

## 第4章

# 手あれを発症してしまったら どうすればいい？



ここからは、手あれ対策の実際についてのお話になります。

手あれを発症してしまったら、  
どんな対策が必要でしょうか？

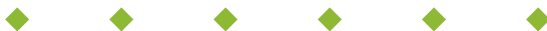
とくに、アレルギー性接触皮膚炎の場合は、  
原因物質(アレルゲン)との接触を  
完全に遮断することが必須です。

## 第1段階

# 皮膚科で手あれの治療を受ける

手あれをおこしたら、まずは皮膚科を受診しましょう。

軽い乾燥のみであれば、スキンケア(72ページ参照)を十分に  
行うことでよくなりますが、赤みやかゆみなどがある場合は、  
早めに治療を受けてください。



### 皮膚科ではこんな治療をします

一般的には、ステロイドの外用剤を使用します。

ステロイドは、皮膚の炎症を抑え、かゆみを軽快させます。治るまでは通院のうえ、  
医師の指導のもときちんと外用し、自己判断で中止したりしないようにしましょう。

補助的に、かゆみを抑える抗ヒスタミン剤、抗アレルギー剤の飲み薬が処方されることがあります(副作用として眠気が出ることがあります)。

症状が激しく、すみやかに炎症を抑える必要がある場合は、短期間ステロイドの飲み薬が使用されることもあります。

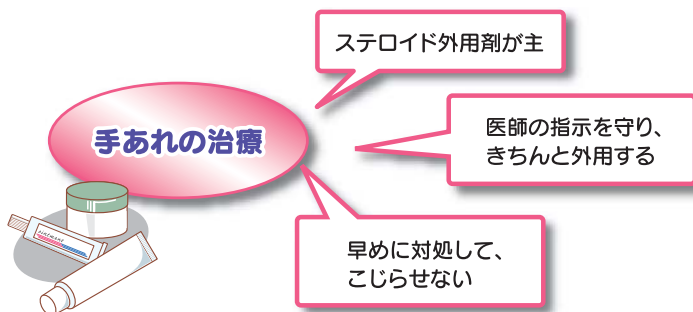
## こんなことを心がけましょう

### ◆ 早めに対処する

手あれが悪化するほど、強い治療が必要になり、症状が治まるまでに時間がかかります。早めに対処したほうが短期間で治り、お仕事に支障をきたさずに済みます。掻いて悪化させてしまうことも予防できます。

### ◆ ときには治療に専念を

手あれがひどいときには、上司に相談し、仕事を休んで治療に専念することも考慮してください。



ただし、病院での治療だけでは、根本的な手あれ対策になりません。お仕事のなかで、手あれをおこした原因が除かれな限り、手あれは完治しないのです。よって、次ページからの対策が重要です。

## MEMO

### ステロイドは怖いお薬だと聞いて心配…大丈夫？

ステロイドの外用剤は、湿疹、かぶれ、アトピーなどに使用されていて、50年以上の歴史がある薬ですが、誤解されていることが多いことも事実です。実際には、手あれの治療で何か問題がおこることはきわめてまれです(87ページ参照)。外用剤には5段階の強さがあり、医師は症状などをみて適切な強さの薬を処方します。使うことをためらって手あれをこじらせてしまうと、かえってステロイドの使用量が増えてしまいます。医師の指示どおりきちんと使用し、早めに対処しましょう。ただし、手あれ対策を行わないまま、漫然と使用することは好ましくありません。ステロイドが根本的な治療ではないので、手あれ対策をきちんと行い、薬を使う機会を減らしていくことができれば、それに越したことはないのです。

## 第2段階

# 手あれの診断・原因の確認 (パッチテスト)

皮膚科でパッチテストをしてもらい、普段よく使用している製品などに対してアレルギーがないかどうか調べ、手あれの原因を特定します。詳細は46ページからをご覧ください。

ここでは、パッチテストの結果の解釈について述べます。

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆  
パッチテストで、アレルギーがないかどうか、つまりアレルギー性接触皮膚炎を発症していないかどうか、確認しておくことは重要です。手あれ対策の心がまえが変わってくるからです。

