

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リ容組合、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) 手のどの部位があれれている？	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ければならない理由とは？ 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？	91
～まだ手あれをおこしていない方へ～	
◆ 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	99
～店主のみなさまへ～	
◆ 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。

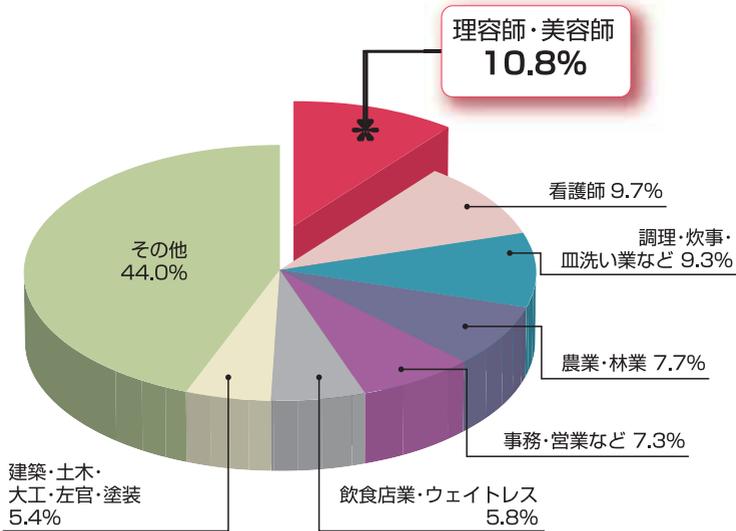
職業性接触皮膚炎は、あらゆる職業におこりますが、右の図からもわかるように、理・美容師は、もっとも職業性接触皮膚炎を発症しやすい職業のひとつです。

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？

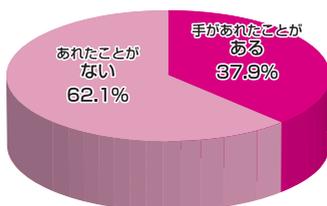
職業性接触皮膚炎の職業別の罹患率は、調査地域の特性などにより違いが生じますが、理・美容師のほかには、医療従事者、調理師、飲食業、機械工業、建設業、農林業、清掃業、事務職などにその頻度が高い傾向があります。原因は、職業別にみても実にさまざまです。例をあげると、医療従事者では、石鹼・消毒剤・ゴム手袋など、調理業では、いろいろな食物・スパイスなど、農業では、農薬・化学肥料・ゴム製品など、事務職では、コピー用紙・インクなど、といった具合です。職業性接触皮膚炎は、職業病のなかでも頻度が高く、もっとも身近な職業病といえます。



手がある人はどれくらいいる？

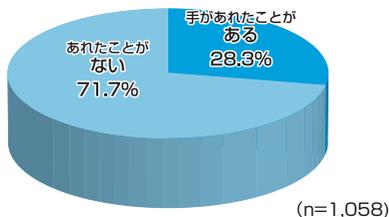
Q. 過去に手があれたことがありますか？

● 理・美容師全体 ●

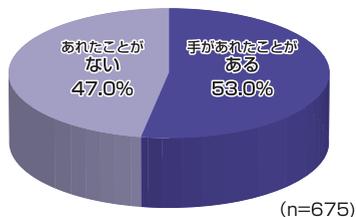


美容師のほうが、
手あれの
頻度が高い

● 理容師 ●



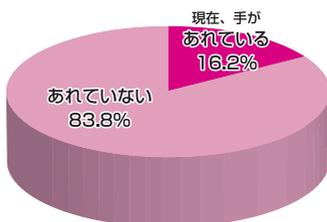
● 美容師 ●



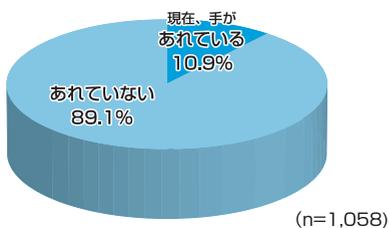
理・美容師全体で、過去に手があれたことがある方は、37.9%、現在手があれている方は、16.2%でした。とくに、美容師では、手あれの頻度が高く、半数以上が手あれの経験があるという調査結果が出ています。理容師と美容師のお仕事は、共通する内容も多いですが、手あれの頻度には違いがあるようです。

Q. 現在、手があれていきますか？

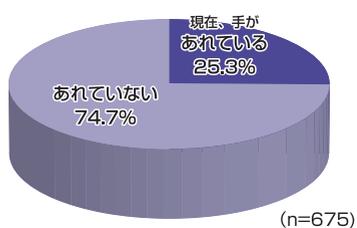
● 理・美容師全体 ●



● 理容師 ●



● 美容師 ●



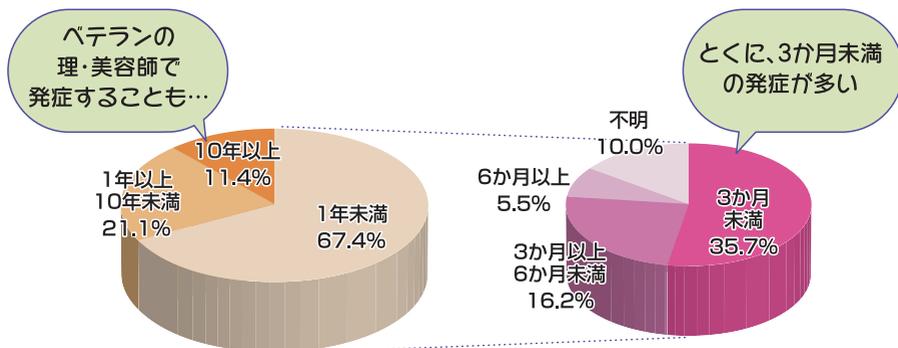
宮城県の理・美容師のアンケート調査より(n=1,733)



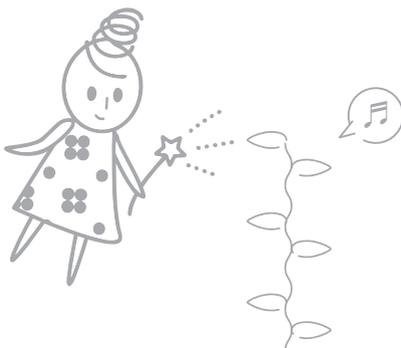
手あれはいつ発症する？

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。

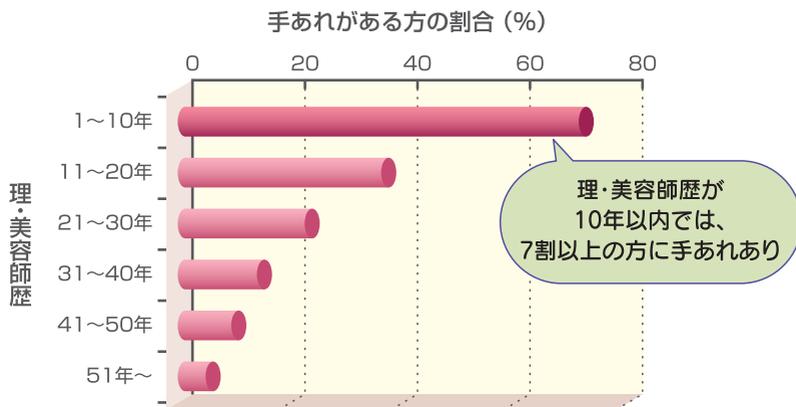
Q. (手があれたことがある方へ)
理・美容師のお仕事を始めてから、
どれくらいの期間で手あれを発症しましたか？



