



悩める手荒れ・手湿疹

↑右利きの人は赤い部分をもっとも荒れやすい。

はじめに

手湿疹はその名のとおり、手の平や指にみられる湿疹・皮膚炎様の病変です。一般的に“手荒れ”と呼ばれ、軽い手荒れを経験した方も少なくないと思います。ただ、一度悪化すると、ハンドクリームを塗っても、アロエを塗っても、手袋をつけても・・・それでも治らず、皮膚科を受診され、塗り薬や飲み薬の治療がくり返し必要となる場合もあります。

たかが手湿疹、と思われがちですが、国内で行われた QOL (Quality of Life: 生活の質) の調査では、手湿疹の重症の度合いに応じて QOL が低下しており、とくに気持ちの面での QOL が低くなったと報告されています。つまり手湿疹は、他人の目にさらされる部位に生じるため、痒い、痛いといった身体的苦痛とともに、精神的な苦痛も伴っている皮膚病といえます。

手湿疹・・・どうして手にできるの？

手湿疹には主婦湿疹、異汗性湿疹、接触皮膚炎、貨幣状湿疹などが含まれ、種々な原因や誘因で生じます。手が他の体の部位と違う特徴をもつことから、手湿疹ができやすくなることもあります。何が違うかお気づきですか？

手の平は皮脂腺（ひしせん：皮膚の表面にあぶらを分泌する腺）がないため、皮膚のバリアー機能のひとつである皮脂膜が、皮膚の表面につくられにくい点です。そのため、水を使ったり、石鹸や洗剤を使う頻度が増すと、手はとても乾燥し、主婦湿疹を生じやすくなります。もうひとつは汗腺（かんせん：汗を分泌する腺）が多いことです。汗をかくと手の平に小水疱（小さい水ぶくれ）がたくさんできて、次第に痒くなる異汗性湿疹（汗疱）がそれです。またニッケル、クロムなどの金属は、汗によって溶け出しやすくなります。金属アレルギーの方の場合、食べ物に含まれる金属成分が汗の中に溶出するため、異汗性湿疹を生じやすくなるといわれています。



台所用洗剤：
容器の裏側に記載されている説明書を読み、正しい濃度に薄めて使いましょう。

手湿疹・・・何に注意すればいいの？

手湿疹のなかでも比較的多くみられる主婦湿疹は病名通り主婦に多いですが、主婦の方に限られるものではありません。手洗いを頻繁にする人にできやすく、調理師、清掃業者、医療従事者などにもみられます。主婦湿疹は利き手、とくによく使う拇指、示指、中指の指先や指腹にみられます（左上図）。また、季節の影響を受け夏に良くなり、冬に悪化する傾向があります。冬は気温が低く、皮膚の新陳代謝が下がるため、体全体の皮脂の分泌量が減ると同時に、角層が硬くなりやすいためです。

厚生労働省のモニター調査によれば、手湿疹の原因の第1位は台所用や衣料用の洗剤です。その主な成分が界面活性剤であり、皮膚への影響が考えられています。日常の忙しい時に手袋をつけるのはとても面倒です。しかし、界面活性剤から手を守るためには手袋を使用することが大切であり、また使用する手袋を清潔に保つこと、手袋使用後の汗を落として保湿することも肌が良いと思われれます。

手湿疹・・・検査はあるの？

手は他の体の部位に比べ色々な環境と接触する頻度がとても高く、水、石鹸や洗剤以外の原因により接触皮膚炎（かぶれ）を生じることがあります。そのため原因を追究するためにパッチテストを行います。また前述した異汗性湿疹については、金属のパッチテストを行い、原因に金属アレルギーが関与するか否かを確認します。

気になる手荒れ、治りにくい手湿疹がある方は、お気軽に皮膚科にご相談ください。

筆者紹介

たみや しほ
田宮 紫穂

昭和 48 年生。神奈川県出身。

平成 9 年東海大学医学部卒。

東海大学医学部専門診療学系皮膚科学 講師。

附属大磯病院皮膚科医長。

日本皮膚科学会認定皮膚科専門医、日本皮膚アレルギー・接触皮膚炎学会生会員、日本アレルギー学会正会員など。接触皮膚炎、ざ瘡専門。

