

労災疾病等13分野医学研究・開発、普及事業
分野名「高・低温、気圧、放射線等の物理的因子による疾患」

理・美容師の

手あれ予防

ガイドブック

独立行政法人 労働者健康福祉機構
勤労者物理的因子疾患研究センター





はじめに



現在、私たちは、職業性接触皮膚炎の予防・診断・治療方法の研究を行っております。なかでも、理・美容業に従事されている方の手あれが以前より問題になっている状況に鑑みて、みなさまのお役に少しでも立ちたいと考えました。そこで、本研究の一環として、理・美容師の手あれの実態を把握し、その対策を考えるために、2005～2007年に、アンケートやパッチテストなどの調査を実施しました。お忙しいところ、このような調査にご協力くださった宮城県の理容組合、美容組合加盟店のみなさま、仙台市の理・美容師のみなさまに、心から感謝申し上げます。

今回、種々の調査結果をもとに、本冊子を作成いたしました。おもに、手あれの発症のメカニズムや原因物質、予防についてまとめ、理・美容師のみなさまにご協力いただいた調査の結果もご紹介しております。

本冊子が、理・美容師の手あれに関する知識の普及に役立ち、理・美容師のみなさまが、より長く健康的な職業生活を続けられることに少しでも寄与できれば、たいへんうれしく思います。

2009年3月

独立行政法人 労働者健康福祉機構
勤労者物理的因子疾患研究センター
(東北労災病院 皮膚科)

谷田 宗男
舩 明子

目次

はじめに

第1章 理・美容師の手あれってどんな病気？ 5

- ◆ 理・美容師は、手あれを発症しやすい職業です 6
- ◆ (理・美容師のアンケート調査の結果から) 手がある人はどれくらいいる？ 8
- ◆ (理・美容師のアンケート調査の結果から) 手あれはいつ発症する？ 10
- ◆ 手あれには、いくつかのタイプがあります 12
- ◆ 刺激性接触皮膚炎とは？ 14
- ◆ アレルギー性接触皮膚炎とは？ 16
- ◆ 接触じんましんにも気をつけましょう 18
- ◆ もっともよくみられる手あれの発症パターン 20
- ◆ アトピー性皮膚炎がある場合、とくに注意が必要です 22
- ◆ (理・美容師のアンケート調査の結果から) 手のどの部位があられている？ 24
- ◆ (理・美容師のアンケート調査の結果から) どんな皮疹・症状が出ている？ 25
- ◆ (理・美容師のアンケート調査の結果から) 手あれがひどくなる季節は？ 26
- ◆ (理・美容師のアンケート調査の結果から) 手あれの程度はどれくらい？ 27

第2章 手あれの原因いろいろ ～皮膚にダメージを与えるもの～ ... 29

- ◆ 手あれの状態に影響を与えるもの 30
- ◆ 手あれの原因① 水仕事 31
- ◆ 手あれの原因② シャンプー 32
- ◆ 手あれの原因③ パーマ液 34
- ◆ 手あれの原因④ 染毛剤 36
- ◆ 手あれの原因⑤ その他の製品 38
- ◆ 手あれの原因⑥ 物理的・機械的刺激 39
- ◆ (理・美容師のアンケート調査の結果から) 手あれの原因で多いものは？ 40

第3章 化学物質によるアレルギー性接触皮膚炎についての理解を深めましょう

- ◆ とくにアレルギー性接触皮膚炎に気をつけないといけない理由とは？ 42
- ◆ 対策がむずかしいアレルギー性接触皮膚炎 44
- ◆ アレルギー性接触皮膚炎を診断するには？ ～パッチテスト～ 46
- ◆ アレルギー性接触皮膚炎の原因 ～もっとも重要なのは、染毛剤～ 48
- ◆ もっとも注意しなければならないアレルゲンは、染毛剤のジアミン 50
- ◆ パッチテストをおこなう場合の流れ 52
- ◆ 理・美容師向けのパッチテスト用アレルゲンについて 54
- ◆ (理・美容師の調査の結果から) 理容師と美容師 手あれの原因のちがい 56
- ◆ (理・美容師の声) パッチテストに関するご感想・ご意見 58

第4章 手あれを発症してしまったらどうすればいい？

- ◆ 第1段階 皮膚科で手あれの治療を受ける 60
- ◆ 第2段階 手あれの診断・原因の確認(パッチテスト) 62
- ◆ 第3段階 手あれ対策の実際 64
- ◆ 代わりに使える製品がないか検討する 66
- ◆ 手を防御するための手段 ～グローブ・皮膚保護剤～ 68
- ◆ 業務別の手あれ対策のポイント 70
- ◆ 手あれのスキンケアと日常生活上の注意 72
- ◆ 職場ではこんなことも心がけましょう 74
- ◆ 手あれが治ったら再発予防につとめましょう 75
- ◆ (理・美容師のアンケート調査の結果から) 手あれのケアはどうしている？ 76
- ◆ (理・美容師のアンケート調査の結果から) 78
どんな対策・理由で、手あれがよくなった？

