

◆◆◆手荒れについてです。
心当たりの人は是非理解してみましょう◆◆◆

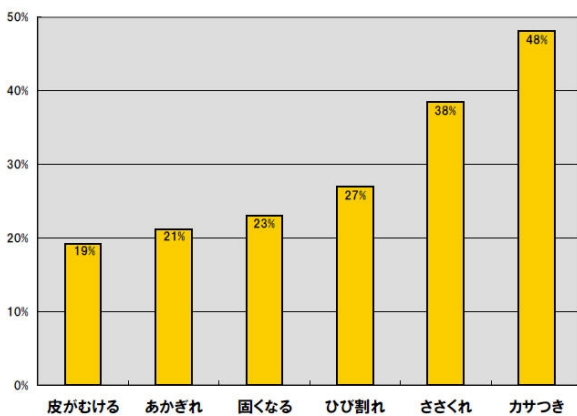


医療現場における手荒れの問題は、個人レベルに止まりません。荒れた手は、

- ・皮膚常在菌の増加、
- ・病原菌の獲得・定着
- ・乾燥した皮膚より、菌の付着した落屑の飛散

などを招きます。

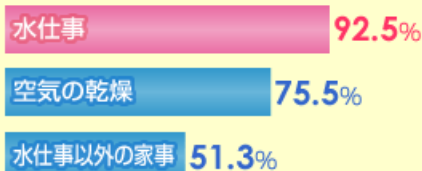
手荒れに悩む女性のおもな症状



手荒れには、「ひび・あかぎれ」とひとくくりにして呼ばれることが多いように、いずれも肌に亀裂の入った状態を指しますが、症状に応じて程度の軽い方を「ひび」、重い方を「あかぎれ」と呼んでいます。

●皮膚の乾燥は、「手荒れ」を招きます

手荒れの原因だと思うもの



手洗い・手指消毒を頻繁におこなうと、皮脂や NMF (Natural Moisturizing Factor: アミノ酸などの水溶性天然保湿成分) が流出し、また角層タンパクが変性することによって、皮膚の水分保持機能が低下し、皮膚の乾燥を招くこととなります。

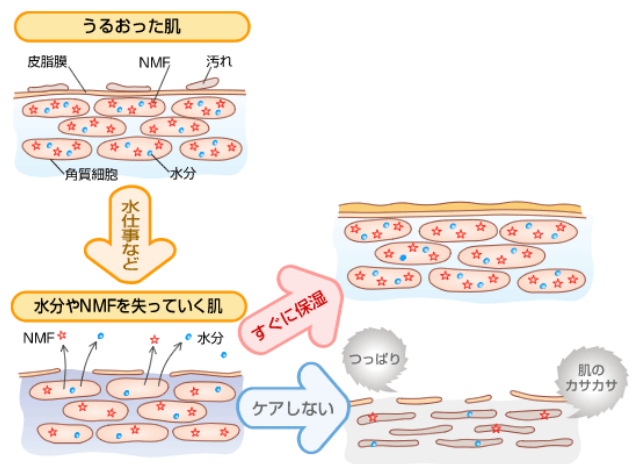
ハンドケアはこの皮膚の水分保持能の低下(皮膚の乾燥)を補って手荒れを防ぐ重要な手段です。

●手荒れがおきるメカニズム。

手指の皮膚は皮脂腺から分泌された皮脂と汗腺から分泌された水分が乳化しクリーム状となり、皮脂膜として皮膚を保護しています。

手洗いによりこの皮脂膜がはがされ、その下の角質の水分が蒸発してしまい、乾燥してかさかさになります。

頻回の手洗いにより回復しかけた皮脂膜が再び除去されてしまいます。このように水分を失い柔軟性を失った皮膚は乾燥状態から落屑、角質の硬化、亀裂、紅斑、痒みといった症状がでてきます。これが手荒れにあたります。



論理的に考えると、毎日風呂に入って体を丁寧に洗うことは恐らく、肌の美容的に良くないであろうとおもわれます。これは、洗剤で脱脂すると・・・。特にお湯を使っていると、手は確実にガサついてくる。これは、「肌の潤い」の基本は「脂」であるからです。そのあとのケアが大切です



●手荒れの予防法

日常生活において手荒れを防ぐには手の脂分を取りすぎないことと、機械的刺激を避けることが重要です。軽度の手荒れやアトピー性皮膚炎がすでにある人は実行する必要があります。

手の脂分がとれすぎる最大の原因は食器洗いの洗剤にあります。食器洗いの際に手に持ったスポンジに洗剤の原液をつけて洗うのは厳禁です。この方法では高濃度(10~20%)の洗剤により、瞬間に手の脂分もとれてしまいます。

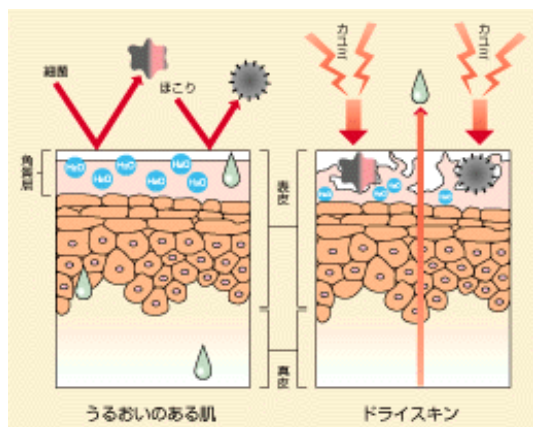
洗い桶に冷たい水を張り、洗剤を溶かし(1%未満)、この中で洗うのが正しいと思われます。お湯も手の脂を溶かすので、冷たい水のほうが良いとおもいます。

手荒れが始まるとゴム手袋を使用する人が多いが、これも注意をする必要があります。ゴムは古くなると硬化し、かぶれやすくなります。当初、手のひら側のみだけだった手荒れが手背におよんで来たら、ゴムのかぶれを考える必要があります。

安全なのはナース用のディスポのポリエステルの手袋で、かぶれる危険性はほとんどありません。破れるたびに使い捨てとし、どんどん新しいものを使用してください。

同様の理由で手荒れのひどい人は、洗髪時もこの手袋を使用します。入浴時もずっとしていればさらによいと思われます。

または、綿性の布の手袋をしたまま、ゴム手袋・ポリエステル手袋をはめてもよいでしょう。



■癒しハローキティ■

サンリオを代表する長寿キャラクターで、通称は「キティちゃん」。白い猫の女の子。

サンリオは1960年に株式会社山梨シルクセンターとして設立。1973年に株式会社サンリオに変更。サンリオはスペイン語で「聖なる河」を意味します。



本名：キティ ホワイト
誕生日：11月1日
血液型：A型
生まれた場所：イギリス
ロンドン郊外
身長：リンゴ5コ分
体重：リンゴ3コ分
(6.6ポンド)

左耳の付け根にリボン、またはそれに類する飾りをつけている

性格：いつも元気で前向き。明るくてキュート。ちょっぴり男勝りでおてんばでいたずら好き。みんなに平等に優しく、そばにいただけで心がハッピーになってしまう思いやりを持っているとても優しい女の子。意外に物をずばずな言う面も。



本名：ミミイ ホワイト
キティホワイトの双子の妹
リボンの位置がキティと反対側の右耳

キティ、は「ちゃん」まで含めてしっかり商品名です。キティちゃんのお名前は「鏡の国のアリス」に出てくる猫の名前からつけられたそうです。

疲れているときは是非、サンリオのホームページ <http://www.sanrio.co.jp/characters/hellokitty/> でハローキティ検定でもやってみてはいかがでしょうか？