

第5章

ケース別手あれ対策 アドバイス



こんな手あれのときは、
とくにどういうことに気をつけたらいい？
こんなことで困ったときには、どうすればいい？
いろいろなケース毎に、
手あれ対策のアドバイスを考えてみました。
手あれに悩んでいる方にとって、
解決のヒントになれば幸いです。

◆ケース①

染毛剤によるアレルギー性接触皮膚炎

両手と手首に、かなりひどい手あれがあります。
皮膚科でパッチテストを受けたところ、染毛剤で
陽性反応が出ました。

染毛を行うときはグローブをして、なるべく触れな
いように気をつけていますが、手あれがなかなか
よくなりません。

(20代・美容師)

アドバイス

手あれに悩んでいる理・美容師の多くは、染毛剤によるアレルギー性接触皮膚炎であるといわれています。ほとんどの酸化染毛剤に含まれている、「パラフェニレンジアミン」というアレルゲンが原因かもしれません(51ページ参照)。

対策としては、アレルゲンとの接触を完全に遮断する必要があります。ほんの少し触れただけでも、皮膚がアレルギー反応をおこしてしまうからです(パッチテストで微量塗布しただけでも、その部位が赤くなったはずです)。そして、触れた直後は何ともなく、1～2日後くらいに反応がおこるので、触れたことを意識しにくいのです。

染毛剤を洗い流すときには、きちんと最後までグローブをしているでしょうか？ 染毛剤にアレルギーがある方では、洗髪時に頭部を支える利き手の逆側の手首付近にも、発疹が出ていることがよくあります。グローブは前腕まで保護できるものを使用する必要があります(68ページ参照)。

また、グローブの中に染毛剤が入りこんでいる可能性はないでしょうか？ グローブは内外ともによく洗い、よごれていたら交換してください。

染毛剤のついた髪や道具などに、少しでも素手で触ってしまっていることはないでしょうか？ 皮膚保護剤(69ページ参照)の併用などの対策もとり、完全にアレルゲンとの接触をなくすることが大切です。

◆ケース②

パーマ液による刺激性接触皮膚炎

指が荒れています。パーマ液がしみるのですが、グローブでのワインディングはなかなかできません。

ほかに何かよい方法はないでしょうか？

(30代・美容師)

アドバイス

パーマ液は、おもに刺激性接触皮膚炎をおこします(まれにアレルギーをおこすこともあります)。もともと手荒れがあると、パーマ液の刺激成分が皮膚に入りやすくなって、ますます手荒れが悪化します。まずは、皮膚科で治療を受け、きちんと手荒れを治しておきましょう。

パーマ液の刺激から手を守るもっとも確実な方法は、やはりグローブを着用することですが、グローブをした状態でのワインディングは熟練を要するでしょう。指の側面が薄くなっていて、作業がしやすいように工夫されたプラスチック製のグローブを使用するのもひとつの方法です(71ページ参照)。

グローブの着用がむずかしい場合は、皮膚にバリアをつくる皮膚保護剤の使用を考えてみてください(69ページ参照)。ひびわれやキズがあると、保護剤がしみることがあるので、これらの症状が治ってから使用することをおすすめします。ひびわれで困っている方は、88ページのケア方法も参考にしてください。皮膚科から薬が処方されていて、一緒に使用したい場合は、薬を薄く塗った後に、皮膚保護剤を重ねて塗る方法がよいでしょう(医師に相談のうえ行ってください)。ひびわれやキズをふさぐ水ばんそうこうは、刺激があっても使いづらいことが多いようですが、人によっては、こちらのほうが使い勝手がよいという場合もあります。ご自身に合った方法を見つけていきましょう。手早く作業をして、パーマ液との接触を最小限にすることも心がけてください。

◆ケース③

頻回の洗髪による手あれ

美容院で働きはじめたばかりで、洗髪業務が中心です。どうしても手があれてしまい、指の間などがかゆくなります。グローブは髪がからまったりするので、なかなか使えません。

どうすればよいでしょうか？

(10代・美容師)

アドバイス

洗髪による手あれは、もっとも頻度が高いものです。シャンプーの界面活性剤により、角質の保湿成分が失われ、さらに摩擦などの機械的な刺激が加わり、刺激性接触皮膚炎をおこします。シャンプーの成分にアレルギーをおこすこともあります。また、お客さんの髪やフケに対して、即時型のアレルギー反応をおこし、作業中にちくちくとかゆみをおこすケースもあるようです。