目次

第5章 ケース別手あれ対策アドバイス	81
◆ ケース① 染毛剤によるアレルギー性接触皮膚炎	82
◆ ケース② パーマ液による刺激性接触皮膚炎	83
◆ ケース③ 頻回の洗髪による手あれ	84
◆ ケース④ グローブが合わずかゆくなる	85
◆ ケース⑤ 手あれの原因がわからない	86
◆ ケース⑥ 病院で処方された薬に関する心配ごと	87
◆ ケース⑦ 指がひびわれて痛い…どうケアする？	88
◆ ケース⑧ 手あれが悪化して体にも皮疹が…	89
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～	91
◆ 手あれの予防が大切な理由	92
◆ 予防策① 皮膚のバリア機能を保つ	94
◆ 予防策② 手あれをおこしやすい物質に注意する	96
第7章 手あれをおこさない職場づくり ～店主のみなさまへ～	99
◆ お店全体で手あれ対策に取り組むことを提案します	100
◆ とくに手あれを発症しやすい見習いの従業員のために	102
◆ 手あれをおこしにくい職場環境をつくる	104
◆ 従業員の業務上の手あれは、労災として対応することが望まれます	106
第8章 手あれ以外の皮膚疾患	109
◆ 髪の毛が指の間に刺さっておこる毛巣洞(もうそうどう)	110
◆ 長時間の立ち仕事による静脈瘤症候群	112
◆ 水仕事でおこるカンジダ症	114

おわりに

第 1 章

理・美容師の手あれって どんな病気？



手あれはどうしておこるの？
手がある人とあれない人がいるのはなぜ？

手あれ対策を考える前に、
病気に対する理解を深めましょう。

理・美容師のみなさまの
アンケート調査の結果も
紹介しています。

理・美容師は、 手あれを発症しやすい職業です

職業上、接触する物質が原因でおこる手あれや皮膚炎を、「職業性接触皮膚炎」とよんでいます。

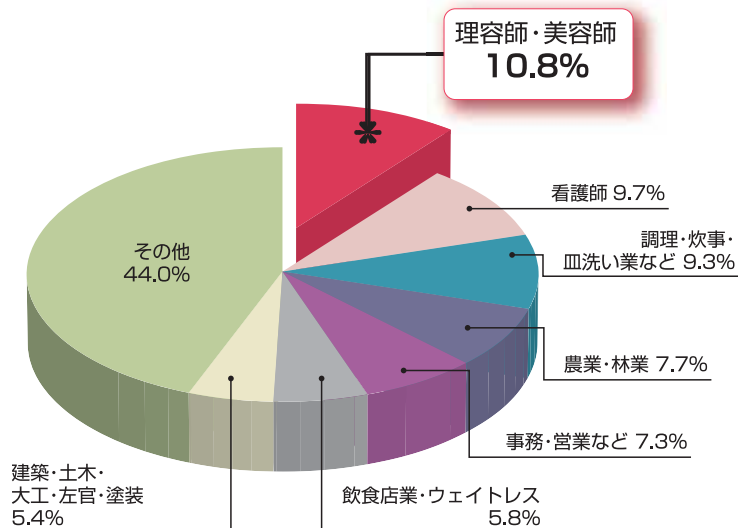
職業性接触皮膚炎は、あらゆる職業におこりますが、右の図からもわかるように、理・美容師は、もっとも職業性接触皮膚炎を発症しやすい職業のひとつです。

みなさまがお仕事をされるうえで、手は命。

手があれたことがある方はもちろん、あれたことがない方も、これから理・美容師のお仕事を始める方も、手あれについての理解を深め、予防を心がけることが大切です。



* 職業性接触皮膚炎の職業別割合



労災病院の皮膚科を受診した職業性接触皮膚炎の症例から (n=259)

MEMO

職業性接触皮膚炎を発症しやすい職業には、ほかにどんなものがあるの？

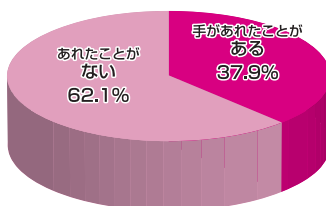
職業性接触皮膚炎の職業別の罹患率は、調査地域の特性などにより違いが生じますが、理・美容師のほかには、医療従事者、調理師、飲食業、機械工業、建設業、農林業、清掃業、事務職などにその頻度が高い傾向があります。原因は、職業別にみても実にさまざまです。例をあげると、医療従事者では、石鹸・消毒剤・ゴム手袋など、調理業では、いろいろな食物・スパイスなど、農業では、農薬・化学肥料・ゴム製品など、事務職では、コピー用紙・インクなど、といった具合です。職業性接触皮膚炎は、職業病のなかでも頻度が高く、もっとも身近な職業病といえます。



