エビフリモちゃんの「医療現場へ突撃インタビュー」

みどり市民病院 皮膚科医の
野尻先生に聞きました!!

主婦（夫）の天敵！繰り返す手荒れの正体

「手湿疹」のはなし

Instagram

名古屋市立大学医学部附属
みどり市民病院
皮膚科

野尻由佳
［のじり・ゆか］

2015年名古屋市立大学医学部卒業、2023年名古屋市立大学大学院修了。博士(医学)。皮膚科専門医

はじめに

みなさんは手の赤みやかゆみに悩んだことはありませんか？実は手のトラブルは誰にでも起こりうる身近な病気です。特にこれから寒くなる季節では乾燥により手が荒れやすくなり、手湿疹に悩む方も多くなります。ここでは手湿疹の原因や治療についてお話します。

手湿疹とは

手指、手掌に限局してできる湿疹を手湿疹といいます。手に触れる物質の刺激などによって炎症が起き、湿疹が生じます。洗剤や水を多く使用する調理師や美容師や看護師、炊事・皿洗い業・洗濯など水仕事をすることが多い主婦の方などに多くみられ、主婦手湿疹とも呼ばれます。

手湿疹

原因

通常皮膚は皮脂膜という保護膜によってさまざまな刺激から守られていますが、手のひらには皮脂を分泌する皮脂腺がありません。代わりに皮膚表面の角質層が厚くなって手を保護していますが、頻繁な水仕事や手洗い、摩擦や刺激により、そのバリア機能は弱まってしまいます。その結果、皮膚がカサカサと乾燥してかゆみが生じ、ひどくなると炎症や亀裂が生じてしまうのです。

20～30代前半の若い女性に多く、乾燥肌やアレルギー体質、アトピー性皮膚炎の方は皮膚のバリア機能が弱まっていることで手湿疹を起こしやすいとされています。

具体的な原因物質として、洗剤、シャンプー、せっけん、溶媒などの化学物質、山芋、アロエ、キウイフルーツなどの植物・食べ物の刺激、ニッケル・クロムなどの金属、漆、菊、マンゴーなどの植物・食べ物のアレルギー反応があります。

一見体によさそうに見える界面活性剤や消毒薬の繰り返し使用は、手の表面にある角層機能を障害し、現にコロナ禍では手指衛生の徹底により手湿疹の増加をもたらしました。

鑑別疾患（よく似た病気）

◆手白癬（てはくせん）

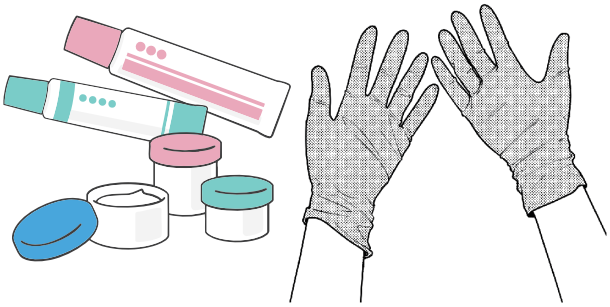
いわゆる「水虫」で、白癬菌（カビ）が皮膚に感染し増殖して生じます。通常は片手にでることが多く、かゆみはあまり強くなく、水ぶくれや皮むけがみられます。足の水虫があるとそこからうつることもあります。

◆掌蹠膿疱症（しょうせきのうほうしょう）

手のひらや足の裏に小さな水疱や膿が繰り返し多発する病気です。鎖骨や胸骨に関節炎による痛みが起こることもあります。喫煙、歯科病変、扁桃炎などの要因が大きく関与しているといわれています。

治療

かゆみが強いことが多く、かきむしることで悪化するため、早期にかゆみ治療を行う必要があります。基本となるのは原因となる物質や刺激を回避・除去することで、その上でステロイド外用治療（塗り薬）を行います。外用剤塗布後には木綿やビニール手袋などを着用し、密閉することで保湿効果が上がります。症状によっては抗アレルギー薬、抗ヒスタミン薬の内服治療を併用し、更には光線療法や、短期間のステロイド内服治療も考慮されることがあります。



おわりに

たかが「手湿疹」と思っても、実際には日常生活に大きな支障をきたす方も少なくありません。見た目は似ていても全く別の病気である場合や、手湿疹がきっかけとなって重い病気が見つかることもあります。どんな病気であれ、「早期発見、早期治療」があなたの健康を守ることに変わりありません。一人で悩むことなく、早めに専門医へご相談ください。

Information

予防医学が紡ぐ幸せな健康未来
～みどり市民病院の挑戦～

人生100年時代、自分自身はもちろん、大切な家族の健康を守る予防医療。大切な人の【小さな異変に気付く】【ちょっと生活習慣を見直す】きっかけを見つけてみませんか。