



薬局だより

白庭病院
2019年11月

今月のテーマ

「手荒れ」

冬は乾燥が気になる季節ですね。手のかさつきやひび割れ等の「手荒れ」で悩まされているかたも多いのではないのでしょうか。

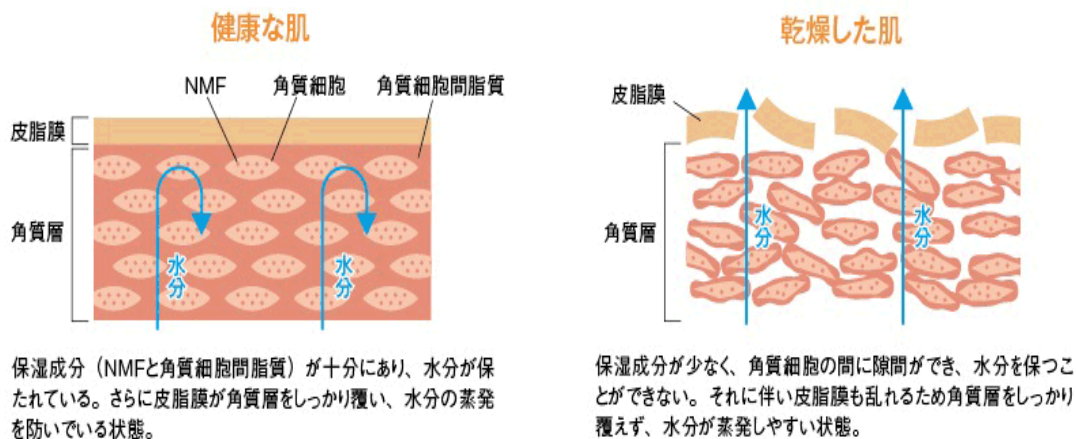
そこで、今回は日常生活での手荒れ対策や、ハンドクリームの種類等をご紹介します。

手の表面はどうなっている？

皮膚は表皮、真皮、皮下組織で構成されています。その中でも表皮の一番外側にある「角質層」が水分をため込み肌を乾燥から守っています。さらに角質層の表面は皮脂と汗（水分）がまじりあってできる「皮脂膜」という天然の保湿クリームで覆われています。

乾燥した肌は角質層に隙間ができ水分を保つことができなくなります。

この角質層と皮脂膜を健康な状態に保つことが手荒れ対策では大事になります。



なぜ、手荒れはおこるの？

1) 日常的要因

手荒れの原因でとても多いのが毎日の家事、水仕事です。さらに洗剤や熱いお湯は手荒れを悪化させます。

2) 季節的要因

空気が乾燥する秋冬の季節、水分が失われやすく潤いが失われてしまいます。

3) アレルギー

敏感肌、若いころにアトピー性皮膚炎であったなど、外からの刺激に敏感な皮膚の方

お家でできる手荒れの予防

- ・水仕事の際はできるだけお湯を使用しないようにし、皮膚にやさしい手袋を使用しましょう。
- ・水仕事の時に使用する洗剤は、合成界面活性剤が含まれていない物を使用しましょう。
注意！） スポンジに直接洗剤の原液をつけて洗うと、瞬く間に手の脂分もとれてしまうので、洗い桶に水（お湯は皮脂膜を洗い流してしまうため、できるだけ水）をはり、洗剤を溶かして、この中で洗うようにしましょう。
- ・手を洗いすぎない。外から帰ったときやトイレのあとなど、必要な時だけしっかり洗いましょう。また、洗ったあとは水分をしっかりふき取りましょう。
- ・暖房を使う時は加湿器を一緒に使うなど、部屋が乾燥しすぎないように心掛けましょう。
- ・就寝時や水仕事の後などは保湿用ハンドクリームをぬり、手の保護を心掛けましょう。

ハンドクリームの種類

種類	主な商品名	効果・特徴
ワセリン、グリセリン	白色ワセリン、プロペト 等	・皮膚表面からの水分蒸発を防ぐ。 ・保湿の基本の薬剤で刺激性が少ない。 ・べたつく
尿素	ウレパール、アセチロール パスタロン、ケラチナミン 等	・水分保持作用・皮膚軟化作用・角質溶解作用がある。 ・かかとや膝、肘の硬くなった皮膚、ささくれ部分にピンポイントでぬるのがオススメ！ ※刺激性が強いので、皮膚が薄い部分や傷に塗ると痛みがあり、皮膚がピリピリとした感覚がある為、あかぎれには不向き。
ヘパリン類似物	ヒルドイド、ビーソフテン 等	・高い水分保持作用と血行促進作用がある。 ・刺激症状はほとんどない。 ・角質層の下、肌の奥まで浸透して作用

自分の症状にあったものを選んで、
上手に使い分けましょう

手荒れがひどくなった時に使用する治療薬

- ・外用ステロイド薬
手荒れによる湿疹の炎症を抑える。炎症があるとき、短期間使用する。
*強いステロイド外用薬は長期の使用によって皮膚が薄くなるなどの副作用があるため、症状にあったものを皮膚科で処方してもらいましょう。
- ・抗ヒスタミン剤、抗アレルギー剤（内服薬）
痒みを和らげる。痒みが強い場合や、そのために夜眠れない場合に使用する。
あくまで痒みを抑えるもので、湿疹は外用薬での治療が基本です。