になります。

皮膚が丈夫な方は、インフルエンザ予防で推奨される手洗い方法が最善と思います。けれども、皮膚が弱い方が同じ方法で手を洗うと手あれを生じます。手あれの状態ではウイルスや細菌が付着しやすく、手を洗っても落ちにくくなります。皮膚が弱い方は、ぬるま湯でとにかく丁寧に爪の周りや指の間も洗い流しましょう。殺菌力の強いハンドソープは、帰宅時に1回だけ短めに使用します。食事やおやつの前は低刺激性ハンドソープ、その他は汚れ具合にもよりますが、なるべくぬるま湯で洗い流すのみとしましょう。また、手洗いを注意するだけでなく、目・鼻・口を触らないようにすることも有効です。

インフルエンザ予防は、うがい・手洗いと同時に手あれ予防のハンドケアが重要です。手洗い毎、乾燥を感じた時など頻繁にハンドクリームを塗ります。水や洗剤（食器・住居洗剤だけでなく、シャンプー）との接触を避けるためにビニール手袋を着用し、食器洗い機などを代用可能ならば活用しましょう。水仕事が多く手洗い毎にハンドクリームを塗れない時は、仕事前や外出前に皮膚保護クリームを使うのも有効です。摩擦刺激を避けるために薄い綿手袋の着用も心がけるとよいでしょう。今日からインフルエンザ予防として、自分なりのハンドケアを始めてみてください。



むとう みか 2010.12  
● 武藤 美香  
日本皮膚科学会認定皮膚科専門医



皮膚科・小児科  
多摩ガーデンクリニック  
東京都多摩市落合1-35 ライオンズ多摩センター3F

予約・お問い合わせ  
042-357-3671

※皮膚科と小児科では診療時間及び受付時間が異なります。詳しくは受付・電話にてご確認ください。