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、かさ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。

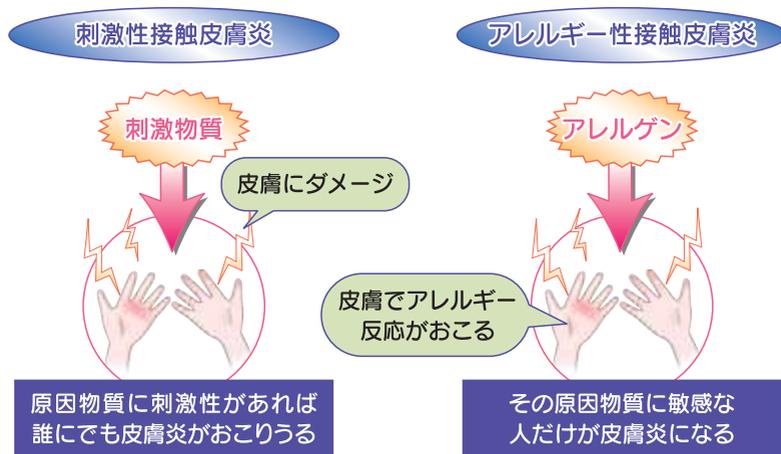


● 刺激性接触皮膚炎

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、アレルギー性のもとは異なり、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「アレルギー」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、皮膚がやけどされてしまいます。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！



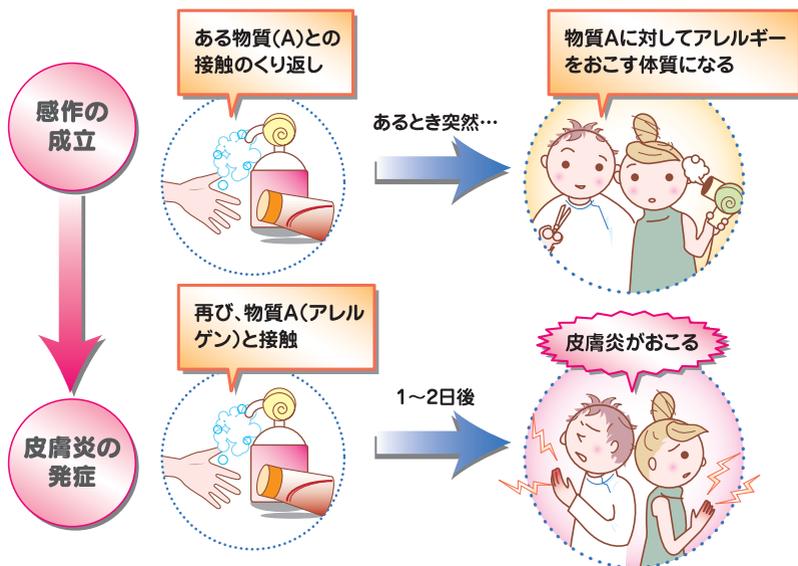
アレルギー性接触皮膚炎は、以下の過程で発症します。

◆ 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（ハチ刺されで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、合成ゴムか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。

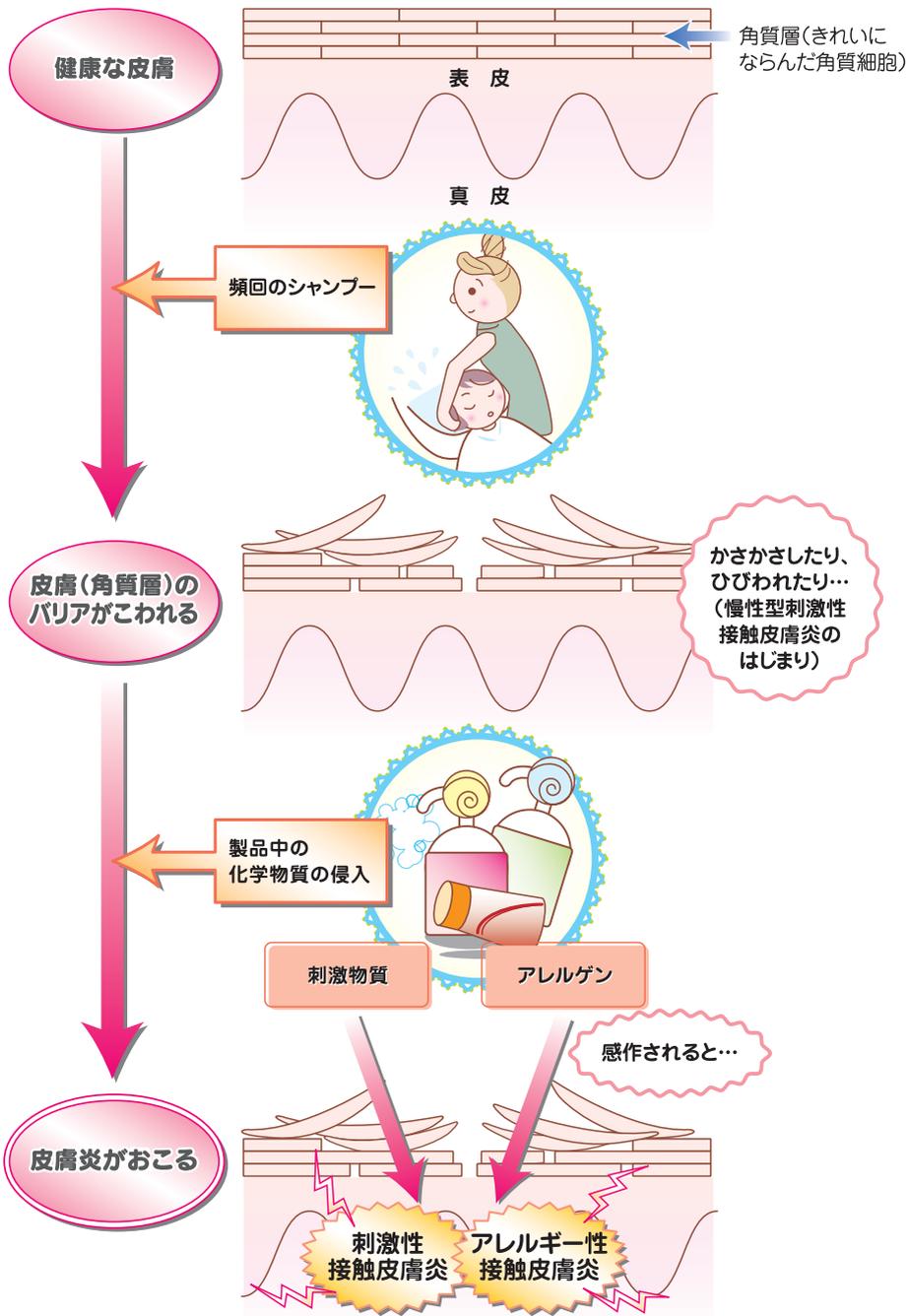
◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

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かます。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。