手がある人はどれくらいいる？

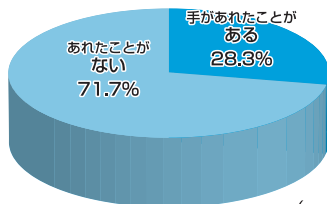
Q. 過去に手があったことがありますか？

● 理・美容師全体 ●



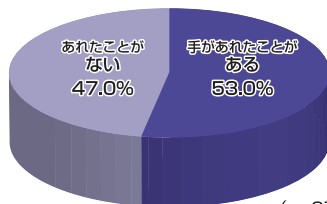
美容師のほうが、
手あれの
頻度が高い

● 理容師 ●



(n=1,058)

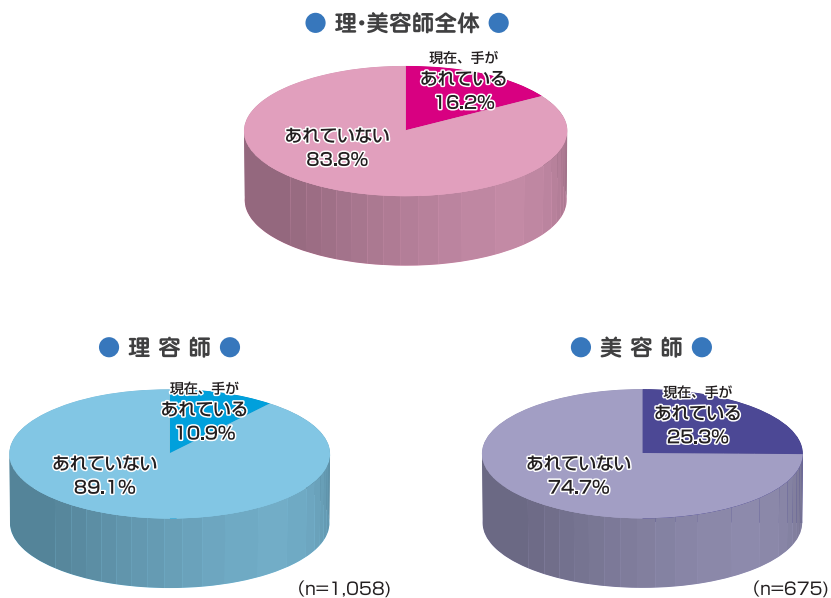
● 美容師 ●



(n=675)

理・美容師全体で、過去に手があったことがある方は、37.9%、現在手がある方は、16.2%でした。とくに、美容師では、手あれの頻度が高く、半数以上が手あれの経験があるという調査結果が出ています。理容師と美容師のお仕事は、共通する内容も多いですが、手あれの頻度には違いがあるようです。

Q. 現在、手があれていきますか？



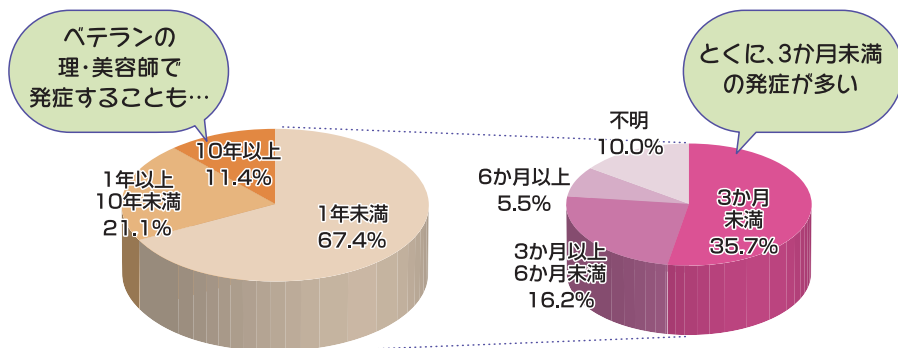
宮城県の理・美容師のアンケート調査より(n=1,733)



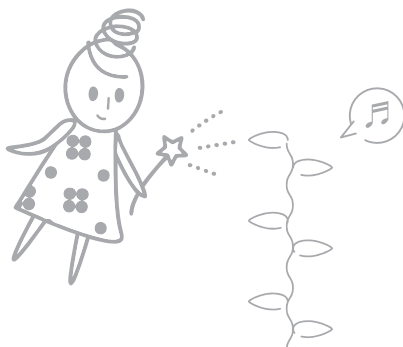
手あれはいつ発症する？

手あれ経験者の67.4%は、1年未満に手あれを発症しており、とくに3か月未満が全体の3分の1以上を占めています。理・美容師になりたての方は洗髪業務が多いためですが、ベテランの方でも突然手あれを発症することがあるので、理・美容師のお仕事を続けている限り、手あれには気をつける必要があります。

