

第6章

手あれの発症を予防するには？ ～まだ手あれをおこして いない方へ～



理・美容師は手あれをおこしやすいお仕事だからこそ、
予防が大切です。

これから手あれを発症する方が少しでも減るように、
必要と考えられる対策を示しました。

手あれ予防もお仕事のうちと思って、
さっそく実践してみましよう。

手あれの予防が大切な理由

手あれのなかでも、アレルギー性接触皮膚炎を発症しないようにすることが、とくに大切です(第3章参照)。

アレルギー性接触皮膚炎を発症すると、お仕事に支障をきたすほど、手あれが悪化することもあります。

そして、一度アレルギーを発症してしまうと、その体質を変えることは困難です。お仕事のなかで、アレルギーをおこす原因物質(アレルゲン)を、常に徹底して避けなければならず、手あれ対策にかかる労力も増えてしまいます。

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

まだ手あれをおこしたことがなければ、手あれに気をつけようという意識はおこりにくいかもしれません。

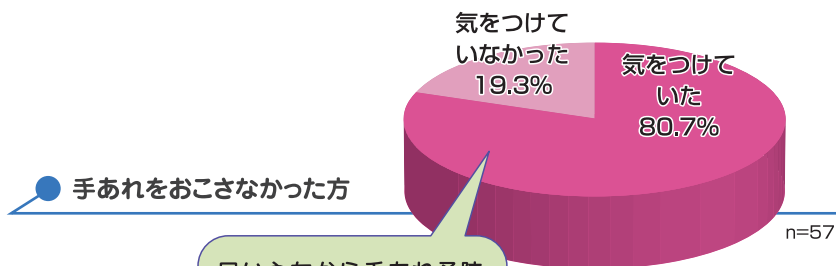
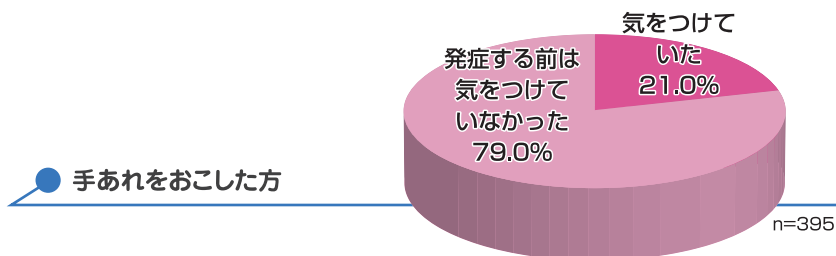
手あれに困ってはじめて何らかの対策をとる、というケースが多いですが、手あれをおこさないうちから意識して予防を心がけることが、とても大切です。

普段から手あれに気をつけていることで、手に負担がかかったときなどに早めに対処することにもつながり、結果としてアレルギー性接触皮膚炎を発症しにくくなるでしょう。

とくに、これから理・美容師のお仕事をはじめの方へ…

手あれをもっとも発症しやすいのは1年目です。理・美容師のお仕事に就いたそのときから、手あれの予防を実践してください。下の図からわかるように、早いうちから手があれないよう気をつけていると、手あれをおこさずにすむかもしれないのです。