### パッチテストの判定における注意

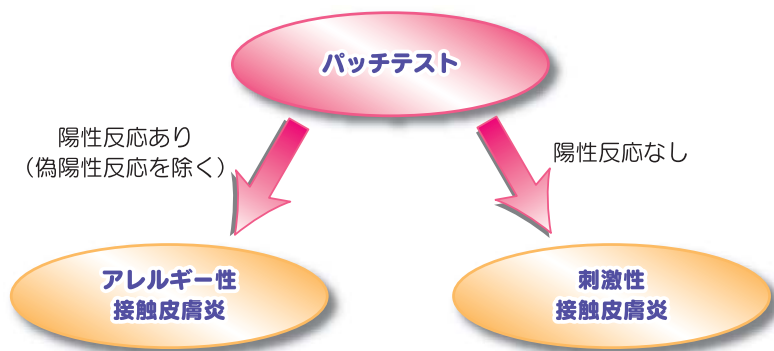
判定の際、赤くなっているものすべてが陽性とは限りません。通常、腫れを伴って赤くなっているものを、陽性(アレルギー性の反応)と判定します。刺激性のある物質を皮膚につけると、アレルギーがなくても赤くなります。このような刺激反応がおこらないように、医師は、調べる物質を適切な濃度に調整するなどしてパッチテストを行います。判定がむずかしいケースもあります。そのため、翌日や翌々日にも判定したり(アレルギー性の場合は反応が長く続く)、再度パッチテストを必要としたりすることもあります。また、アレルギーがあるのに陰性と出ることもあります。この原因の多くは、途中でばんそうこうが浮いたりはがれたりしたことによるエラーです。正しい結果を得るためには、53ページの注意事項を守ることも大切です。

### パッチテストで陽性反応がみられた場合

その製品によるアレルギー性接触皮膚炎を発症していると考えられ、多くは酸化染毛剤が原因です。ただし、刺激の強いシャンプーなどでは、アレルギーがなくても陽性と出ることがあります(偽陽性反応)。アレルギーがあると診断された場合、可能であれば、どの成分にアレルギーがあるのか調べておくことが望ましいですが、ひとつの製品に何十種類と入っている成分をすべてパッチテストすることは容易ではありません。東北労災病院では、理・美容師向けのパッチテスト用アレルギーを用意しており、アレルギーをおこしやすいといわれている成分でテストを受けることができます(55ページ参照)。

### パッチテストで陽性反応がみられなかった場合

調べた製品には、アレルギーがないということになります。ただし、パッチテストするべき製品を見落としていないかどうかよく確認し、思い当たる製品があれば、追加で行います。調べた製品すべてにアレルギーがない場合、手あれのタイプは刺激性接触皮膚炎と考えられ、おもにシャンプーとパーマ液が原因でおこります。



※アレルギーがあるかどうかで、手あれ対策が変わってきます。

## 第3段階

# 手あれ対策の実際

手あれ対策は、さらに2つの段階に分けられます。手あれを治すための対策、次いで手あれの再発予防の対策です。

そして、これらの対策は、アレルギー性接触皮膚炎を発症しているかどうかで変わってきます。

手あれのタイプには、大きく分けて、刺激性接触皮膚炎とアレルギー性接触皮膚炎があり(13ページ参照)、原因や発症のメカニズムが異なるため、手あれ対策の目的も異なります。

右に、手あれ対策の要点を示します。

刺激性接触皮膚炎は、皮膚に負担がかかると誰にでもおこりうるため、右上の対策は、アレルギーの有無にかかわらず必要になるでしょう。

さらに、パッチテストの結果、アレルギー性接触皮膚炎を発症していると診断された方は、アレルギーの原因となっている物質(アレルゲン)を徹底して避ける対策が必須で、それは、手あれが治ってからも、再発予防のために続ける必要があります。

## 刺激性接触皮膚炎の対策

アレルギーの有無を問わず、こちらの対策は必要!

### ◆ 手あれを治すための対策 ◆

- ・ 皮膚への刺激を、できるだけ減らす
  - ・ 代わりに使える製品がないか検討する（刺激の少ない製品に変更） ⇒ 66 ページへ
  - ・ 手あれが治るまで、洗髪などの手に負担がかかる業務を休むか減らす
  - ・ 手の防御（グローブ・皮膚保護剤の使用） ⇒ 68 ページへ
- ・ スキンケアをし、皮膚のバリア機能を保つ ⇒ 72 ページへ

### ◆ 手あれが治ったら…再発予防の対策 ◆

- ・ 第6章と共通(とくに、染毛剤のアレルギーを予防することが重要)

## アレルギー性接触皮膚炎の対策

パッチテストで診断されたら、さらにこちらの対策も!