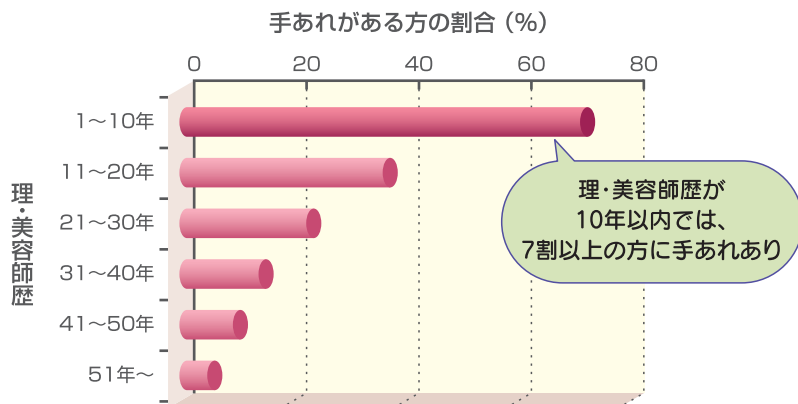
Q. (手があれたことがある方へ)
理・美容師のお仕事を始めてから、
どれくらいの期間で手あれを発症しましたか？



宮城県の理・美容師のアンケート調査より (n=568)



＊ 理・美容師歴と手あれの有無



宮城県の理・美容師のアンケート調査より (n=926)

MEMO

手あれは経験年数とともに減る？

手あれは、よく知られているように、経験年数が少ない若い方ほど多い傾向があります。アンケート調査では、上の図のように、理・美容師歴が1～10年では、現在手あれがあると回答した方は7割以上でしたが、理・美容師歴11～20年では、約半分に急減します。この理由は、経験年数が増えると洗髪業務が減る、ということのほかに、手あれがひどくなって理・美容師を辞めた方がいるために、手あれがある方の割合が減少していくということも考えられます。有能な方が、手あれのために技術を生かしきれず、離職してしまうという事態を避けるためにも、今後も私たちができることを考えていきたいと思います。

手あれには、 いくつかのタイプがあります

理・美容師にみられる手あれの多くは、職業上接触する物質による“かぶれ”です。

かぶれは、医学的には「接触皮膚炎」といいます。

接触皮膚炎は、日常生活においても身近な病気で、植物、化粧品、金属、革製品、ばんそうこうなどいろいろなものが原因でおこることがあり、赤み、ぶつぶつ、かかさなどの多彩な皮疹と、かゆみをおこします。

