

## 手荒れ（進行性指掌角皮症）のお話

コロナ禍の感染症対策のために手洗いやアルコール消毒をする機会が非常に増え、冬になってからの空気の乾燥も影響し、手荒れに悩まされている方も多いかと思います。

手に付着したウイルスは流水で15秒間手洗いするだけで100分の1に、石鹼で10秒間もみ洗いした後に流水で15秒すすぐと1万分の1に減らすことができ、アルコール消毒することにより、新型コロナウイルスのエンベローブという膜を壊して不活化（感染力を失わせる）効果があります。そのため石鹼を使った手洗いとアルコール消毒が有効とされています。

皮膚の表面には皮脂や汗が混じり合っできる皮脂膜と呼ばれる膜があり、この皮脂膜によって皮脂の潤いが保たれています。手洗いや消毒を頻繁に行うことにより皮脂膜も溶けてしまい、手が荒れやすくなってしまいます。手荒れを起こした手指は細菌の温床になりやすく、放置すると症状の悪化につながります。

手荒れを予防するには、手洗いやアルコール消毒をした後のバリア機能が低下した皮膚を守るために必ず保湿をすることが重要です。そのためにはセラミドやヒアルロン酸が入った保湿用のハンドクリームを常備し、手洗い消毒の度に保湿剤で手指の保湿を習慣づけるようにしましょう。

手荒れが進行し乾燥や刺激で炎症が起きると『手湿疹』という皮膚病になってしまいます。手湿疹にまで進行するとかゆみも伴い掻いてしまうことでさらに悪化し、自力で治すことはかなり難しくなりますので、重症化する前に皮膚科を受診し早めに治療を受けるようにしましょう。