

症状

家事をする人の  
手に起こるトラブル。  
少しの刺激でも悪化

冬になると、水仕事で手荒れがひどくなるという話をよく聞きます。手がガサガサになってひび割れたり、湿疹ができてかゆくなったり。炎症を起こして赤く腫れたり水疱ができることもあります。水仕事を頻繁に行う人の手にできる湿疹を「主婦湿疹」といいます。パーマ液に触れる美容師や洗剤が多い調理師にも起こるトラブルですが、炊事や掃除など家事に起因する主婦湿疹は「主婦湿疹」と呼ばれています。

「主婦湿疹は皮膚の乾燥から起こります」と、東京医科大学講師の大久保ゆかりさんは説明します。私たちの皮膚には、乾燥から皮膚を守るための「バリア機能」が備わっています。一番外側の角質層にはセラミド（細胞間脂質）やケラチン、アミノ酸（天然保湿因子）という保湿成分が含まれ、その表面を皮脂膜が覆っています。この三つの保湿成分が、外界からの異物の侵入をブロックしたり、内側から水分が蒸発するのを防いでいるのです。

ところが水仕事で洗剤を使うと、洗剤に含まれる界面活性剤という成分が、汚れと一緒に皮脂まで洗い流してしまいます。そのため皮膚のバリア機能が低下し、中から水分がどんどん蒸発して皮膚の乾燥が進み、カサカサやかゆみが出るようになります。特に冬場は、空気の乾燥に加えてお湯で洗うものをするようになり、脂分がとれやすい状態に。このため冬になると手湿疹になる、あるいは症状が悪化するという人が増えるのです。

皮膚のバリア機能が低下すると、皮膚は外からの刺激に対して敏感に

なり「ちょっとこすれたくらいでも、体は刺激を受けたと感じてしまう」と大久保さん。刺激を受けると体は炎症を起こす物質を出して血管を拡張させます。そして白血球や水分が血管内から皮膚の中にたまるために水ぶくれが起きたり、異物に対抗する過程で炎症が起こったりするのです。「実は野菜や魚介類などにも刺激成分があります。こういったものを持つだけでもかぶれる場合があります」（大久保さん）

このように水仕事の頻度と関係するため、主婦湿疹は30代、40代に多くなる傾向があります。大久保さんは「子どもが生まれて洗いのものや洗濯ものが増え、一気に悪くなったという患者さんも珍しくない」と言います。また加齢によっても肌のバリア機能は衰えるため、40代以降は注意が必要です。一方、20代でも「アトピー性皮膚炎の素因を持つ人はも

大きな声では聞けないけれど

ちょっと気になる、あの症状 10

PHOTO: FUMIHIKO OKI  
STYLING: NAUYUKI HASHIMOTO  
TEXT: TAKAKO NARA

# 乾燥する冬は要注意。 水仕事の後の保湿で 肌荒れの悪化を防ぐ

## 主婦湿疹

水仕事の多い女性の手に発症するから「主婦湿疹」。皮膚の乾燥から始まり、アレルギーが重なり悪化することもあるため、空気が乾燥するこれからの季節は注意が必要です。

監修

東京医科大学  
皮膚科学講座講師  
大久保ゆかりさん

1984年、東京医科大学卒業。同大皮膚科助手、米スタンフォード大学医学部研究員などを経て、98年より現職。乾癬・掌せき膿疱症、アトピー性皮膚炎、接触皮膚炎などの外来を担当する。

ともドライスキン（肌が乾燥）気味なので、洗剤を使うと症状が悪化する確率が高く、より注意して」と大久保さんは話します。

治療法

きれいに洗って 保湿ケアをするのが 治療の基本

症状が出たら、まず洗剤の使い方を自分なりに検証してみることが第一です。界面活性剤を含む洗剤も決められた用法通りに使えば問題はな  
いはず。洗剤の容器のラベルには「〇倍に薄めて使う」など用法が書かれているはずですが、原液をそのままスポンジにつけて洗う人も多いのでは。「原液は濃くて刺激が強いので、容器にためた水に数滴たらし、食器を浸け置きして洗うか、原液を薄めたものを作り置きしてそれを使うようにしてほしい」と大久保さん。

また洗浄力の強い掃除の洗剤類には「直接触れないで、必ず手袋をして使うこと」（大久保さん）。もちろん毎日の洗いものにも手袋はおすすめです。ただゴム（ラテックス）アレルギーを起こす場合もあるため、手袋はプラスチック製かビニール製を、かつ内側にパウダー加工がないものを選びましょう。

