

知っ得News

冬の手荒れ「洗いすぎ」に注意

空気が乾燥するこれからの時期。気になるのは肌をめぐるトラブルだ。とくに水仕事などで手荒れの症状が悪化してしまう主婦らには「なかなか治らない」と悩みを抱える人も多い。注意点と肌ケアについて専門家に聞いた。

◇ハンドクリームには限界も

「秋冬になると気温と湿度が低下し、乾燥した皮膚の角層から水分が蒸発しやすくなる。冷えると血行や新陳代謝が鈍くなって手肌の皮脂分泌も低下。それがさらに肌の乾燥を促すという悪循環に陥る」

手荒れが悪化するメカニズムをこう説明するのは、皮膚科医で東京、埼玉でクリニックを運営する花房火月さん（はなふさ皮膚科理事長）＝写真。

クリームや保湿剤でケアをする人も多いが、「ひび割れ、あかざれが深刻化したり、炎症を伴ったりすると、そうしたものでは限界がある」と指摘する。

かゆみ止めの軟膏「ムヒ」で知られる池田模範堂（富山県上市町）が今年10月、全国の20～60代主婦500人を対象に行った冬の手荒れに関する意識調査では、全体の7割超が「ひび割れ」「あかざれ」といった手荒れを気にしていることが分かった＝グラフ。

また、「何度も繰り返してなかなか治らない」という人は53.8%と過半数を占め、「人に見られるのがイヤ」「痛みを伴い家事が思うように進まない」との回答がいずれも3割を超えるなど、手荒れに悩む人が多いことを裏付けた。

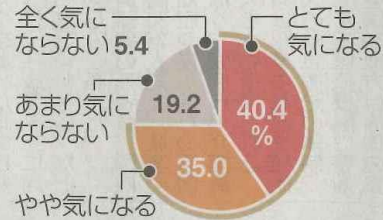


花房さんは、冬場の手荒れについて「手の甲の荒れに注意してもらいたい」と訴える。「手の甲は、指先や手のひらに比べて皮膚の角層が薄い。本来、外からのダメージを守るバリアとなる皮脂・水分が失われやすくなるのがこの季節。最近は衛生に気をつける人が増え、こまめな手洗いと、職場や家庭で手をアルコール消毒する人もおり、これが皮脂を流して乾燥につながりかねない」という。

池田模範堂の調査でも、とくに手の甲が細かく切れて荒れた状態になる「ヒリヒリ切れ」の経験者は、発症の可能性が高い予備軍も含めると約7割

手の甲ダメージ受けやすく

あなたは、冬場の手荒れが気になりますか？



※池田模範堂調べ

に達し、このうち半数以上が「ハンドクリームを塗っていても改善しないことがある」と答えた。

花房さんは「市販のハンドクリームだと、香料が入っていたりして、人によってはそれがかぶれの原因になることもある。天然物にこだわり、植物由来の市販品を使う人もいるが、それでもアレルギーを起こす場合がある」と注意喚起する。

◇血行考えて食生活を改善

手荒れ用のクリームや医薬品の軟膏をそろえるドラッグストアもこの時期、来店客が増える。



店頭には冬の肌トラブルに対応した医薬品が多く並ぶ「東京都中央区のトモズ・コレド日本橋店」

首都圏を地盤とするトモズのコレド日本橋店（東京都中央区）店長の古屋雅史さんは「主婦の方だと指の関節部分が割れ、『痛いけれど水仕事をしないといけないから何とかして』と悲痛な訴えも。店頭に並ぶ品は多様で、多くの症状に対応できる。私自身も仕事柄、手洗いとアルコール消毒の頻度は高いが、皮膚に乾燥を感じたらクリームを塗り、悪くなりそうと思ったら医薬品の軟膏を塗っている」と話す。

花房さんは、手荒れの予防とその対策について「手は洗いすぎないこと。炎症を起こしてそこに細菌が繁殖すれば、それが食材に付いて食中毒を起こ

すこともあり得る」とした上で、「台所仕事には手袋を。ゴムだとかぶれを起こす人もいるので、ポリ手袋のほうがいい」とアドバイスする。

荒れを防ぐには「血行を悪くしないよう、ビタミンBを含む魚介類やアーモンド、アボカドなどを食べ、食生活にも気をつけてもらいたい。同時に適度な運動も効果がある。手荒れは局所的な現象だが、水に触れるような家事や仕事をしながらではなかなか治りにくいので、生活改善を心がけてもらいたい。悪化したり、かゆくてかきむしったりするようなら専門医に相談を」と呼びかけている。