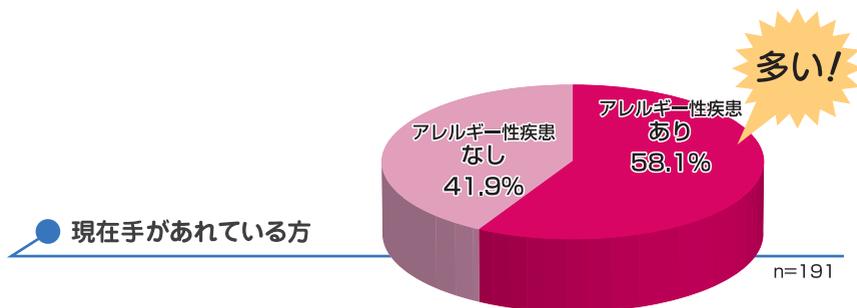
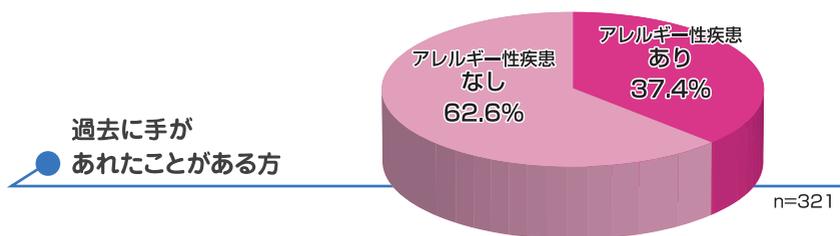
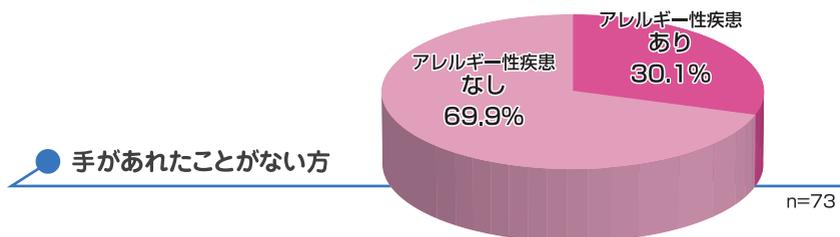
図のように、現在手あれがある方は、そうでない方に比べてアレルギー性疾患を持っている割合が目立って高いのです。

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



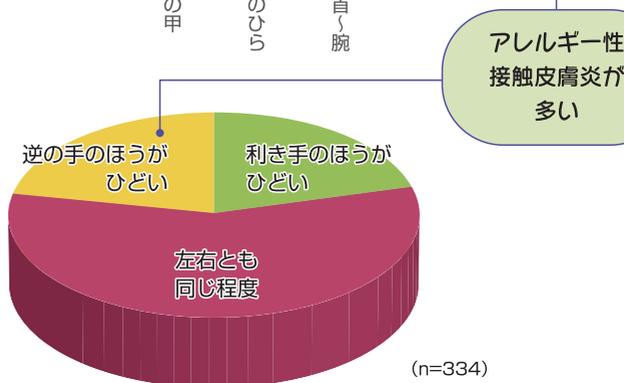
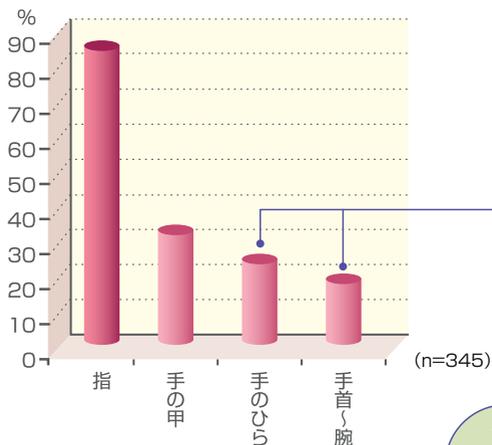
宮城県の理・美容師のアンケート調査より(n=585)

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. (現在手があれている方へ) 手あれの部位を教えてください。

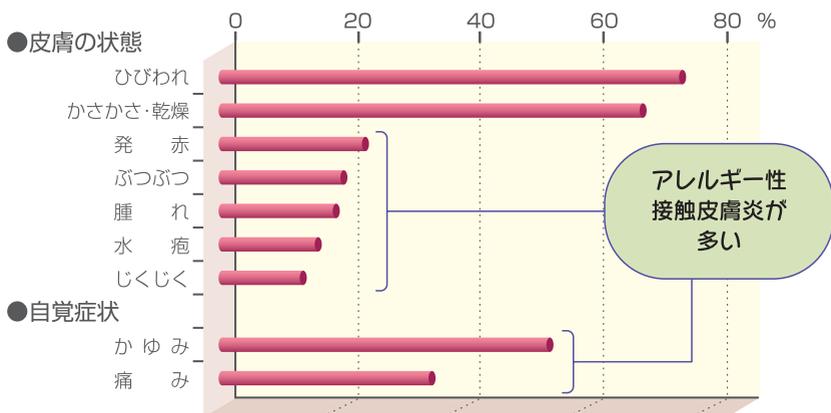


宮城県の理・美容師のアンケート調査より

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)

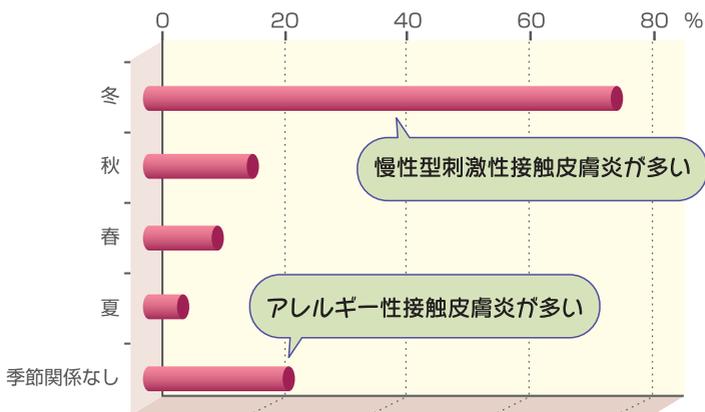
手あれがひどくなる季節は？

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)

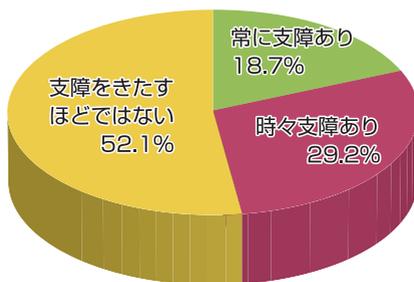
手あれの程度はどれくらい？

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)

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～



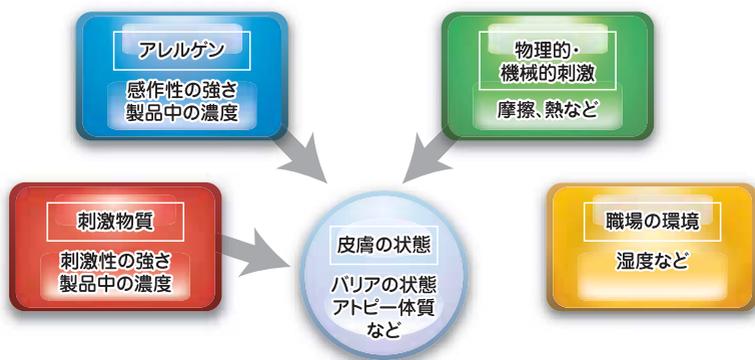
水仕事、シャンプー、パーマ液、染毛剤…etc.
理・美容師のお仕事のなかには、
手あれをおこす原因がいろいろあります。
それぞれ、どのようなタイプの
手あれをおこしやすいのか、
製品中に含まれる
手あれをおこしうる成分は何か、
解説します。