この接触皮膚炎には、大きく分けて、「刺激性」と「アレルギー性」の2つのタイプがあります。

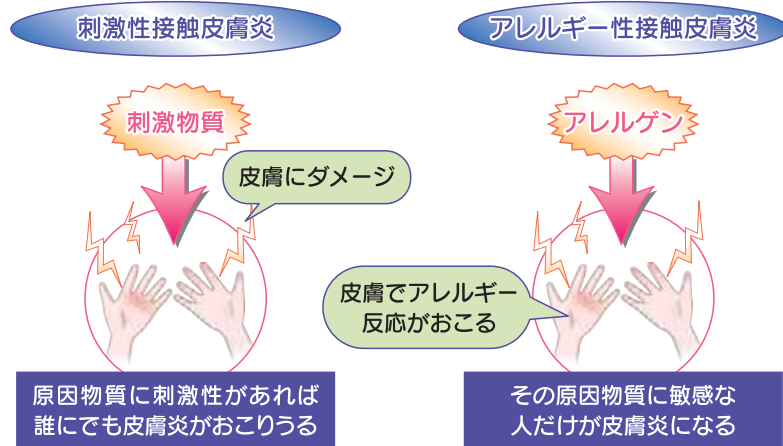


● 刺激性接触皮膚炎

刺激性のある物質が接触したときに、皮膚がダメージを受けておこる皮膚炎です。これは、アレルギー性のものと異なり、誰にでもおこりうるものです。

● アレルギー性接触皮膚炎

ある物質に対して過敏に反応する状態になっている人に、その物質が再び接触したときにおこる皮膚炎です。この場合、原因物質を「アレルゲン」とよんでいます。



● その他の特殊なタイプ

・ 接触じんましん

原因物質が接触しておこるじんましんです。

理・美容師のお仕事と関係しておこる可能性もあります。

・ 光毒性接触皮膚炎・光アレルギー性接触皮膚炎

紫外線で化学変化をおこした物質によって生じる接触皮膚炎です。

理・美容師のお仕事と関係することは、通常はありません。

刺激性接触皮膚炎とは？

強酸性・強アルカリ性などの化学薬品に誤って触れてしまうと、皮膚がやけどだれてしまいます。このような化学薬品によるやけども、刺激性接触皮膚炎の一種です。

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

刺激性のある物質が接触して皮膚がダメージを受けておこる刺激性接触皮膚炎には、「急性型」と「慢性型」の2つのタイプがあります。



● 急性型

刺激が強い物質（強酸性・強アルカリ性物質、灯油など）と接触して、数時間で皮膚炎がおこります。

灯油（強い刺激物質）によりやけただれた皮膚

急性型の刺激性接触皮膚炎の例 ▶



● 慢性型

刺激が弱い物質（界面活性剤など）との接触をくり返しているうちに、皮膚のバリア機能がこわれてしまうことでおこります。水仕事の多い主婦の方でもよくみられます。

頻回の水仕事・手洗いによりバリア機能がこわれた皮膚

慢性型の刺激性接触皮膚炎の例 ▶



理・美容師では、慢性型の刺激性接触皮膚炎がみられ、理・美容師の手あれのなかでは、もっとも多いタイプです。

頻回の洗髪などにより、刺激性がある物質との接触をくり返し、皮膚炎を発症します。

症状は、指の間にはじまることが多い傾向があります。

理・美容師の手あれで多いのは、慢性型刺激性接触皮膚炎



アレルギー性接触皮膚炎とは？

同じような仕事内容なのに、同僚は手あれがなくて、自分だけ手あれがひどい…そんな場合は、アレルギー性接触皮膚炎かもしれません。

症状が強くて、長引くことが多く、お仕事や日常生活上問題になることがしばしばあります(第3章もご覧ください)。

赤くて細かい
ぶつぶつや小水疱
が出て、かゆい！



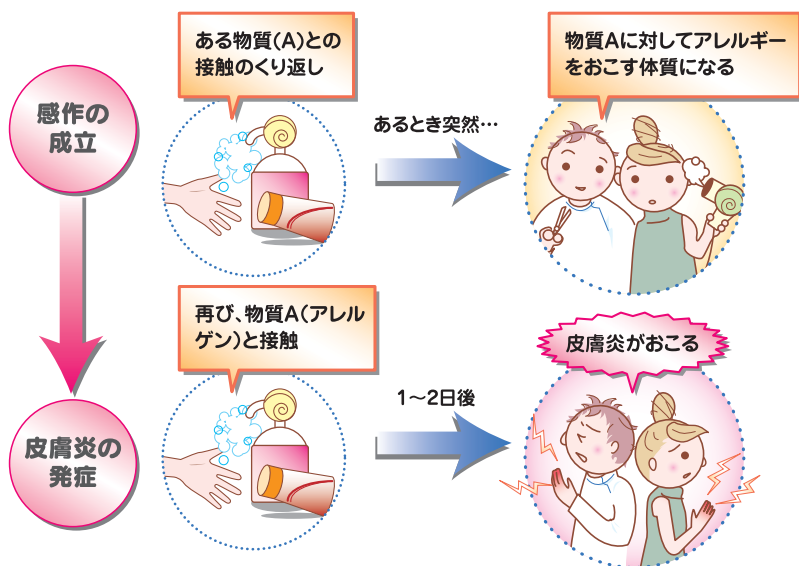
アレルギー性接触皮膚炎は、以下の過程で発症します。

◆ 第1段階:感作の成立

ある物質との接触をくり返しているうちに、その物質に対して皮膚が過敏に反応し、アレルギーをおこす状態になります。この現象を、「感作(かんさ)」とよびます。

◆ 第2段階:皮膚炎の発症

感作がおこった人に、その物質(アレルゲン)が再び接触すると、皮膚がアレルギー反応をおこして皮膚炎を発症します。このとき、アレルゲンに接触してから、1～2日後に皮膚炎がおこります。



MEMO

アレルギーって何？

私たちの体には、外から侵入する細菌やウイルスなどを攻撃し、体を守る「免疫」という機能が備わっています。この免疫反応が、身の回りのものなどに対して過剰におこるのが、アレルギー反応です。このアレルギー反応には、いくつかのタイプがあります。じんましんのように、アレルギーの原因物質が体に入ってから数分ではじまる「即時型」反応や、アレルギー性接触皮膚炎のように、1日以上経ってからおこる「遅延型」反応があります。

接触じんましんにも 気をつけましょう

じんましんとは、かゆい“みみずばれ(膨疹)”ができる病気で、食べ物や薬などによるものがよく知られています。

接触じんましんは、原因物質が接触した部位に生じる、特殊なタイプのじんましんです。

原因物質が接触して、5～20分程度で膨疹がおこってきます。アレルギー性接触皮膚炎の即時におこるタイプともいえます。原因としては、天然ゴムのラテックスによるものが重要です。医療従事者で頻度が高いことが知られていますが、理・美容師も、ゴム手袋を使用する機会があるので、注意が必要です。また、非常にまれですが、染毛剤による接触じんましんの事例も報告されています。

