

健保だより 104

新電元工業健康保険組合
理事長 大塚 仁

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。冬になると、手指のカサカサやブツブツ、赤み、かゆみといったトラブルに悩まされることはありませんか。トラブルがおこる前に対策をすることが大切です。今回は、冬の皮膚トラブルの予防法と正しいセルフケア法を紹介します。

冬に多くなるのはカサカサする「乾燥タイプ」。利き手の指先から発症して、皮膚が乾燥して硬くなり、亀裂やひび割れが生じます。軽い手荒れと思って放置していると、手の甲や関節の周囲にまで症状が広がって腫れを伴ったり、重症化して化膿することもあります。

冬はとくに注意したい3つのこと

- ① 寒さによる血行不良
気温の低下による冷えや寒さで、血液循環が悪くなり、皮脂分泌も不足する。それによって、湿しんやかゆみなどがおこりやすくなる。
- ② お湯で皮脂が流れる
炊事や洗濯などの水仕事でお湯を使うと皮脂が落ちやすく、肌が乾燥して皮膚のバリア機能が低下する。そこに刺激が加わることで湿しんが出やすくなる。
- ③ 空気が乾燥している
乾燥によって、外からの刺激が入ってこないようにバリアする「各層」から水分が奪われ、少しの刺激でかゆみや炎症がおこりやすくなる。

手指を乾燥から守ろう！！ 今日からできる3大ケア

手湿しんを発症・悪化させる最大の敵は、水仕事、冬の寒さ・乾燥です。原因物質に触れないことに始まり、手指の潤い成分を守り、保湿剤によってバリア機能をサポートすることが重要です。

- ① 水仕事にはゴム手袋を
原因と考えられる刺激物質になるべく触れないためにも、水仕事ではゴム手袋を使用しましょう。ゴムがかぶれの原因となる場合は、ビニールなどの別の材質のものに変更します。絆創膏を貼ったままの水仕事は、手湿しんを悪化させやすいことがわかってます。
- ② 温水はなるべく低めに設定
温水は皮脂を洗い流してバリア機能を低下させます。入浴や手洗いでは高温を避け、水仕事をする場合も水か低めの温度に設定しましょう。また、石けんはよく泡立ててから使用すると、肌への負担が軽減します。ハンドソープは泡タイプがおすすめです。
- ③ 保湿剤はこまめに塗る
肌トラブルのおもな原因は、乾燥によるバリア機能の低下です。保湿剤を塗ることで、弱くなったバリア機能をサポートします。水仕事をして皮脂などの潤い成分が流出したら、「すぐ保湿」。手が乾燥したら、「すぐ保湿」。常に保湿を心がけましょう。

医療機関への受診の目安

市販薬を使っても自分で症状がコントロールできないと感じたら、専門の医療機関を受診しましょう。悪化する前に受診することが大切です。近年は症状が出る前から保湿剤やステロイド外用薬を塗るなど、予防的に治療する「プロアクティブ治療」へと徐々に移行しています。毎年のように手湿しんに悩まされる人は、早めのタイミングで受診を検討するとよいでしょう。

以上

参考：すこやかファミリー