手あれの状態に影響を 与えるもの

手あれの原因としては、皮膚にダメージを与える、化学物質（刺激物質、アレルゲン）、物理的・機械的刺激（摩擦や熱など）があげられます。

ほかに、皮膚の状態や職場の環境が、手あれの状態に影響を与えます。

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- 皮膚にダメージを与えるもの：この章で解説します。
- 皮膚の状態：同じダメージを皮膚に受けても、個人個人で手あれのおこり方は異なります。角質層のバリアが弱い場合や、アトピーなどの体質がある場合は、手あれはおこりやすくなります。
- 職場の環境：湿度などが影響します。湿度が低いと、皮膚も乾燥して、手あれがおこりやすくなります。



◆手あれの原因① 水仕事

水仕事が、手あれをおこすことはよく知られています。シャンプーの洗浄剤や、摩擦などの刺激が関与することが大きいですが、水(お湯)そのものも、手あれの原因になります。水は、皮膚のバリアである角質細胞に浸透して、細胞を膨脹させます。その後、水が蒸発すると細胞はしぼみます。このくり返しによって、皮膚で炎症をおこす物質が放出され、炎症がおこった結果、皮膚のバリアがこわれてしまうといわれています。



MEMO

主婦に多い手あれ…進行性指掌角皮症(しんこうせいししょうかくひしょう)ってどんな病気?

これは、おもに指の腹に角化がおこるタイプの手あれで、水仕事の多い主婦や、指先をよく使う職業の人にみられます。慢性型の刺激性接触皮膚炎(15ページ参照)とみなされることもあります。おもに利き手の第1、2、3指の腹からはじまり、手のひらに広がることもあります。冬に悪化しやすく、かゆみがあまりないのが特徴です。もちろん、理・美容師でも、このようなタイプの手あれがみられることがあります。

◆手あれの原因② シャンプー

シャンプーは、頭皮と髪のごみを落とすものですので、頻回に扱っていると、皮膚にとって必要な角質の保湿成分も落ちてしまいます。

シャンプーによる手あれは、洗浄剤として用いられる界面活性剤による、慢性型の刺激性接触皮膚炎がほとんどですが、アレルギー性接触皮膚炎をおこす物質もいくつか報告されています。

シャンプーによる 皮膚炎

刺激性接触皮膚炎が主



シャンプーに含まれる
おもな刺激物質

・洗浄剤(界面活性剤)

シャンプーに含まれる
おもなアレルギー

・ココミドプロピルペタイン(界面活性剤)
・ケーソンCG(防腐剤)
など

※アレルギーに関しては、明らかにされていないものが多いため、これらを含まない製品のほうが、必ずしもよいとは限りません。

* どんな物質？

● コカミドプロピルベタイン

天然成分を原料とした両性界面活性剤で、シャンプーなどに広く使用されています。一般には、アレルギー性接触皮膚炎をおこす頻度は少ないですが、皮膚のバリア機能が低下している理・美容師の場合、アレルギーをおこしやすい可能性があります。

● ケーソンCG

殺菌防腐剤として使用される成分です。欧州ではアレルギー性接触皮膚炎をおこしやすいことが報告されているため、外国製の製品を使用する場合などに注意が必要です。

日本では、シャンプー・リンスなどの洗い流す製品に限って、少量の使用が認められている成分です。成分表示には、「メチルクロロイソチアゾリノン、メチルイソチアゾリノン」と記載されています。



MEMO

手を洗いすぎている可能性がある？

お仕事で、手に付着した薬液などを落とすために、念入りに手を洗ったり、石けんを使いすぎたりしていませんか？ 石けんも界面活性剤ですので、頻回に使用すると手あれの原因になります。手あれの原因物質を洗い流すことは大切ですが、水によるすすぎだけで十分であることも多いのです。日常生活でも、必要以上に手を洗っていないか、強い石けんを使っていないか、手洗いの習慣を一度見直してみてください。手を洗う回数をなるべく少なくすることも、手あれを予防するためには重要です。手を洗った後は、保湿剤でケアすることもお忘れなく…。

◆手あれの原因③ パーマ液

パーマ液には、刺激の強い物質が含まれています。
パーマ液による皮膚炎の多くは、チオグリコール酸アンモニウムなどの還元剤や、第1剤に配合されるアルカリ剤による刺激性接触皮膚炎ですが、アレルギーとして注意すべき成分もあります。

パーマ液による 皮膚炎

刺激性接触皮膚炎が主



パーマ液に含まれる おもな刺激物質

- ・チオグリコール酸類(還元剤)
- ・アルカリ剤(アンモニア、モノエタノールアミンなど)
- ・過酸化水素(酸化剤)

パーマ液に含まれる おもなアレルギー

- ・チオグリコール酸アンモニウム(還元剤)
- ・システアミン塩酸塩(還元剤)
- など

※アレルギーに関しては、明らかにされていないものが多いため、これがすべてではありません。

* どんな物質？

● チオグリコール酸アンモニウム

パーマ第1剤の還元剤として使用される代表的な成分です。刺激が強い物質であるため、おもに刺激性接触皮膚炎をおこしますが、アレルギー性接触皮膚炎をおこす可能性もあります。

● 過酸化水素

酸化剤、ブリーチに使用される刺激の強い物質で、刺激性接触皮膚炎をおこします。低濃度の水溶液は、家庭用の消毒剤としての用途も知られています。アレルギー性接触皮膚炎をおこす頻度は少ないようです。

● システアミン塩酸塩

化粧品登録されているカーリング剤の還元剤として使用される成分です。毛髪へのダメージが少ないため、最近よく使用されていますが、アレルギー性接触皮膚炎をおこしやすい可能性が指摘されており、今後注意が必要です。

MEMO

皮膚にやさしいといわれている製品でも、アレルギーには注意が必要？

アレルギー性接触皮膚炎は、刺激性接触皮膚炎と違って、皮膚にやさしいといわれている製品や、思いがけないものが原因でおこることがあります。化粧品の規制緩和に伴って、今後も新しい成分が次々と入ってくることが予想されますが、化学物質の持つ感受性（アレルギーのおこしやすさ）については、十分に解明されていないものも多く存在します。良質の製品が開発され、理・美容師の手あれが少なくなっていくことが期待される一方で、新しい化学物質による皮膚炎に注意していく必要があります。



◆手あれの原因④ 染毛剤

染毛剤のうち、もっとも多く使用されている酸化染毛剤には、非常にアレルギーをおこしやすい物質が含まれています。

染毛剤は、刺激性接触皮膚炎もおこしますが、アレルギー性接触皮膚炎の原因として重要です。まれに、接触じんましんをおこす可能性もあります。

染毛剤による 皮膚炎

アレルギー性接触皮膚炎が主



染毛剤に含まれる おもな刺激物質

- ・過酸化水素(酸化剤)
- ・アルカリ剤
- ・過硫酸アンモニウム(ブリーチの酸化促進剤)

染毛剤に含まれる おもなアレルギー

- ・パラフェニレンジアミン
 - ・オルトフェニレンジアミン
 - ・パラアミノフェノール
 - ・オルトアミノフェノール
 - ・オルトニトロパラフェニレンジアミン
 - ・過硫酸アンモニウム
 - ・パラトルエンジアミン
 - ・メタフェニレンジアミン
 - ・メタアミノフェノール
- など

* どんな物質？

● パラフェニレンジアミン

酸化染毛剤に使用される代表的な酸化染料です。非常に感作性が強い(アレルギーをおこさせる力が強い)物質で、理・美容師のアレルギー性接触皮膚炎の代表的な原因です(51ページ参照)。パラフェニレンジアミンにアレルギーがある方は、ほかのジアミン系染料やアミノフェノール類などの染毛剤成分にも、アレルギー反応をおこすことがありますので、注意が必要です。