### ◆ 手あれを治すための対策 ◆

- ・ アレルゲンを徹底して避ける
  - ・ 代わりに使える製品がないか検討する（アレルゲンを含まない製品に変更） ⇒ 66 ページへ
  - ・ 可能であれば、手あれをおこす製品を使用する業務を行わない
  - ・ 手の防御（グローブの使用）を徹底する ⇒ 68 ページへ

### ◆ 手あれが治ったら…再発予防の対策 ◆

- ・ 引き続き、上記の対策を継続する
- ・ 新たな物質に対してアレルギーをおこさないよう注意する

## 代わりに使える製品がないか 検討する

手あれをおこした製品の代わりに、使える製品はないかどうか検討し、パッチテストで安全性を確認のうえ、使用します。

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

実際には、お客さんの髪の状態や希望に合わせて製品を選択する必要があり、手あれをおこすという理由でほかの製品に変更できないことが多いでしょう。また、代わりに使える製品を探すこと自体がむずかしく、多大な労力を必要とします。

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

もし、この対策が実施可能であれば、手あれの原因そのものがお仕事のなかから除かれることになるため、もっとも有効な手あれ対策になるはずです。可能な限り、手あれをおこしにくい製品を使用することを心がけてください。



## 刺激性接触皮膚炎の場合

製品の刺激でおこる皮膚炎ですので、多くは、素手で扱うことの多いシャンプーやパーマ液が原因でしょう。アレルギーの有無は関係なく誰にでもおこりうるため、お店として対策をとることも重要といえます。シャンプーなどは多種多様な製品があります。手あれをおこしやすいと感じられる製品があれば、店主に相談のうえ、刺激の少ない製品を積極的に取り入れることを検討してください。

## アレルギー性接触皮膚炎の場合

パッチテストでどの成分にアレルギーがあるのかわかっている場合、そのアレルゲンを含まない製品を使用することが、根本的な対策になります。アレルギー性接触皮膚炎の原因は、酸化染毛剤があることが多く、ひどい手あれをおこします。主要なアレルゲンは「パラフェニレンジアミン」(50ページ参照)で、この成分を含まない製品を使用できれば、きわめて有効な対策になるでしょう。ですが、現在この成分が含まれていない酸化染毛剤は、ほとんどないのです。そして、この成分にアレルギーがある方は、ほかの類似の染毛剤成分にも反応することがあるため、すべての酸化染毛剤を避けたほうが良いといわれており、代替できる製品がない状況です。ヘアマニキュアや非酸化染毛剤には、パラフェニレンジアミンが含まれていませんが、これらの染毛剤を使用する機会は少ないでしょう。よって、酸化染毛剤の使用時には、グローブでの防御を相当徹底して行うしかありません。少しでも早く、よりよい代替品の開発が望まれます。

刺激性接触皮膚炎



刺激の少ない製品に

アレルギー性接触皮膚炎



アレルゲンを含まない製品に



ただし、酸化染毛剤に関しては、代替品がないので、手の防御を!

# 手を防御するための手段

## ～グローブ・皮膚保護剤～

手あれをおこしうる製品の使用が避けられない場合、手を防御するための手段が必須になります。

ここでは、グローブと皮膚保護剤の使用について述べます。



### グローブ

とくに、手あれがひどい方にとっては、欠かせない防具です。  
アレルギーなど、手あれの原因物質との接触を、ほぼ確実に遮断できます。

#### <グローブ選択のポイント>

##### ◆ プラスチック製が安全

ゴム製のグローブが広く用いられていますが、ゴムでかぶれることがあります。天然ゴムのラテックスでは、接触じんましんをおこす可能性があるので、注意が必要です(18ページ参照)。安全性が高いのはプラスチック製です。

##### ◆ 長いタイプを選ぶ

手首や前腕も、皮膚炎がおこりやすい部位ですので、肘まである長いタイプがおすすめです。

#### <使用上の注意>

- ◆ グローブの中に薬液や水が入らないように注意します。使い捨てが理想ですが、そうでないときは、内外ともによく洗うようにします。内面がよごれてしまったら、すぐにグローブを外し、手をきれいにしてから新しいグローブを着用してください。
- ◆ ほかの方と共有のものは用いないようにします。