Q. 理・美容師のお仕事に就いた当初から、手があれないよう気をつけていましたか？



早いうちから手あれ予防を意識していると、手あれを発症しにくくなる

宮城県の理・美容師のアンケート調査より

アレルギー性接触皮膚炎を予防することが鍵！



手あれをおこさないうちから、予防を実践する

予防策①

皮膚のバリア機能を保つ

手あれの予防を実践するためには、まず、手あれのおこるメカニズムについて理解しておきましょう(20ページ参照)。

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

皮膚をよくみると、かさかさしていたり、乾燥していたり、ひびわれたりしていませんか？

皮膚の最表面の角質層のバリアがこわれていると、そこから手あれの原因となる化学物質が簡単に入ってしまいます。

おもに洗髪業務で、角質層の保湿成分が失われたり、角質層にキズがついたりして、バリアがこわれます。

よって、これを補うためのスキンケアが大切です。

手を酷使し続けても、皮膚がどんどん丈夫になるということはありません。手をいたわるように心がけましょう。

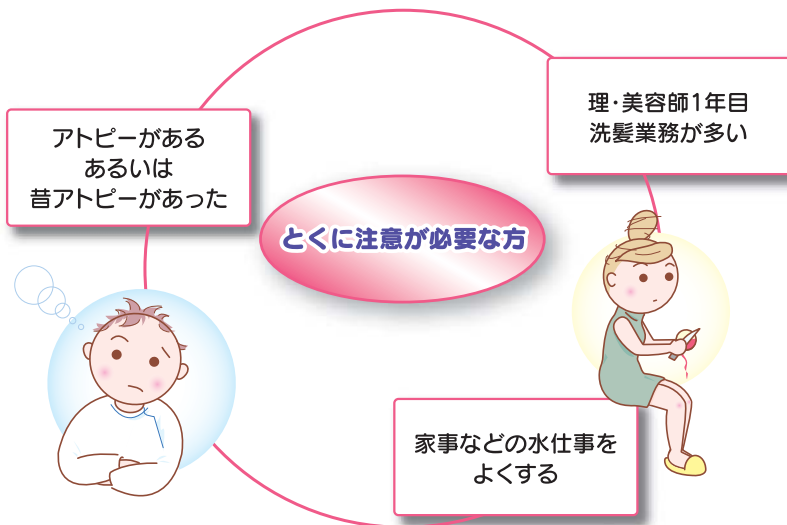
◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

特別困った症状がなくても、スキンケアを習慣づけるようにしましょう。とくに、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は、十分なケアが必要です。

アトピーがある方、あるいは昔アトピーがあった方は、もともと皮膚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、とくに注意が必要です(22ページ参照)。

皮膚のバリア機能を保つためのスキンケア・対策

- ◆ 保湿剤(ハンドクリームなど)を塗る
 - ・ 決まった時間に…朝・午前・午後・夜、など
 - ・ 臨時に…洗髪の後、手を洗った後、水仕事の後、など
 - ・ 乾燥する冬には、とくに念入りにケアをする
- ◆ 皮膚保護剤(69ページ参照)の使用がより有効
 - ・ 仕事の前に塗り、皮膚にバリアをつくる
- ◆ 洗髪時のグローブの着用に慣れておく
- ◆ 低刺激のシャンプーを使用する
- ◆ 手の状態をよく観察し、少しでもあれはじめたら、洗髪の回数を減らすよう調整してもらう
- ◆ 指先をこすりすぎない
- ◆ 手を洗う回数を、なるべく少なくする
- ◆ 仕事以外のときは、手を休ませる



予防策②

手あれをおこしやすい物質に 注意する

次に、手あれの予防を実践するために重要なことは、手あれをおこしやすい物質をよく理解しておくことです。

酸化染毛剤がかぶれをおこしやすいことは、よく知られており、お客さんの染毛の際にも、パッチテストがすすめられています。頭皮にかぶれをおこしやすいのだから、当然手あれもおこしやすいはず。この物質による皮膚炎は、症状が強く、手あれに悩んでいる理・美容師の多くが、酸化染毛剤に含まれる「パラフェニレンジアミン」によるアレルギー性接触皮膚炎と診断されているのです(51ページ参照)。

アレルギーをおこしやすい物質との接触をくり返すことにより感作され、皮膚がアレルギーをおこす状態になります。こうなると、ほんのわずかの接触でも、ひどい皮膚炎がおこるようになります。よって、酸化染毛剤に感作されないようにすることが肝心で、そのためには普段から接触を避けておく必要があるのです。

もちろん、刺激の強いパーマ液などでおこる、刺激性接触皮膚炎にも気をつける必要があります。

手あれをおこしやすい物質を避けるための対策

- ◆ 染毛剤には、絶対に素手で触れない
 - ・ 1剤・2剤の混合時、塗布時、染毛中の毛髪に触れるとき、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(69ページ参照)も塗っておく
- ◆ パーマ液にも、素手で触れないことを心がける
 - ・ グローブを着用した状態でのワインディングに習熟しておく
 - ・ どうしても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
- ◆ その他、刺激性のある薬液には、素手で触れない
- ◆ 手が少しでもあれているときは、いろいろな化学物質に触れないようにとくに気をつける
- ◆ 皮膚にやさしい、安全性の高い製品を使用する

染毛剤のアレルギー性
接触皮膚炎は、
症状が強い!



染毛剤に感作されないよう
取り扱いに注意!

絶対に素手で
触れない

染毛後の洗髪時も
必ずグローブを!

手が少しでもあれはじめている方は、第4章もご参照ください。
ひどくならないうちに、早めに対処することが大切です。

Note



Lined writing area with 18 horizontal green lines.