● その他のおもな染料

パラフェニレンジアミンが黒色から暗茶褐色に近い色を出すのに対して、パルトルエンジアミンやパラアミノフェノールは、より明るい褐色などの色合いを出すために使用されます。これらの物質は、染毛剤成分のなかでは、パラフェニレンジアミンに次いで感作性が強いといわれています。

● 過硫酸アンモニウム

ブリーチの酸化促進剤として使用される、刺激の強い物質です。ブリーチやライトナーの使用機会が少なければ、この物質が手あれの原因になることは少ないかと思いますが、刺激物質としてもアレルゲンとしても重要です。海外では、この物質によるアレルギー性接触皮膚炎や、接触じんましの事例が報告されています。

MEMO

植物性染毛剤のヘナは、かぶれにくい？

かぶれにくいといわれるヘナですが、上述のパラフェニレンジアミンが混入されている製品がありますので、注意が必要です。ヘナそのものが、アレルギー性接触皮膚炎の原因になることもまれにありますが、ヘナでかぶれたという事例の多くは、混入されたパラフェニレンジアミンによるものです。



◆手あれの原因⑤ その他の製品

その他、お仕事のなかで手あれの原因になりうるものとしては、

- ・トリートメント類
- ・ヘアトニック
- ・グローブ(ゴム)
- ・洗いもので使用する洗剤・消毒剤
- ・整髪料
- ・シェービング剤(理容師の場合)
- ・金属製品(はさみやピンなど)

などがあげられます。

整髪料、シェービング剤は、理容師において、アレルギー性接触皮膚炎の原因として重要です(56ページ参照)。ゴム、金属製品の中にもアレルギーが存在します。

その他のおもな 刺激物質

- ・洗剤類
- ・消毒剤 など

その他のおもな アレルゲン

- ・金属(ニッケル、コバルトなど)
- ・ゴム(ラテックス、加硫促進剤など)
- ・香料 など

※アレルギーに関しては、明らかにされていないものが多いため、これがすべてではありません。

* どんな物質？

● ニッケル

金属アレルギーの原因として重要です。アクセサリー・時計類、硬貨(とくに50円、100円)、ステンレス製品など、日常生活のなかにもニッケルを含むものが多く存在します。理・美容師の手あれの原因となる頻度は少ないですが、欧米では、理・美容師のアレルゲンとして重視されています。

● ゴム

ゴムでアレルギー性接触皮膚炎をおこすことがあります。ゴム製品の製造過程で用いられる添加剤(加硫促進剤や酸化防止剤など)がアレルゲンとなります。また、天然ゴムのラテックスは、接触じんましの原因として重要です(19ページ参照)。理・美容師用のグローブで、ラテックス製のものがありますので、注意が必要です。

● 香料

種々の理・美容製品に含まれ、アレルギー性接触皮膚炎をおこすことがあります。日常生活のなかでは、化粧品や香水のほかに、食品などにも香料のアレルゲンが含まれるものがあります。

◆手あれの原因⑥ 物理的・機械的刺激

ほかにも、手あれをおこしうる種々の刺激があります。お仕事中に手に受ける、ドライヤーの熱風などの物理的的刺激や、道具の摩擦、髪の毛の刺激などの機械的刺激があげられます。

●ドライヤーの熱風

熱風により、皮膚のバリアである角質層の脱水がひきおこされます。その結果、角質細胞がはがれたり、ひびわれを生じたりしやすくなります。

●道具の摩擦

はさみ、ドライヤー、シャワー、各種製品の取り扱い、タオルドライ、グローブの着用などの際に摩擦を生じます。弱い刺激ですが、くり返し加わることで、手あれの状態に影響する可能性があります。はさみをよく使う方では、摩擦を受ける部位の指の角質が厚くなり、“たこ”ができることがあります。

●髪の毛

髪の毛の刺激で、角質層に細かいキズがつきます。短くカットされた尖った毛髪片が皮膚に刺入し、「毛巣洞」という病変ができることがまれにあります(110ページ参照)。

MEMO

金属アレルギーがあると、夏に手あれが悪化する？

金属アレルギーの原因として重要なニッケルは、汗によって溶け出しやすくなるため、アレルギーの症状は、汗をかく夏に悪化することが知られています。理・美容師の手あれは、冬に悪化することがほとんどですが、夏に悪化するという方は、一度、金属のパッチテストを受けることをおすすめします。皮膚科でご相談ください。

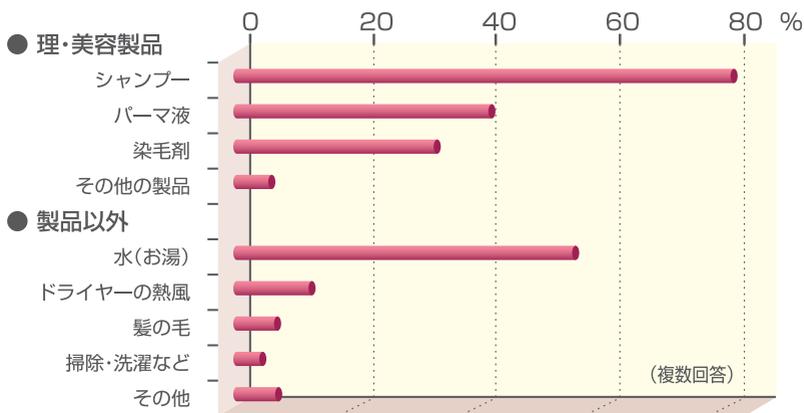
Metallic allergy



手あれの原因で多いものは？

手あれの原因としてあげられたのは、製品別では、シャンプー、パーマ液、染毛剤の順に多く、製品以外では、水(お湯)という回答が過半数を占めました。美容師では、理容師に比べて、パーマ液、染毛剤の回答がより多くなります(56ページ参照)。ただし、アレルギー性接触皮膚炎の場合は、自分では原因がわからないことも多いため、パッチテストでの確認が必要です(次章参照)。

Q. (手があれたことがある方へ) 手あれの原因は何でしたか？



宮城県の理・美容師のアンケート調査より(n=647)

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



理・美容師の手あれのなかでも、
アレルギー性接触皮膚炎が
問題になります。
アレルギー性接触皮膚炎は、
どのようにおこるのか、
どんな物質がアレルギー性接触皮膚炎を
おこしやすいのか、
知っておくことで、予防に役立つはずです。

とくにアレルギー性接触皮膚炎に 気をつけなければならない 理由とは？

理・美容師の手あれで頻度が高いのは、刺激性接触皮膚炎ですが、理・美容師のお仕事をするうえで、とくに問題になるのは、アレルギー性接触皮膚炎のほうです。

手あれで悩んでいる理・美容師の多くが、アレルギー性接触皮膚炎を発症している可能性があるのです。



ある物質に対して、ひとたびアレルギーをおこすようになる(感作される)と、その体質を変えることは困難です。その物質(アレルゲン)との接触をくり返すたびに、皮膚炎をおこすようになります。

そして、アレルギー性接触皮膚炎は、

- 症状が激しくおこり、長引く
- アレルゲンに、ほんの少し接触しただけでも、皮膚炎をおこしてしまう
- アレルゲンに接触して、1～2日後に皮膚炎がおこるため、自分では原因物質に気づきにくい