## 皮膚保護剤(バリアクリーム)

手に保護膜をつくり、手あれを予防する製品です。お仕事に支障をきたさないの  
で、使いやすいですが、アレルギー性接触皮膚炎などの症状が強いケースでは、防  
御効果は不十分です。ほかの対策と併用するのがよいでしょう。

### <使用方法>

- ◆ 仕事の前に、手にまんべんなく塗ります。5分ほど自然乾燥させると、皮膚にバリ  
アがつくれます。通常、4時間程度効果が続きますが、洗髪回数が多い場合に  
は、保護膜が除去されてしまうため、適宜追加して塗ります。

### <使用上の注意>

- ◆ ひびわれやびらんなどがあると、刺激感が出ることがあります。治療をして、これ  
らの症状が落ち着いてから使用を開始します。
- ◆ 病院の薬(ステロイド外用剤)と併用したい場合は、薬を薄く塗った後に、皮膚保護  
剤を塗ってください(医師に相談のうえ使用してください)。



## MEMO

### ヘアカラーのときはグローブをしている人が多いのに、 なぜ染毛剤のアレルギー性接触皮膚炎が多い？

アンケート調査によると、グローブを着用している方の割合は、業  
務別にみると、洗髪11%、パーマ12%、染毛74%でした。染毛剤は  
かぶれやすいので気をつけている方が多いにもかかわらず、理・美  
容師のアレルギーの代表的な原因です。これは、染毛剤を洗い流す  
ときにはグローブを外して行われることが多いためと考えられま  
す。ほんの短時間だから、素手で触っても大丈夫だろう、とはいか  
ないのがアレルギー性接触皮膚炎です。アレルゲンとの接触を完  
全に避ける対策が必要です。

# 業務別の手あれ対策のポイント

おもな業務別に、手あれ対策の例を示しました。  
ご自身の手あれの原因の確認、手の防御などと組み合わせ  
て、具体的な手あれ対策を考えていきましょう。

## 洗 髪

皮膚のバリア機能の低下に注意!

多くの場合、手があれはしめるきっかけとなる業務です。  
シャンプーの界面活性剤や、指先をこする刺激で、皮膚のバリア機能が低下し、おも  
に刺激性接触皮膚炎をおこします。

- ▶ 手あれがひどいときは、洗髪の回数を減らすなどの調整をする
- ▶ 低刺激のシャンプーを使用する、またはできるだけ薄めて使用する
- ▶ グローブを着用した状態での洗髪に慣れる
- ▶ 皮膚保護剤を使用する(洗髪回数が多い場合には頻回に塗る)
- ▶ 指先をこすりすぎない

## パーマ

パーマ液の刺激に注意!

パーマ液には、チオグリコール酸類やアルカリ剤など刺激の強い成分が含まれており、おもに刺激性接触皮膚炎をおこします。

毛髪へのダメージが少ない低刺激のパーマ液(カーリング剤)も最近よく使用されていますが、システアミン塩酸塩など、アレルギーをおこしやすい可能性が指摘されている成分があるので、注意が必要です。

- ▶ グローブを着用した状態でのワインディングに習熟する  
指の側面が薄くなっている、作業しやすいように工夫された理・美容師用のグローブがあります(写真参照)。
- ▶ グローブ着用がむずかしい場合は、皮膚保護剤を使用する
- ▶ 短時間でワインディングを行い、薬液との接触を最小限にする

グローブをした状態でのワインディング

出典:中山秀夫:皮膚病診療28(増):  
157-162, 2006



## 染毛

アレルギーによるひどい手あれをおこす!  
絶対に素手で行ってはいけない!

酸化染毛剤は、非常にアレルギーをおこしやすいため、すべての工程をグローブで行うことが原則です。パッチテストでアレルギーがないと診断された方も、今後アレルギーの発症を予防するために、接触を避ける対策がとても重要です。

- ▶ 1剤・2剤の混合時、塗布時、染毛中の毛髪に触れるとき、染毛剤が付着したものを片付けるとき、必ずグローブを着用する
- ▶ 染毛後の洗髪時も、必ずグローブを着用する **←重要!**
- ▶ グローブの中に、染毛剤や水が入らないよう注意する
- ▶ うっかり触れてしまったときの対策として、皮膚保護剤も塗っておく

### MEMO

染毛剤にアレルギーがあると、カラーをしているお客さんの髪に触れてもかぶれますか?

