冬の手荒れを防ぐ、手を守る5つのこと

水仕事や手洗い・消毒、洗剤をくり返す仕事では、手荒れが仕事が原因の皮膚の病気（接触皮膚炎）になることがあります。長引くほど治りにくくなるので、早めの対策が大切です。

約7割
刺激による手荒れの割合

手荒れ（手湿疹）の約7割は、水や洗剤、手洗い・消毒、こすれなどの「刺激」のくり返しで起こります。空気が乾く冬は、とくに悪くなりやすい季節です。

水・洗剤・消毒・こすれをくり返す → 皮膚のバリアが弱まる → 乾燥・ひび割れ・赤み → 長引き、くり返す

手を守る5つのこと

1 洗い方：ぬるま湯で、よくすすいで、しっかりふく

熱いお湯をくり返し使うと、皮膚炎を起こしやすくなります。石けんが残らないようにすすぎ、水気をしっかりふき取ります。

2 消毒：決められた手順で、乾くまですりこむ

アルコールの消毒薬は、乾くまですりこみます。手洗いと消毒の手順が決まっている職場は、その手順を守ります。

3 手袋：乾いた手でつけ、長く使うなら下に綿の手袋

ぬれた手でつけると、刺激が強くなります。中に水や洗剤が入ったら、すぐに外して手を洗います。

4 保湿：こまめに、とくに仕事の終わりに

ハンドクリームなどを、手を洗ったあとや休憩のとき、仕事の終わりに塗ります。

5 早めに相談：赤み・ひび割れ・水ぶくれ・かゆみが続いたら

がまんせずに上司や産業医に伝え、皮膚科を受診します。使っている洗剤・手袋・薬品の名前を控えて行くと、原因を探す手がかりになります。

手荒れを悪くしやすいこと

- × 熱いお湯で、ごしごし洗う
- × 手がぬれたまま、手袋をつける
- × 水や洗剤が入った手袋を使い続ける
- × ひび割れがあるのに、素手で作業を続ける

とくに気をつけたい仕事　医療・介護・保育、調理・食品、理容・美容、清掃、建設（セメント）、製造（油・溶剤）、農業・園芸など

! ゴム手袋をつけて、すぐに赤くはれてかゆくなるときは、ゴムのアレルギーのことがあります。ほかの材質の手袋に替えて、皮膚科に相談しましょう。

今日からやってみよう
手を洗ったら、水気をしっかりふいて、仕事の終わりに保湿をしてみてください。手荒れが続くときは、早めに相談してください。

印刷・配布は自由です。内容と社名は変えずにお使いください。この資料は一般的な健康の情報です。体調が気になる人は、医療機関に相談してください。

出典：日本皮膚科学会ほか「手湿疹診療ガイドライン」（2018年）／日本皮膚科学会「接触皮膚炎診療ガイドライン2020」／WHO「医療における手指衛生のガイドライン」（2009年）

津山産業医事務所株式会社　tsuyama-sangyoi-office.com

くわしい解説
（産業医のコラム）