などの特徴があり、発症すると対処がむずかしいのです。原因物質がわからないまま、手あれがこじれてしまい、仕事を休まざるを得ないというケースも少なくありません。ずっとお仕事の内容が変わっていなくても、突然発症することがあります。

現在、手あれがひどくない方も、皮膚炎の原因物質や発症のメカニズムについて理解しておき、予防に役立てましょう。

▼ 理・美容師のアレルギー性接触皮膚炎の例



赤くて細かいぶつぶつ、小水疱、じくじくが目立つ

出典:戸倉新樹ほか編,
皮膚科診療プラクティス20,
文光堂,286-289,2007



対策がむずかしい アレルギー性接触皮膚炎

昔に比べて製品の質がよくなったため、手があれなくなったという方も多いのではないのでしょうか。

刺激の強い製品を使用した場合、皮膚のバリアの状態によって個人差があるものの、誰にでも刺激性接触皮膚炎がおこり得ます。そのため、刺激が少なくなるよう製品の改良が進み、刺激性接触皮膚炎はおこりにくくなっているといえます。

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

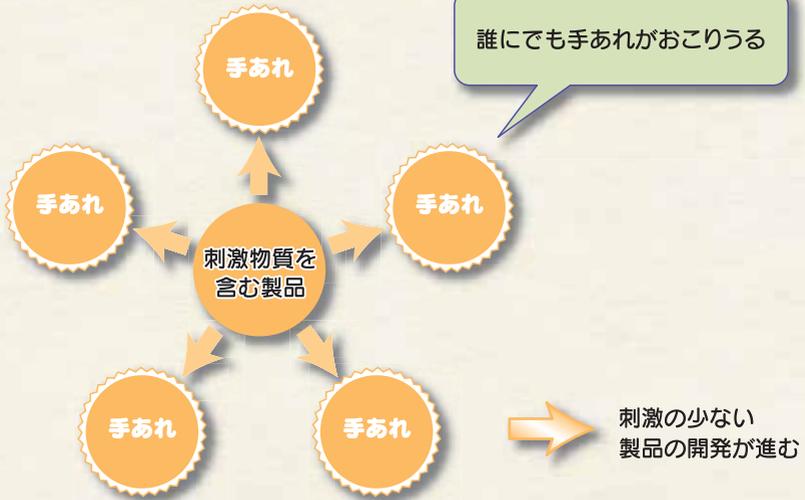
一方、アレルギー性接触皮膚炎は、含まれる成分にアレルギーがある人にしかおこりません。そして、アレルギーをひきおこす物質(アレルゲン)は、日常あまり知られていないものであることも多く、原因物質の特定がむずかしいのです。

そのため、理・美容師の手あれに限らず、アレルギー性接触皮膚炎は、刺激性接触皮膚炎に比べて、全般的に対策が遅れているといわざるを得ません。

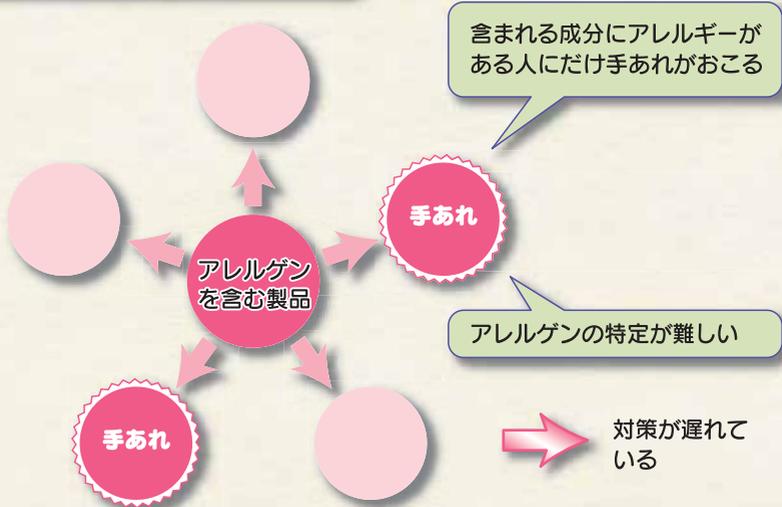
◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

そこで私たちは、理・美容師のアレルギー性接触皮膚炎の予防に役立てることを目標に、アレルギーをおこしやすい製品・成分を調査することにしました。

刺激性接触皮膚炎の場合



アレルギー性接触皮膚炎の場合



アレルギー性接触皮膚炎を 診断するには？ ～パッチテスト～

アレルギー性接触皮膚炎を診断するために必要な検査は、パッチテストです。血液検査などではわかりません。

パッチテストは、化学物質や薬剤などに対して、アレルギーがあるかどうか、背中や上腕に薬剤をつけたばんそうこうを2日間(48時間)貼って、陽性反応の有無をみる検査方法です。おもに皮膚科で行われる検査です。

パッチテスト



手あれの程度が重いほど、アレルギー性接触皮膚炎である可能性は高くなります。
下のチェック項目に該当する場合は、一度パッチテストを受けることをおすすめします。

◆◇ 当てはまる項目はありませんか? ◇◆

- 手あれのために、お仕事に支障をきたしている。
- 突然、手あれがひどくなった。
- 赤くて細かいぶつぶつや、小水疱が目立つ。
- かゆみがひどい。
- 手首や腕にもかゆい発疹が出ている。
- 保湿剤やハンドクリームでは手あれがよくなる。
- 1～2日の休みでは手あれがよくなる。



1つでも当てはまる項目があれば、
皮膚科でパッチテストを!

MEMO

まだ手あれをおこしたことがないけれど、パッチテストを受けておいたほうがいい?

理・美容師のアレルギー性接触皮膚炎は、通常、製品との接触をくり返しているうちに発症します。手あれをおこしたことがなければ、現時点で製品に対するアレルギーがあると診断される可能性は低いでしょう。今後発症しないように、予防が大切です(第6章参照)。これから理・美容師のお仕事をはじめの方で、専門学校で手あれを経験している場合は、使用予定の製品でパッチテストを受けておいたほうがよいでしょう。皮膚科でご相談ください。また、アトピー体質がある場合は、手あれを発症しやすく、注意が必要であるため、現在・過去を問わずアトピーがある、アトピーの可能性がある、という方も、皮膚科で相談することをおすすめします。

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～

アレルギー性接触皮膚炎の原因物質は、自分では特定できないことが少なくありません。

パッチテストは、アレルギー性接触皮膚炎の原因物質を明らかにするためにも欠かせない検査です。

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

手があれたことがある理・美容師の方々に、普段使用している製品でのパッチテストを受けていただきました。

その結果、もっとも陽性率が高かったのは、永久染毛剤である酸化染毛剤(第1剤)でした。



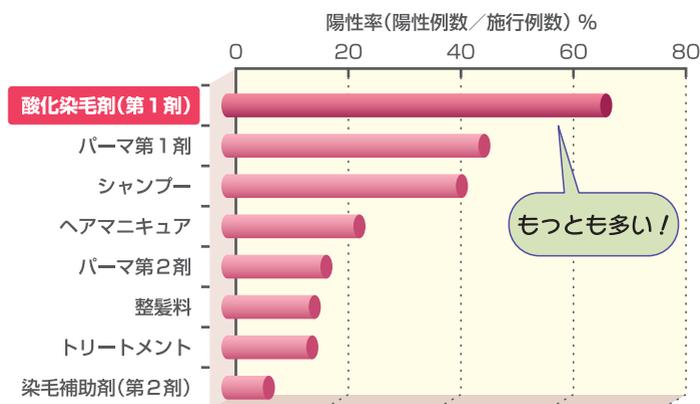
刺激性接触皮膚炎なども含めた、手あれ全体で見ると、その原因は、シャンプー、パーマ液、染毛剤の順に多いですが(40ページ参照)、アレルギー性接触皮膚炎の原因としては、染毛剤がもっとも重要です。

お客様の染毛の際に、パッチテストがすすめられているのは、酸化染毛剤が非常にアレルギーをおこしやすい物質を含んでいることを意味します。

注意!

