

3月に入りまだまだ寒い日が続いておりますがいかがが
過ごしでしょうか？

寒い時期に多いイメージのある**手荒れ**の症状ですが以
外なことに年中ある皮膚疾患の一つです。今回はそんな
手荒れについてのお話をさせていただきます。

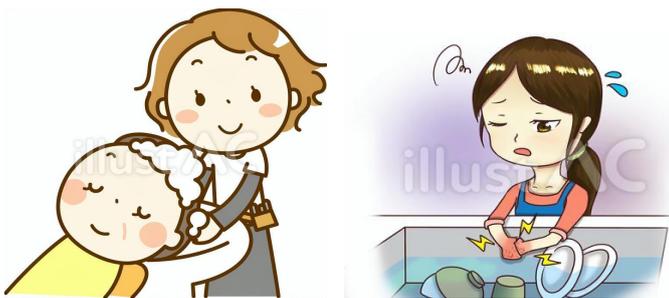
○手荒れとは

手荒れとは手指の皮膚が水分を失い、乾燥するとともに
粉をふいたようになっていたり炎症を生じたりすることです。
皮膚のかゆみ、ひび割れなどの症状を伴うこともあります。



○こんな方は要注意!

- ・家事や炊事でお湯をよく使う方
- ・小さなお子さんのお世話や介護で手を洗う
機会の多い方
- ・調理師や料理人、美容師など水をよく使う
仕事の方
- ・エアコンを長時間使用している方 etc



手は、水や紙に触れる機会が多くそのたびに
皮脂膜が剥がれてしまいます。また、紫外線の
刺激や冷暖房の風が手にあっていることも

皮脂膜が剥がれる要因も重なり、手指の乾燥を
引き起こす原因になります。

○まずはハンドクリームで対策を!

手荒れのケアは保湿が基本です。まずはハンドクリーム
や保湿剤などをこまめに塗って、乾燥してカサカサした
皮膚にうるおいを与え、皮膚のバリア機能の回復を促し
ます。手洗いや水仕事の後にハンドクリームを塗る習慣
を身につけましょう。



○手荒れが悪化したときは?

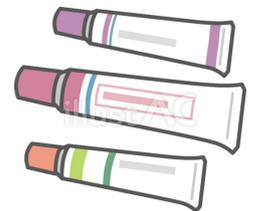
手荒れが悪化して「手湿疹」移行した場合は
ステロイド外用薬を使って炎症を抑える治療が
必要になります。

特に患部を保護できる軟膏が
おすすめです。

患部を掻き壊すと

症状が悪化し細菌感染の

リスクも高まるためなるべく掻かないようにしましょう。



たかが手荒れと思っていても我慢せず
早めに皮膚科を受診して適切な治療を
受けることが大切です。

作成 ケンユウ女池上山薬局