染毛剤の代表的なアレルギーは、酸化染料である「パラフェニレンジアミン」で、手あれがひどい方の多くが、この物質にアレルギーを持っているといわれています(51ページ参照)。この物質は、毛髪の中で完全に酸化重合されれば、アレルギーをおこす力はなくなることが知られています。よって、カラーの直後でなければ、カラーされた毛髪がかぶれることはないでしょう。

# 手あれのスキンケアと 日常生活上の注意

手のひらや指の皮膚は、ほかの部位の皮膚に比べて、皮脂が少なくなっています。その代わりに、角質層が厚く、保護する役目を果たしていますが、この厚い角質層は、乾燥したり、摩擦などの刺激が加わったり、皮膚に炎症がおこったりすると、簡単にひびわれてしまいます。

よって、これを補うためのスキンケアは大切です。  
日常生活上の注意点も含めてポイントを述べます。

## スキンケアの実際…保湿剤やハンドクリームなどを塗ります

- ◆ **決まった時間に…朝仕事に出かける前・午前・午後・夜寝る前、など**  
スキンケアを習慣づけましょう。
- ◆ **臨時に…洗髪の後、手を洗った後、水仕事の後、など**  
手を使った後はこまめに塗って、油分を補います。
- ◆ **治療薬の使用・処置**  
病院で薬が処方されている場合、医師の指示どおり行います。  
ひびわれやキズの処置については、88ページも参考にしてください。

## とくにスキンケアを十分に行わなければならない場合

- ◆ **アトピーがある方、あるいは昔アトピーがあった方**  
もともと角質層のバリア機能が低下している可能性があり、手あれをおこしやすいので、注意が必要です(22ページ参照)。
- ◆ **洗髪業務が多い方、仕事以外でも家事などの水仕事が多い方**
- ◆ **乾燥する冬季**

### 手あれがあるときの注意

**薬を正しく使う** : 症状に応じて、医師の指示どおりきちんと使用します。

**引っ掻かない** : 掻いて悪化させないようにします。爪は短くしておきます。

**かゆみがあるとき、お酒などは控えめに** : アルコールや辛い刺激の強い食べ物は、かゆみを悪化させるので、なるべく控えめにしましょう。

**むやみにいろいろなものに触れない** : 皮膚のバリアがこわれた部位から、アレルギーをおこしうる物質が侵入し、新たな物質に対するアレルギーを発症する機会が増えてしまいます。

### 日常生活上の注意

**手を洗すぎない** : 手を洗う回数を、なるべく少なくするよう心がけます。

**仕事以外でも手の防御を** : 手に負担のかかることは極力避け、家事などの水仕事のときも、グローブや皮膚保護剤を使用します。熱いお湯は避けます。

**乾燥に注意** : 空気の乾燥にも気をつけ、お部屋の湿度を保ちましょう。

**規則正しい生活・十分な休養** : ストレスを避け、よく眠ることも重要です。

## MEMO

### スキンケアに使う製品は、どんなものがよい？

いろいろなスキンケア製品が市販されています。よく使われる尿素は、ひびわれにはしみることがあります。油脂であるワセリンは、べたつくという欠点がありますが、刺激がなく、速効性、効果の持続に優れます。その他、種々の保湿剤があり、病院で処方されるものもありますが、基本的に、どれも大きく性能が違うということはありません。使って手あれが悪化したなどのトラブルがなければ、まずは効果や使い心地で選んでよいでしょう。仕事用、自宅用と用途に応じて、それぞれ使い勝手のよいものを選ぶのもよいと思います。

# 職場ではこんなことも 心がけましょう



## 職場環境への注意

アレルギー性接触皮膚炎の場合、アレルゲンとの接触がほんのわずかであっても手あれがおこります。そのため、使用した道具類、タオル、容器、水道の蛇口、シャワーヘッドなど、アレルゲンが付着している可能性があるものにも注意し、清潔にしておきます。とくに、染毛剤使用後の後片付けには気をつけてください。掃除や洗いものの際にも、グローブで、手の防御に努めます。