染毛剤にアレルギーがあると、手の皮膚炎だけでなく、ご自身の髪を染毛した場合にも、頭皮にかぶれがおこります。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、頭皮だけでなく首や顔にも拡大することがあります。酸化染毛剤にアレルギーがある方は、ご自身への使用を避け、代わりにヘアマニキュアなどを用いるようにしてください。

* 手あれの経験がある理・美容師のパッチテスト陽性率



宮城県の理・美容師63名のパッチテストの結果より

MEMO アレルギー性接触皮膚炎の原因は、1つとは限らない?

今回の調査で、アレルギー性接触皮膚炎と診断された理・美容師の約4分の3が、パッチテストで複数の物質に陽性を示しました。もっともアレルギーをおこしやすい物質のひとつであるジアミン(次ページ参照)のほか、理・美容師の場合、一般的にはアレルギーをおこす頻度がそれほど高くない物質に対しても、アレルギーを持ってしまうことが多いのです。これは、皮膚のバリア機能がこわれていて、非常にいろいろな物質が侵入しやすい状態になっているためであり、感作される機会が多いことを意味します。手があれはじめたときには、いろいろな物質に接触することを避け、早めにケアしたいものです。

もっとも注意しなければ ならないアレルギーは、 染毛剤のジアミン

どのような成分が、アレルギーをおこしやすいのでしょうか。ある物質に対して、アレルギーをおこす状態になることを、感作とよびますが、感作をおこしやすい物質の代表に、酸化染毛剤(第1剤)に含まれるジアミン類があげられます。

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

このジアミン類のなかでも、「パラフェニレンジアミン」が、もっとも重要なアレルギーです。



国内外で報告されている理・美容師のアレルゲンを用いて、パッチテストを実施した結果、パラフェニレンジアミンの陽性率が圧倒的に高く、75%に達しました。

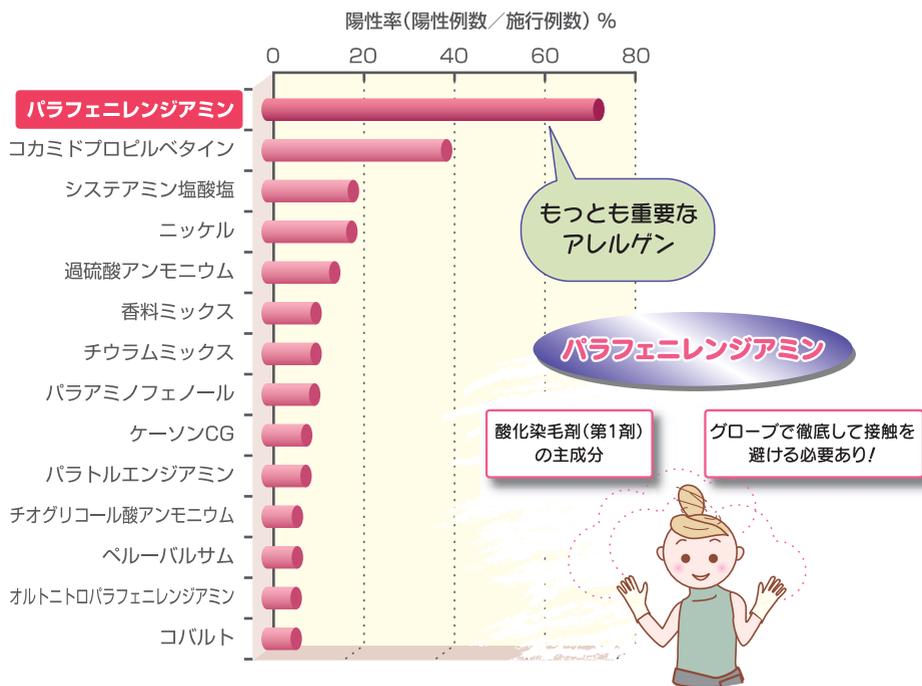
とくに、皮膚炎が重症のグループでは、陽性率は9割を超えますので、手あれが治りづらくて悩んでいる理・美容師の大多数は、このアレルゲンによる皮膚炎であると考えられます。

しかし、この物質を含む酸化染毛剤は、染毛力が優れているためニーズが高く、今のところ使用を避けるのはむずかしいでしょう。より安全な染毛剤が開発されるまでは、グローブなどで徹底して接触を避けるようにするしかありません。

注意！

植物性染毛剤のヘナに、黒っぽい色を出す目的でジアミンが混入されていることがあります。使用する場合は気をつけてください。

* 理・美容関連の各種アレルゲンのパッチテスト陽性率



宮城県の理・美容師63名のパッチテストの結果より

* 各種アレルゲンの説明については、55ページをご参照ください。

パッチテストを おこなう場合の流れ

パッチテストには、5日程度を要し、その間何度か皮膚科に通院する必要があります。また、正しく判定するために、いくつかの注意事項を守らなければなりません。

パッチテストを受けたいという方のために、東北労災病院皮膚科で行っているパッチテストの一般的な方法について説明します。

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ご持参いただくもの

お仕事でよく使う製品や手あれの原因と思われるもの(シャンプー、トリートメント、パーマ液、染毛剤、整髪料、グローブなど)をご持参ください。小分けにする場合は、それぞれ製品名、メーカーがわかるようにしてください。

パッチテストの日程

第1日目：ばんそうこうを貼る日

ご持参いただいた製品を、パッチテストに適した濃度に調整し、微量を専用のばんそうこうにのせます(準備に30分～1時間程度かかります)。背中や上腕の正常な皮膚に、ばんそうこうを貼ります(製品を皮膚に塗って乾燥させるという方法をとることもあります)。20～30分経過をみて、即時型の反応(じんましん)がおこらないか観察します。

第2日目

ばんそうこうを貼ったまま、下記の注意事項を守って生活します。

第3日目：第1回判定日

ばんそうこうをはがして、ペンでマークをつけ、30分～1時間後に判定します。記録のため、判定部位の写真を撮ります。

第4もしくは5日目：第2回判定日

2回目で、より正しく判定することができます。

注意していただくこと

1. ばんそうこうを貼っている間は入浴できません。また、汗をかくようなこともできません。
2. 第2回の判定が終わるまでは、ばんそうこうを貼ったところのマークが消えないようにしてください(薄くなったら、油性ペンでマークしてください)。
3. ばんそうこうの上から、かいたりたたいたりしないでください。かゆみがひどいときは、アイスノンなどで冷やすと楽です。
4. ひどいかゆみを生じたときや、何かトラブルを生じたときは、病院に連絡してください。テストを中止する場合や、来院していただく場合があります。
5. 肌着は綿100%のものを着用してください。
6. テスト中は、運動をしたり子供さんを抱いたり、大きな荷物を抱えたりしないでください。
7. アルコール、刺激物は避けてください。
8. 薬を内服している方はお申し出ください。

