



～手荒れ（進行性指掌角皮症）～



皆さんこんにちは。
乾燥が続く今日この頃ですが、お肌トラブルでお困りではありませんか？
今回は日常生活で頻繁に起こる手荒れ（進行性指掌角皮症）についてお話します。

①手荒れ（進行性指掌角皮症）とは？

主に利き手の親指、人差し指、中指の先から発症し、皮膚が乾燥して剥がれ落ち（落屑：らくせつ）、さらに硬くなって（角化：かくか）ひび割れたり、指紋がなくなるなどの症状がみられます。そして、ひどくなると両手のひら全体にまで広がってしまいます。一般に、アトピー素因を持つ人に多くみられ、冬にひどくなりますが、夏には良くなる事が多いようです。



② どうして手荒れになるのでしょうか？

一般に、皮膚のうるおい（水分量）は皮脂（ひし）、天然保湿因子（てんねんほしつ いんし）、角質細胞間脂質（かくしつさいぼうかんししつ）という3つの物質によって一定に保たれています。手、指では皮脂腺（ひしせん、皮脂を分泌する）が少なく、そのため皮脂膜（ひしまく）も薄くなっています。そのかわり角質層が厚くなっていて、保護する役目を果たしています。

その角質層も、石鹸や洗剤などを使って頻繁に水仕事をしたり、指先をよく使ったりしたあとにお手入れをしないで放っておくと、水分が失われやすくなります。

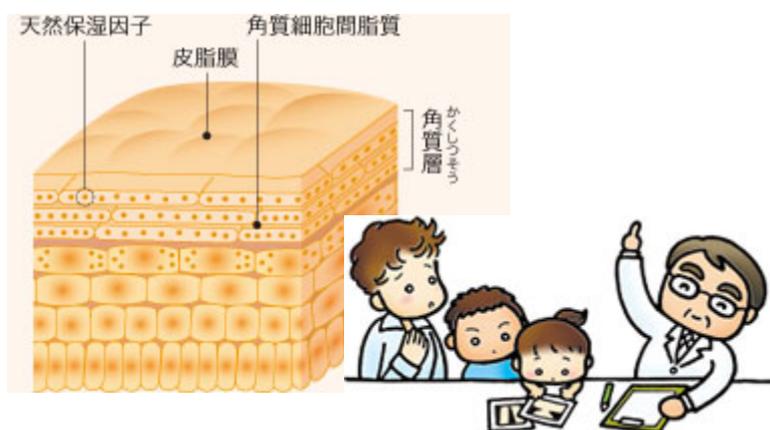
そこへ、さらに指先に様々なものの摩擦（まさつ）刺激が加わると、厚い角質層は弾力性を失い、ひび割れてしまいます。

