



皮膚科・アレルギー科

松戸ひなげし皮膚科

<http://www.hinageshi.jp>

● 診療時間 ●	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30-12:30	○	○	○	休診	○	○	休診
14:30-18:30	◎	○	○		○	/	

◎ 月曜午後のみ19:30まで診療

※ 受付は診療終了時間の30分前までです

お問い合わせ

TEL 047-711-7476



松戸ひなげし皮膚科

松戸駅西口徒歩2分

1F 松戸駅西口郵便局

〒271-0092
松戸市松戸1305-25 小畑ビル4F

ひなげし通信 No.10



院長 谷野千鶴子

ひなげし通信

10号 不定期発行

お題「手あれ(手湿疹)」

手あれ(手湿疹)は日常診療で遭遇する頻度の高い疾患で、手をよく使う主婦や美容師、飲食店勤務の方などに多くみられます。

ありふれた疾患で繰り返しやすく、またステロイド外用剤を使用した治療によく反応するため、我々医師と患者さんもあまり問題にしないことも多いです。

しかし、適切な原因除去やスキンケアが行われないことで難治化し、ステロイド外用剤だけでは軽快しない患者さんや、強いステロイド外用剤を長期に使用したことが原因で皮膚が萎縮してしまう患者さんもいます。

手は日常生活でさまざまな物質に触れて刺激を受ける、とても使用頻度の高い部位です。

手掌(てのひら)・手指には皮脂腺がなく、また角化が強いので皮膚が乾燥しやすく、そのためバリア機能が低下しやすい部位でもあります。

これらの2つの手の条件を意識し、また丁寧に保湿剤とステロイド外用剤を使用するスキンケアが治療の基本となります。

日常生活から完全に刺激・原因を除去することは難しいと思いますが、さまざまな工夫で手あれ(手湿疹)を改善することは可能です。

まずは、出来ることから取り入れていきましょう。

- ・不必要な手洗い、消毒は避ける
- ・自然乾燥させずに、指の間も拭く
- ・洗剤は低刺激性 or 薄めて使用
- ・まとめ洗いで回数を減らし、手袋を忘れずに
- ・掃除のときも手袋を
- ・ハンドクリームをこまめに塗る

(参考:手あれのない生活をめざして～手湿疹を学ぶ～、協和発酵キリン)