

手肌のトラブルに負けない！

～手湿疹に立ち向かおう～

主婦のがんばりを支える手肌、しっかりいたわっていますか？



春のベルギーは大掃除の季節

寒く雨の多い冬が去ると、ベルギーの人々はおうちのお手入れにいそしみます。プチポワスタッフも、今年もプチポワのバックナンバーを参考に家じゅうを掃除しました。洗剤選びも、汚れの落とし方もバッチリ。ところが、仕上がりに満足したのもつかの間、何だか手肌に異変が…?! 汚れ落としに夢中で肌を守ることを怠ったため、手肌に異常をきたしたのです。

それって手湿疹?!

肌の強さには自信があったプチポワスタッフ。肌荒れなんて、しっかり栄養を取ってハンドクリームを塗り込み、ぐっすり眠れば治るものと思っていました。しかし、何日経っても良くなるどころか悪化するばかり。手の甲は、ゾウの肌のように厚ぼったくガサついてムズがゆくなり、指の股を中心に赤いポツポツも広がっています。お湯に触れると患部が沁みて、入浴もままなりません。調べてみると、どうやらこれは、主婦が罹りやすい手湿疹(主婦湿疹)であるようです。手湿疹では腫れ・ひび割れ・水疱など様々な症状が起こりうるもの。あなたのその手肌のお悩みも、もしかしたら手湿疹かも?!

手湿疹は手肌のアレルギー

手肌の強かったプチポワスタッフが手湿疹を発症してしまったのには、いくつかの要因が考えられます。いつもより長時間水仕事を続けたこと、その濡れてふやけた手で直接強い洗剤を使い続けたこと、疲れても無理して休まなかったことなどです。いつもなら肌のバリア機能が守ってくれたところ、無茶がたたってバリアが決壊し、毒素が入り込んでしまったんですね。わたしたちの免疫システムは毒を検知すると反応してそれを追い出そうとし、炎症や湿疹を呈します。しかし悪いことに、バリア機能が損なわれると、「本来は何でもないもの」にも悪い刺激として反応してしまうのです。強い洗剤類はもとより、今まで何ら問題のなかった洗剤・石鹸・シャンプーやゴム素材、お湯・お水すらも、アレルギー反応を起こす刺激となってしまうことがあります。

手湿疹が慢性化すると、完治までに半年も要するとか。そんなに長い期間この疾患に付き合わなくてはならないなんて困りますね。長引かないうちに治癒させたいものです。



刺激から手肌を守ろう

手湿疹になってしまったら、何といたっても刺激に触れないことが大切です。食器洗いにはゴム手袋を必ずしましょう。その際、綿手袋を併用するのがポイントです。ラテックスなどのゴム素材に触れることも刺激となりうるからです。写真(左)のように、ラテックスフリーで内側に綿素材が一体化しているものは、使い勝手がとてもいいです。自分の手の大きさにあったサイズを選ぶことも、快適さに差をもたらします。ゴム手袋の着用が苦手な方も、食洗機を利用するなど、洗剤と水に触れない工夫をしましょう。調理や掃除には、写真(中央)のような薄手のゴム手袋がオススメです。こちらもラテックスフリーで、滑りをよくしてはめやすいように内側にまぶされたパウダーにリスクのない商品が発売されています。

衛生上、手洗いばかりは避けて通れません。一日のうちに何度も行う手洗いですので、使用する石鹸は低刺激を重視したものに切り替えましょう。洗い流し、ふき取りともに、指の股までしっかりと。シャンプーも、手袋を使用しないのであれば低刺激のものに切り替えることをオススメします。そして、手肌を濡らした後は、毎度ハンドクリームでしっかりと保湿をします。手湿疹のケアにおいては、お気に入りのハンドクリームではなく、手湿疹向けのものを使用するようにしてください。プチポワスタッフが訪問した薬局のオススメはアベンヌカラロッシュボゼのもの。香料など刺激となるものは含まれず、手肌のバリア機能の修復を助けてくれます。それとも、まずはワセリンで代用するところから始めてもいいですね。

完治への道

それでも軽快しない、もしくは悪化した場合は、迷わず医師に相談しましょう。手湿疹以外の手肌の病気の可能性もあります。ステロイド剤の使用については、不安視する向きもあるかもしれませんが、医師とよく相談して方針を決め、使用の際には必ず医師の管理下で行ってください。

プチポワスタッフと同様、幸いにして治癒された方も、再発のないようにできるだけ対策とケアを続けましょう。乳酸菌やビオチンの摂取も皮膚のアレルギー対策に有効です。ビオチンはサプリメントの他、レバーやナッツ、豆類などの食品からも取ることができます。

がんばり屋の手肌、毎日感謝を込めてケアしたいですね。