ゴム手袋で
じんましんが
おこる可能性が…



注意！

接触じんましんは、ときに、全身のじんましん、鼻炎・結膜炎症状を伴うことがあります。また、さらに重症化して、血圧低下、呼吸困難などの全身症状を伴う状態に発展することがあります。これは、「アナフィラキシー」といって危険な状態であり、医療機関での速やかな救急処置が必要です（ハチ刺されて知られる重篤なアレルギー反応も、このアナフィラキシーです）。

理・美容師の職業性接触皮膚炎

日常よくみられる

刺激性接触皮膚炎

アレルギー性接触皮膚炎

混合型（刺激性＋アレルギー性）接触皮膚炎

頻度は高くないが
注意が必要

接触じんましん

ラテックスのゴム手袋、
染毛剤、etc. …



MEMO

ゴム手袋でおこる、「ラテックスアレルギー」とは？

天然ゴムのラテックスによりおこされるアレルギー反応をいい、症状としては、接触じんましん、鼻炎、結膜炎、ときにアナフィラキシー（上記参照）をおこします。アレルギーをおこしにくくするために、特殊処理されたラテックス製品が出ていますが、すでに発症している方にとっては、安全とはいえませんので、合成ゴムがプラスチック製品を使用したほうがよいでしょう。ラテックスアレルギーでは、バナナ、アボガド、クリ、キウイにも同様のアレルギー症状をおこすことがあります（ラテックス・フルーツ症候群）。