## 湿度への配慮

とくに、乾燥しやすい冬は、手あれの悪化に気をつけ、適度な湿度を保つようにします。

## 店主・上司の理解を得る

いろいろな手あれ対策を行うには、店主や上司の協力が必要なことはいうまでもありません。店主・上司の理解を得ておくことで、手あれ対策がよりスムーズに進むでしょう。



# 手あれが治ったら 再発予防につとめましょう



## 再発予防のために…

アレルギー性接触皮膚炎を発症していない場合は、第6章に準じて、再発予防の対策を行います。とくに、染毛剤のアレルギーを予防することが重要です。

アレルギー性接触皮膚炎の場合は、アレルゲンを徹底して避けていないと、すぐに再発してしまいますので、油断せず、手あれ対策を続けましょう。また、新たな物質に対するアレルギーをおこさないよう注意します。

## 手あれを再発してしまったら…

- ◆ 業務内容に問題がないか(手を酷使していないか、1日の洗髪回数が多すぎないか、正しい手順で業務を行っているか、など)
- ◆ 新たに使用した製品があれば、それが手あれの原因ではないか
- ◆ グローブ・皮膚保護剤の使用、スキンケアがきちんと行われているか
- ◆ 手あれがひどくなった場合は、新たなアレルギーを発症していないか(再度パッチテストでの確認)

などについてチェックし、問題点があれば改善するようにします。

理・美容師としての経験を積んで、業務を手際よく行うようになることで、手あれが軽快していくケースもあるでしょう。

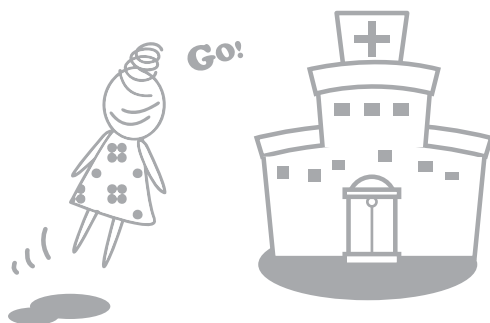
この章に示した対策を、すべて完璧に行うのは容易なことではありませんが、手あれをおこしうる製品を使用しなければならぬ以上、ご自身の手を守っていきましょう。

## 手あれのケアはどうしている？

手があれたとき、どのようにケアしている方が多いでしょうか。多くの方は、市販薬などで対処していて、病院で治療するという方は全体の4分の1程度でした。図のように、手あれがひどい方ほど、病院で治療する割合は増えますが、常にお仕事に支障をきたすほど重症であっても、6割に満たない程度です。お仕事が非常に忙しいため、病院に行く時間がとれないという方、ぎりぎりまで手あれを我慢している方も多いのではないのでしょうか。

もちろん、お仕事のなかで手あれ対策をきちんととることが、もっとも重要ですが、皮膚科で適切な薬を処方してもらうことで、皮膚をよりすみやかに正常な状態に近づけることができます。皮膚のバリアをよい状態に維持することで、アレルギーを発症する機会が減るため、早めに対処できるようにしておくことは重要です。

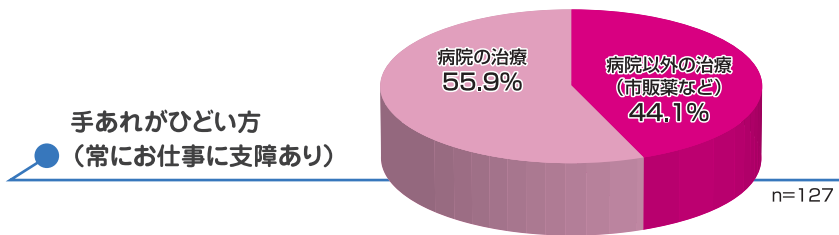
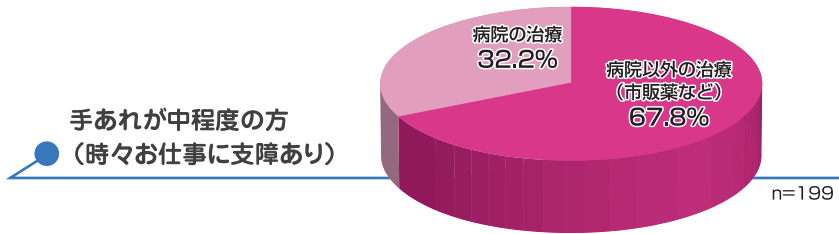
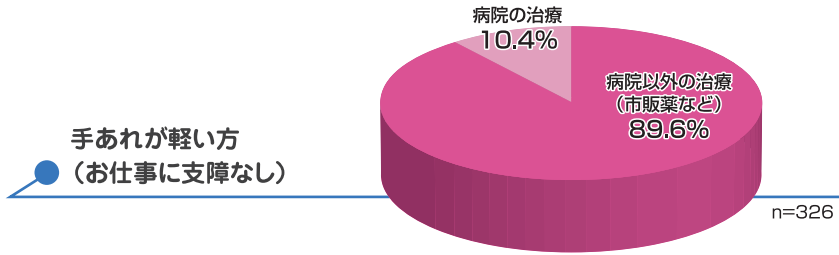
手あれがひどい方はもちろん、そうでない方も、ぜひ気軽に相談できる皮膚科のかかりつけ医をみつけてください。