グローブを使用できればベストですが、仕事の都合上なかなか使用できないという場合は、皮膚保護剤(69ページ参照)を使ってみてください。洗髪業務では、保護膜がとれやすくなるため頻回に塗り、指先はこすりすぎないようにします。グローブよりは防御効果は劣りますが、頻回に十分な量を塗ることで、効果が上がるかもしれません。

ただし、必ずグローブを着用しなければならないときがあります。それは、染毛剤を洗い流すときです。酸化染毛剤には、非常にアレルギーをおこす力が強い物質が含まれており、頻回の洗髪によりバリア機能が弱った皮膚からは、簡単にアレルギーが入ってしまいます。そのために、やはりグローブを着用した状態での洗髪に慣れておいたほうがよいでしょう。

スキンケアをきちんと行う、低刺激のシャンプーを使う、手あれがひどいときはグローブを着用するか洗髪回数を減らす、などの対策も重要です。

◆ケース④

グローブが合わずかゆくなる

手あれを発症してから、カラーのときにゴムのグローブを使うようにしています。

最近、グローブをすると、かえってかゆみがひどくなるような気がします。

(30代・美容師)

アドバイス

染毛剤のアレルギー性接触皮膚炎などの予防に欠かせないグローブですが、ときにグローブそのものが手あれの原因になることがあります。多くの場合、ゴム製のグローブが使用されていると思いますが、ゴムの製造過程で用いられる添加剤で、アレルギー性接触皮膚炎をおこすことがあります。

また、天然ゴムの場合は、「ラテックスアレルギー」をおこす可能性があります(19ページ参照)。これは、接触じんましんがおもな症状ですが、通常グローブをしている間におこり、外して数時間以内には症状が消失します。もともと手あれによる炎症があると、じんましんに気づかれないこともあります。ラテックスアレルギーは、ときに呼吸困難や血圧低下など重篤な全身症状に発展することがあるので、注意が必要です。最近は、アレルギーをおこしにくいラテックス製品もありますが、すでにこのアレルギーをおこしている方には、低アレルギー性の製品でも安全とはいえません。いずれにしても、グローブの材質をゴムでないものに変更したほうがよいでしょう。アレルギーをおこしにくく安全なのは、プラスチック製(ポリ塩化ビニル、ポリエチレン、ポリプロピレンなど)です。

また、グローブの中が染毛剤などで汚れていないか確認してください。中に染毛剤が入ったことに気づかず使用を続けて、手あれが悪化するケースもあります。

◆ケース⑤

手あれの原因がわからない

理容師歴15年ですが、突然手あれがひどくなりました。お店がたまに忙しいことはありますが、とくに仕事の内容は変わってはいませんし、製品も同じものを使っています。

なぜ手あれがひどくなったのかわからず、困っています。

(30代・理容師)

アドバイス

アレルギー性接触皮膚炎を発症したのかもしれませんが。理・美容師になったばかりの方でなくても、ひどい手あれを発症することがあります。普段使っている何らかの製品に対して、突然アレルギー反応をおこすようになった可能性が考えられます。まずは、皮膚科でパッチテストを受けて、どの製品にアレルギーがあるのか確認してください。もっともアレルギーをおこしやすい製品は、酸化染毛剤ですが、理容師の方はこれに加えて、整髪料、ヘアトリック、シェービング剤などでもアレルギーをおこすことがあります。手あれ対策の詳細については、第4章をご覧ください。

独立開業してからひどい手あれを発症し、お仕事に支障をきたしている深刻なケースが少なくありません。できるだけ手の防御が必要ですが、すべての業務をグローブで行うこともむずかしいでしょう。多くの場合、長期間にわたって皮膚科で治療を受けながら、お仕事を続けることになります。

手あれがひどいけれども、どうしてもグローブを使用できないという場合、治療薬(ステロイド外用剤)と皮膚保護剤(69ページ参照)を併用することで、手あれをよい状態にコントロールできることがあるので、医師に相談のうえ試みる価値があると思います。治療によりひびわれやびらんなどが落ち着いたところで、ステロイド外用剤を塗った上から皮膚保護剤を塗り、お仕事をします。ただし、忙しいときや、皮膚保護剤を塗り忘れたときなどは、手あれが悪化する可能性があります。

◆ケース⑥

病院で処方された薬に関する心配ごと

手あれがひどいため、皮膚科に通院しています。
いつもステロイドが処方されるのですが、塗って
いたら、だんだん色が黒くなってきました。副作用
ではないでしょうか？

ステロイド以外の薬は出してもらえないのしょうか？

(20代・美容師)