なかなか症状が治まらない場合は、洗剤を低刺激のものに変えるのも一案です。「肌と同じ弱酸性の洗剤は、一般的なアルカリ性洗剤より洗浄力は下がりますが、皮脂をとりすぎないので乾燥を防ぐ効果があります。界面活性剤の量を減らした洗剤は泡立ちが少し減りますが、洗浄力には問題はありませぬ」（大久保さん）。界面活性剤はシャンプー、リンス、ボディソープにも含まれるので、それらも一緒に変えると効果が高まります。さらに殺菌剤入りの洗剤も刺激が強いため、使い過ぎないように注意しましょう。

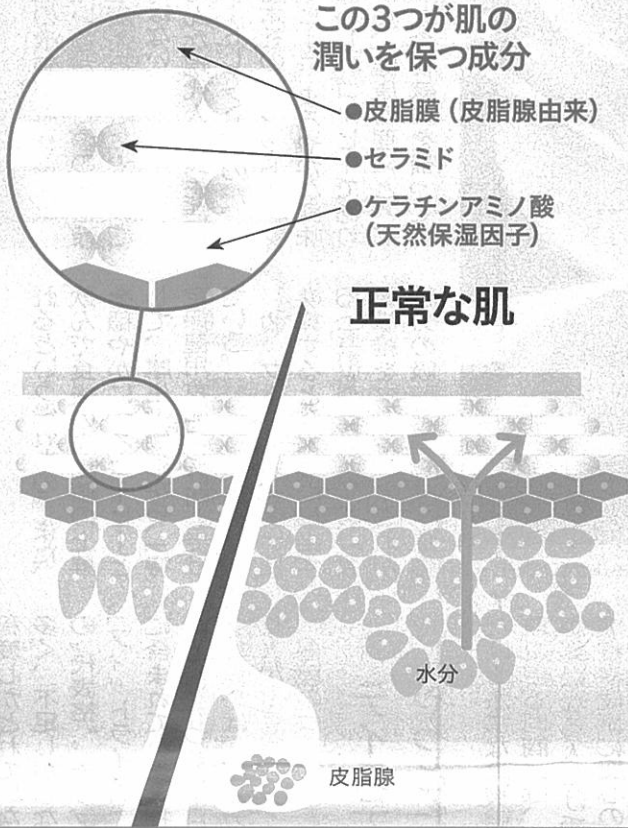
大久保さんは「洗剤は目に見えなくとも肌に残ることがあるので、水仕事の後にはきれいに洗い流すこと。その後すぐに保湿剤を塗るだけで、軽症であればよくなる場合が多い」と言います。市販の保湿剤では油分の多いワセリンがおすすすめ。「べたつきが気になる人は、塗った後に木綿の手袋をするといいでしょう。ほかに尿素軟膏やビタミンEやA入りの軟膏もあるので、自分に合ったものを選んで」（大久保さん）セルフケアでも改善しない場合や

症状が重くて耐えられない時は、皮膚科に相談を。皮膚科では、炎症がある間は副腎皮質ホルモン（ステロイド剤）を塗布し、かゆみが激しい場合は抗ヒスタミン薬を投薬する治療が行われます。症状が激しい急性期は1〜2カ月で、早ければ2〜3週間で脱することができですが、「治療後もドライスキンは残りやすいので、保湿ケアはずっと続けることが大切」と大久保さんはアドバイスします。

この3つが肌の 潤いを保つ成分

- 皮脂膜（皮脂腺由来）
- セラミド
- ケラチンアミノ酸（天然保湿因子）

正常な肌



KARTE

- 病名
- 主婦湿疹(手湿疹)
- 症状
- 指先や指の股がかさついてかゆくなったり、ひび割れて痛んだりする。症状が進むと手全体に広がり、炎症を起こして腫れたり、水疱ができたりする
- 症状が表れやすい人
- 水仕事の頻度が高い人、加齢などで皮膚のバリア機能が衰えている人、アトピー性皮膚炎の人
- 受診科名
- 皮膚科
- 治療法
- 軽症：皮膚への刺激が低い洗剤に変える。保湿クリーム（ワセリン、尿素軟膏、ビタミン含有軟膏）を塗って保湿する。手袋（ビニール製、プラスチック製）をして水仕事をする
- 重症：患部の保護や保湿に加えて、炎症を抑える薬（ステロイド剤）の塗布や、かゆみを抑える薬（抗ヒスタミン薬）の服用も行われる