(手があれたことがある方へ)

手があれたとき、どのようにケアしていますか？



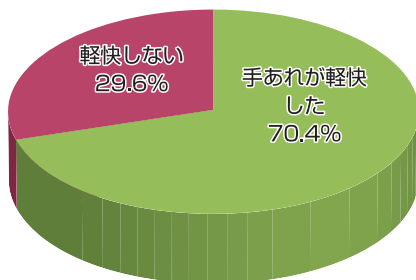
宮城県の理・美容師のアンケート調査より (n=652)

## 理・美容師のアンケート調査の結果から

# どんな対策・理由で、 手あれがよくなった？

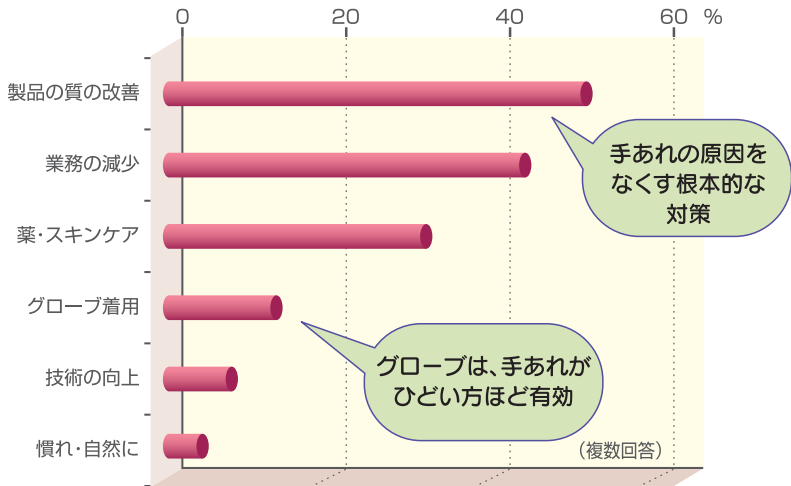
手あれ発症者のうち、7割は手あれが軽快しています(下の図)。  
その対策・理由については、製品の質の改善(製品の変更を含む)という回答がもっとも多く約半数を占め、次いで、手あれをおこしやすい業務(洗髪など)の減少という回答が続きました(右上の図)。薬やスキンケアよりも、手あれの原因そのものをなくす対策が重要であることがわかります。グローブ着用という回答は、12%にとどまりましたが、手あれがひどい方ほど、この対策が有効であるという傾向がありました。

### Q. (手あれを発症した方へ) 手あれの経過はどうでしたか？



宮城県の理・美容師のアンケート調査より(n=615)

## Q. (手あれが軽快した方へ) どんな対策・理由で軽快しましたか?



宮城県の理・美容師のアンケート調査より(n=433)

### MEMO

**手あれがあっても、お仕事を続けているうちに皮膚が強くなって、あれなくなるということはないの？**

皮膚をきたえて強くするということは、残念ながらできません。刺激から手を守り、ケアすることが大切です。アレルギー性接触皮膚炎の場合はどうでしょうか。漆(うるし)はアレルギーをおこしやすい物質ですが、漆職人では、ときに慣れを生じて、手あれが軽快するケースがみられます。理・美容師の場合も、ごくまれにこのようなことがおこり得ますが、アンケート調査の結果も示すように、一般的にはほとんどないと考えられます。発症しないように対策を講じることが大切です。

# Note

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---