アドバイス

ステロイドの副作用に関しては、誤解されていることも多いのですが、色が黒くなるという副作用はありません。虫刺されなどが治った後に、色素沈着が残ることと同じで、手あれの炎症が治まったことによるものです。この炎症後色素沈着は、炎症が長く続いていたときにおこる現象です。

ステロイド外用剤の副作用は、皮膚の感染症や、皮膚が薄くなることがおもなもので、いずれも塗った部位にしかおこりません。薬の吸収がよい顔などでは副作用に注意が必要ですが、手に使用する場合、副作用がおこることはまれです。仮におこったとしても、軽いものがほとんどで、適切に対処することで回復しますので、あまり心配する必要はありません。

非ステロイド系の外用剤は、かぶれをおこしやすく、ステロイドより安全とはいえません。ステロイド以外の薬は効き目が弱いので、ひどい手あれでは、ステロイドが処方されることが多いでしょう。医師は、症状に合わせた外用剤を処方し、何かトラブルがあれば対処しますので、指示どおり正しく使用してください。

ただし、外用剤は症状を抑える対症療法にすぎません。ステロイドを使ってもよくならないという場合、多くは、手あれの原因に対する対策が不十分であるためです。ごくまれに、ステロイド外用剤でかぶれをおこすことがあります。医師にご相談ください。

◆ケース⑦

指がひびわれて痛い…どうケアする？

指のひびわれがひどく、痛いため、キズテープを貼って仕事をしている状態です。

何かよいケアの方法はないでしょうか？

(30代・美容師)

アドバイス

ひびわれは、理・美容師の手あれの症状のなかでもっとも頻度が高いものです(25ページ参照)。手あれがひどいと、痛みが出るくらいの深いひびわれがおこり、対処に困ることが少なくありません。

テープやばんそうこうを貼ると、白くふやけたり、感染をおこしやすくなったりすることがあります。ひびわれを保護する場合には、ハイドロコロイドという素材でできたばんそうこうがおすすめです(市販されています)。まず患部をきれいに洗って水分をよくふきとった後、ひびわれをくっつけるようにして貼ります(この場合、薬は使用しません)。しっかりと皮膚に密着した状態であれば、注意しながら少しの水仕事は可能です。痛みがやわらぎますし、治りも早くなるので、うまく使用できればたいへん有用です。

市販されている水ばんそうこうは、しみるのが欠点です。膜をはがすと手あれが悪化することもあります。ひどいときには使用を控えた方がよいかもしれません。

病院から軟膏が処方されている場合には、軟膏を厚めに塗布し、ガーゼ包帯で保護するのもよいでしょう(仕事中はできませんので、夜や休日に行ってください)。テープの貼り薬が処方されている場合は、ひびわれの大きさに合わせて切って、ひびわれをくっつけるようにして貼ります。

いくつかの方法をご紹介しましたが、いずれも医師に相談のうえ行ってください。治りが悪い場合には、やはり手に負担のかかる仕事を減らすしかありません。

◆ケース⑧

手あれが悪化して体にも皮疹が…

仕事が忙しく、手あれがどんどん悪化してしまいました。急に、腕や体にぼつぼつがたくさん出てくるようになり、かゆみがひどく困っています。

(20代・美容師)

アドバイス

一か所の湿疹がひどくなると、体や四肢、顔などにも、急に小さな皮疹がたくさん出ることがあります。これは自家感作性皮膚炎といい、全身がアレルギー反応をおこしている状態と考えられます。この場合、塗り薬だけの対処では不十分で、ステロイドの飲み薬を必要とすることが多いでしょう。多くの場合、1～2週間内服することで軽快します。ひどいかゆみから逃れるためにも、早めに皮膚科を受診してください。

MEMO

お客様の頭皮のかぶれは、どう対処すればいい？

刺激の強いパーマ液や染毛剤で、かぶれをおこす方がいます。症状が軽い場合には、時間とともに軽快しますが、かゆみのために掻いてしまい、長引くことも少なくないため、やはり早めの皮膚科受診をすすめるのがよいでしょう。酸化染毛剤によるアレルギー性接触皮膚炎は、症状が強く、ひどい場合には、上記の自家感作性皮膚炎を生じることもあります。使用前には必ずかぶれたことがないか確認し、必要に応じて皮膚科でのパッチテストをすすめてください。お客様が、皮膚科でパッチテストを受ける場合は、製品を少量持参させてください。