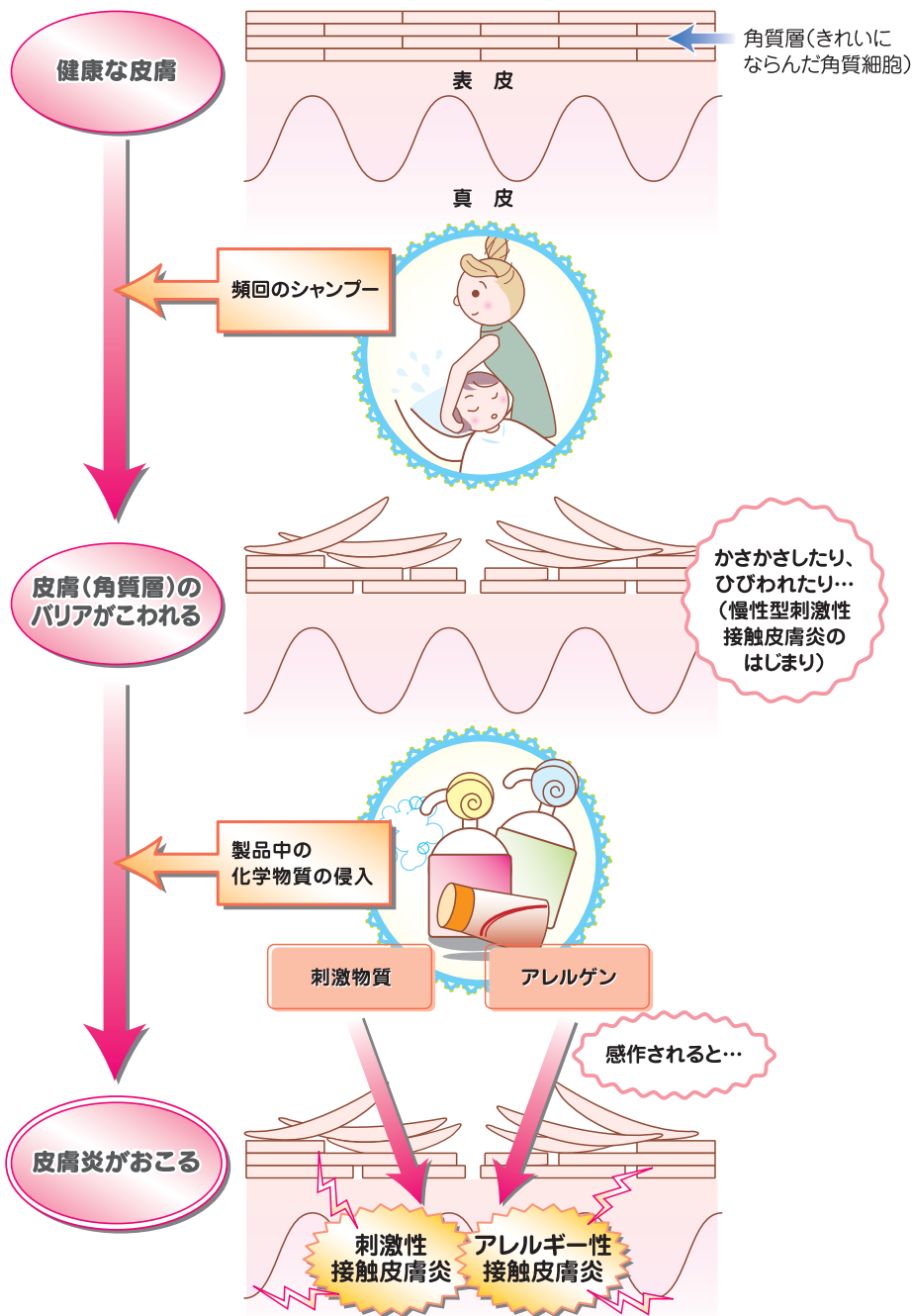
もっともよくみられる 手あれの発症パターン

手あれの発症のパターンはいろいろありますが、もっとも多いのは、理・美容師のお仕事をはじめてまもない、洗髪業務の多い時期に発症するケースです。

健康な皮膚は、最表面の角質層のバリアで守られています。頻回に洗髪していると、シャンプー中に含まれる界面活性剤などの影響で、角質層の保湿成分が失われてしまい、摩擦などの刺激で、角質層に細かいキズがつきます。このように、角質層のバリアがこわれ、乾燥やひびわれといった状態がみられます。慢性型の刺激性接触皮膚炎のはじまりです。

そこから、製品に含まれるいろいろな化学物質が、簡単に皮膚に入ってしまう、本格的な皮膚炎がおこります。多くの方は、最初に刺激性接触皮膚炎を発症します。次いで一部の方は、アレルギーに感作され、アレルギー性接触皮膚炎を発症しますが、このとき、急に手あれがひどくなったと自覚されることが多いようです。

洗髪などの手に負担がかかるお仕事が多い場合は、スキンケアも十分に行わないと、より早く皮膚炎を発症してしまうことになるかもしれないのです。



アトピー性皮膚炎がある場合、 とくに注意が必要です

アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎(花粉症)、ぜんそく、じんましんなどのアレルギー性疾患を持っている方は、手あれをおこしやすい傾向があります。

図のように、現在手あれがある方は、そうでない方に比べてアレルギー性疾患を持っている割合が目立って高いのです。

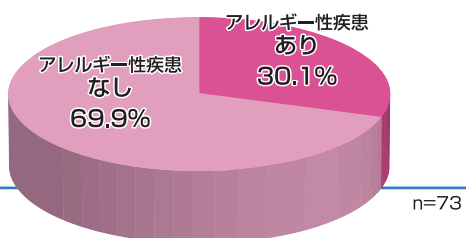
とくに、アトピー性皮膚炎では、もともと皮膚のバリア機能が低下しています。お仕事に就いてから皮膚炎を発症するまでの期間が短く、重症化しやすいという特徴がありますので、手あれの予防には、人一倍気をつける必要があります。

昔、アトピー性皮膚炎があったという方も、注意が必要です。

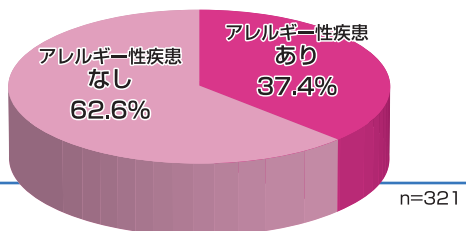


* 手あれとアレルギー性疾患の有無

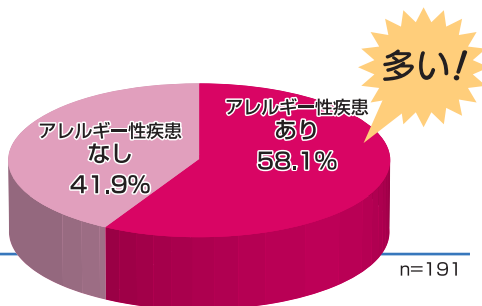
● 手があれたことがない方



● 過去に手があれたことがある方



● 現在手があれている方



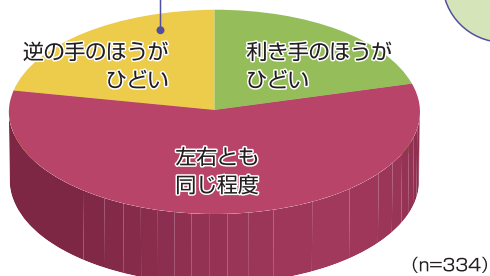
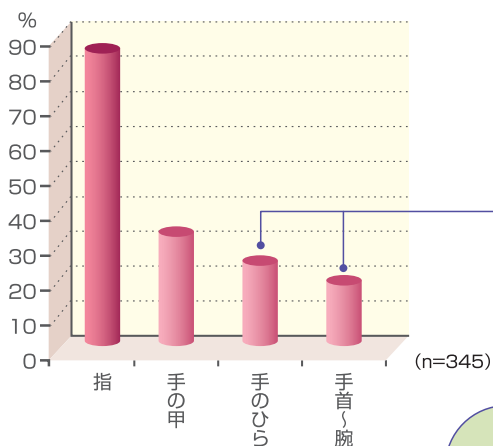
宮城県の理・美容師のアンケート調査より (n=585)