ですから、手への刺激を少なくするような、ふだんからの心がけが予防には大切です。

※皮脂、天然保湿因子、角質細胞間脂質については次のページでくわしく解説します。

健康皮膚

角質細胞と角質細胞の間に角質細胞間脂質がぎっしりとつまっていて、すき間がありません。皮脂膜も保たれ、天然保湿因子も十分に存在しています。



乾燥皮膚

角質細胞がはがれてすき間ができ、水分が逃げやすい状態です。皮脂膜や天然保湿因子も減少しています。



③手・指が潤うわけ

1、皮脂

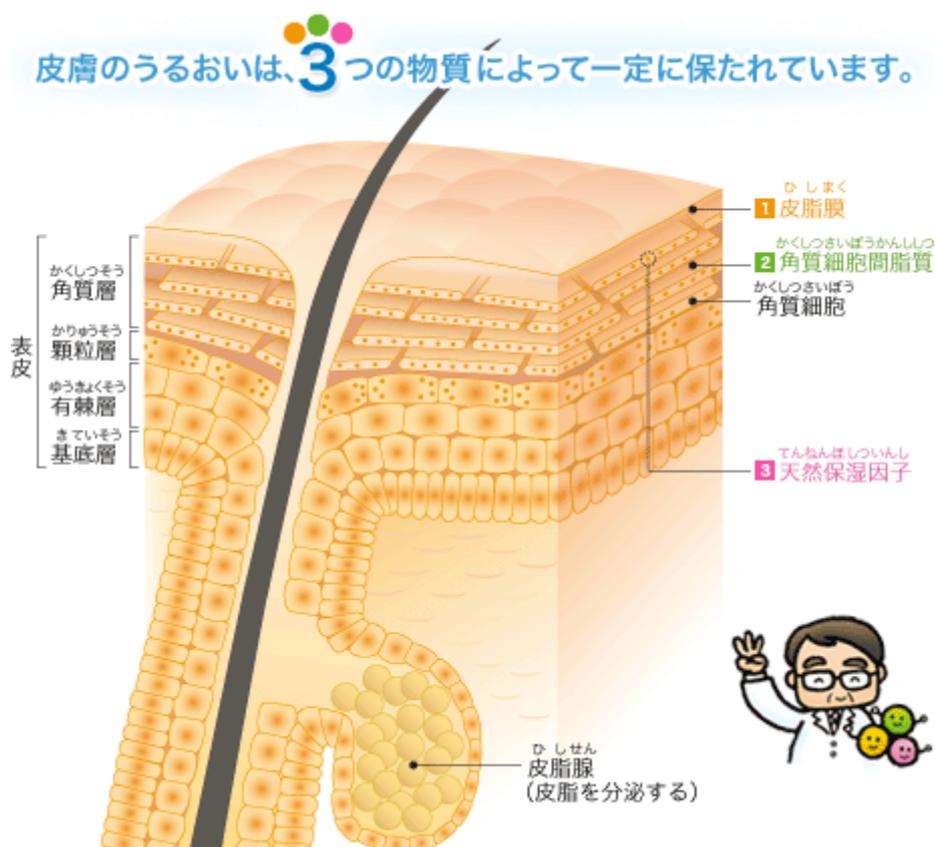
皮脂腺から分泌される脂（あぶら）のことです。汗などと混じりあって皮膚の表面をおおい（皮脂膜）、水分の蒸発を防ぎます。手、指では皮脂腺が少なく、皮脂膜は十分ではありません。

2、角質細胞間脂質

表皮で作られ、角質細胞と角質細胞のすき間をうめている脂のことです。角質細胞同士をくっつけるニカワの役割をするとともに、水分をサンドイッチ状にはさみ込み、逃がさないようにします。

3、天然保湿素因

角質層にある低分子のアミノ酸や塩類などのことです。ナチュラル モイスチャライジング ファクター（NMF）ともいわれ、水分をつかまえて離さない性質を持っています。



④日常生活で心がける事は？

1、お薬を正しく使いましょう

皮膚にうるおいを与えるぬり薬、また、かゆみや湿疹を抑えるぬり薬や飲み薬などがあります。お薬は先生の指示をよく守り、正しく使いましょう。



2、刺激を避ける

木綿（もめん）の手袋などを着用して、指先を直接刺激しないようにしましょう。また、水仕事の際にはその上からゴム手袋などを着用して、直接洗剤に触れないようにしましょう。



3、手を大切に

手を使いすぎるのはよくありません。炊事、洗濯などの仕事を減らす工夫をし、できるだけ手に負担をかけないようにしましょう。



4、手を洗いすぎない

何度も手を洗うと症状が悪化してしまいます。

手の洗いすぎには注意しましょう。

手を洗ったあとには、皮膚にうるおいを与えるぬり薬をぬりましょう



5、油断大敵！

症状が軽くなったからといって油断は大敵です。

再発しないためにも、手に刺激となるものは避ける、手を洗いすぎない、手を洗ったあとには皮膚にうるおいを与える薬をぬるなどふだんからの心がけが大切です。



参考資料

マルホ HP より抜粋