手のどの部位があられている？

手あれをおこしている部位は、指が8割以上と最多で、次いで手の甲、手のひら、手首～腕の順でした。とくにアレルギー性接触皮膚炎など、手あれがひどい方では、手のひらや手首～腕にも皮疹が出ていることが多い傾向があります。

右手と左手を比べると、同じ程度という回答が過半数を占めました。アレルギー性接触皮膚炎では、利き手の逆のほうに症状が強いという方が多い傾向があります。

Q. (現在手があられている方へ) 手あれの部位を教えてください。

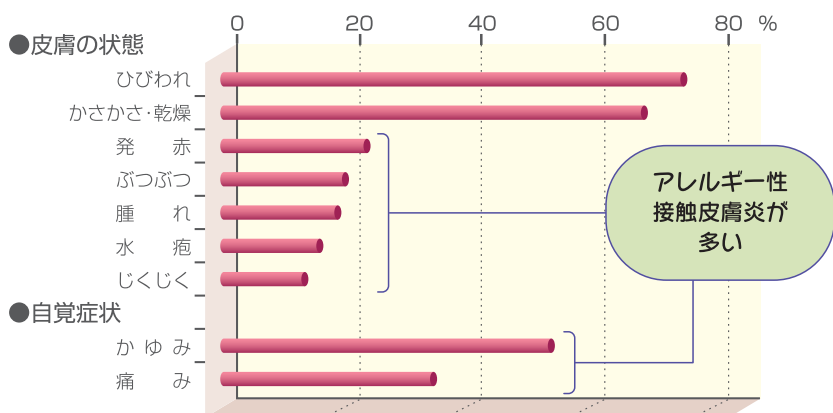


宮城県理・美容師のアンケート調査より

どんな皮疹・症状が出ている？

手あれの状態としては、ひびわれ、かさかさ・乾燥という回答が多数を占めました。これらの状態は、皮膚のバリア機能が低下していて、刺激物質やアレルゲンが侵入しやすい状態です。アレルギー性接触皮膚炎など、手あれがひどい方では、発赤、ぶつぶつ、腫れ、水疱などの皮膚炎の症状、かゆみなどの自覚症状を持っている割合が高くなります。

Q. (現在手があれている方へ) どんな皮疹・症状がありますか？



宮城県の理・美容師のアンケート調査より (n=338)

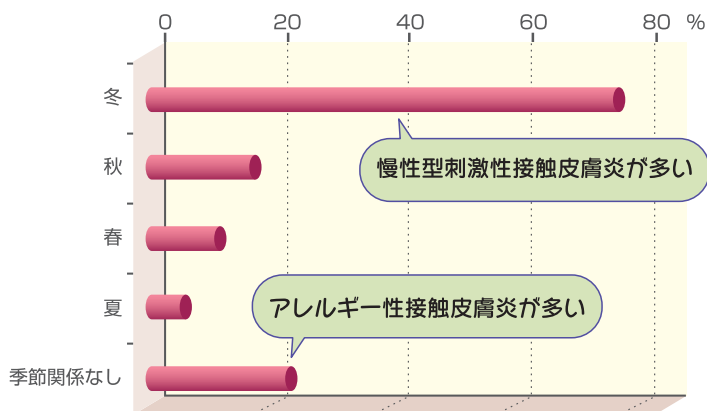
手あれがひどくなる季節は？

手あれがひどくなる季節は、冬という回答が圧倒的に多い結果でした。冬は、乾燥のため皮膚のバリア機能が低下し、手あれをおこしやすくなります。アレルギー性接触皮膚炎では、季節的な変化はあまりおこりませんが、慢性型の刺激性接触皮膚炎は、冬にひどくなり、夏に軽快する傾向があります。空気が乾燥する時期には、職場の湿度への配慮や、保湿のスキンケアをより十分に行うことが求められます。



（手があれたことがある方へ）

手あれがひどくなる季節はいつですか？



宮城県の理・美容師のアンケート調査より (n=702)

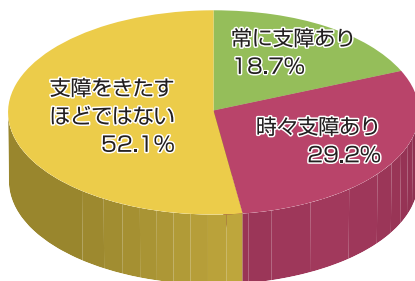
手あれの程度はどれくらい？

手あれ経験者の半数近くが、お仕事に支障があったと回答しました。手あれの程度は人によってさまざまですが、お仕事に支障が出るほど手あれがひどいという方のなかには、アレルギー性接触皮膚炎が多いことが推測されます。手作業が中心の理・美容師にとって、手あれの影響は大きく、発症してしまうと技術を十分に生かしきれなくなるケースがあるため、手あれ対策は大切です。



(手があれたことがある方へ)

手あれによってお仕事に支障がありましたか？



宮城県の理・美容師のアンケート調査より (n=701)