- ・皮膚炎が重症の場合などは、テストが延期になることがあります。
- ・パッチテストの陽性反応は、ときに水疱やびらんなど非常に強く出ることがあります。このような場合は軟膏などで適切に対応します。
- ・テスト部位に、色素沈着が残ることがありますが、徐々に薄くなります。

パッチテスト用
ばんそうこう



理・美容師向けの パッチテスト用 アレルゲンについて

東北労災病院では、今回の調査のために、理・美容師向けのパッチテスト用アレルゲンを用意しました。国内外でアレルギーをおこしやすい成分として報告されているものです。

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆
普段使用している製品のパッチテストと組み合わせることで、手あれの原因の特定がより容易になるでしょう。



これらのパッチテスト用アレルゲンのほとんどは、現在のところ日本では販売されていないため、海外から購入したり、私たちが作製したりしたものです。パッチテストの調査期間は終了したため、被験者の募集は、現在行っておりませんが、受診された患者さまを対象として行っております。このアレルゲンでパッチテストを受けたいという方は、一度、東北労災病院の皮膚科を受診して、日程等につき医師にご相談ください。



*** 理・美容師向けパッチテスト用アレルゲン(東北労災病院)**

成分名(アレルゲン)	説明
パラフェニレンジアミン	染毛剤の成分
バラトルエンジアミン	染毛剤の成分
メタアミノフェノール	染毛剤の成分
バラアミノフェノール	染毛剤の成分
レゾルシン	染毛剤の成分
オルトニトロパラフェニレンジアミン	染毛剤の成分
過硫酸アンモニウム	ブリーチの酸化促進剤
コカミドプロピルベタイン	シャンプーなどの界面活性剤
チオグリコール酸アンモニウム	パーマ液の還元剤
システアミン塩酸塩	カーリング剤の還元剤
香料ミックス	香料のアレルゲン8種のミックス
ペルーバルサム	香料のアレルゲンを含む物質
ケーソンCG	防腐剤
ニッケル	金属
コバルト	金属
チウラムミックス	ゴムのアレルゲン5種のミックス

*必要に応じて、ほかのアレルゲンも追加することがあります。

理容師と美容師 皮膚炎の手あれのちがい

理容師と美容師では、手あれの原因にどのような違いがあるでしょうか。刺激性接触皮膚炎なども含めた、手あれ全体でみると(右上の図)、美容師は、理容師に比べて、パーマ液や染毛剤を使用することが多いため、これらの製品で手あれをおこす頻度は高くなるでしょう。

アレルギー性接触皮膚炎だけで見るとどうでしょうか(右下の図)。染毛剤は、理容師、美容師ともにパッチテスト陽性率が高く、両者で重要な原因です。

そして、理容師では、整髪料の陽性率が高いのが目立ちます。シェービング剤などでアレルギー性接触皮膚炎をおこす可能性もあります。理容師の方で、アレルギー性接触皮膚炎が疑われる場合、これらの製品でもパッチテストを受けてください。

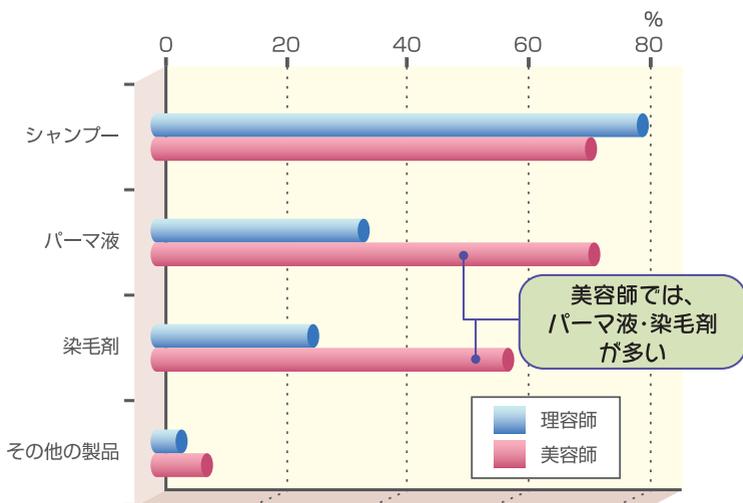


MEMO

**パッチテストのためになかなか時間をとれないので、
近所の病院でテストを受けることは可能？**

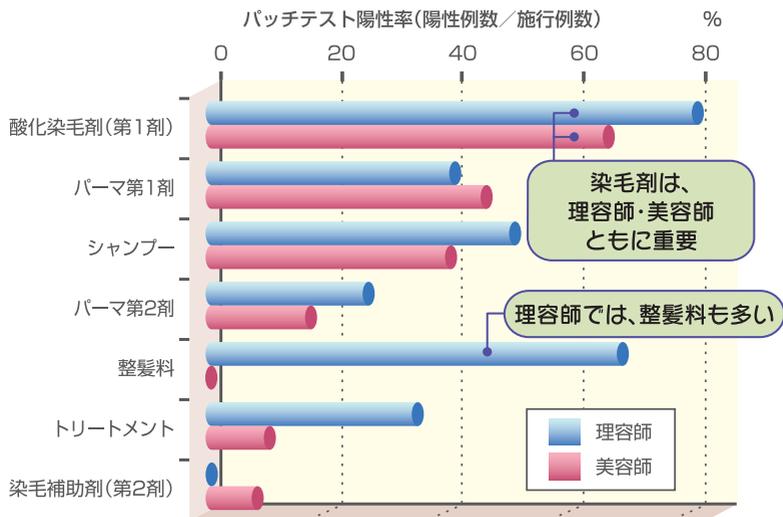
日本では、パッチテスト用アレルゲンの多くが、薬事法によって販売禁止になっています。そのため、アレルギー性接触皮膚炎の診断に不可欠なアレルゲンの入手がむずかしい状況であり、現在のところ、前ページでご紹介したようなアレルゲンでは、テストを受けられない病院がほとんどです。そこで、まずは普段使用している製品でパッチテストすることになりますが、専用のばんそうこうや物品が必要であること、準備に時間がかかることなどから、対応していない病院もあります。このような場合は、パッチテストを受けられる病院を紹介してもらうことになるでしょう。

* 手あれの原因 ～皮膚炎のタイプを問わず～



宮城県の理・美容師のアンケート調査より(n=647)

* 手あれの原因 ～アレルギー性接触皮膚炎の場合～



宮城県の理・美容師63名のパッチテストの結果より

パッチテストに関するご感想・ご意見

今回の調査で、アンケートやパッチテストにご協力いただいた理・美容師のご感想・ご意見を一部ご紹介します。

アレルギー性接触皮膚炎の場合、原因物質を特定して、それを避けるための対策をとることが必須です。パッチテストは、原因物質の特定に欠かせないものですが、受けたことがある方は、とても少ないのです。

パッチテストは、背中一面にばんそうこうを貼ったり、入浴が制限されたり、かゆみを生じたり、判定のために何度も通院したり…と受ける方にとって大変な部分もありますが、手あれ対策の第一歩です。手あれに悩んでいる方は、ぜひパッチテストを受けてください。



* パッチテストに関する理・美容師のご感想・ご意見

パッチテストで、皮膚にやさしいといわれていた製品に陽性反応が出て意外であった。調べてみると自分の手あれの原因がわからなかった。

(美容師・女性)

背中一面に貼ったばんそうこうでかゆみが出て、我慢するのが大変であった。(美容師・女性)

地方に住んでいるので、パッチテストを受けに行くのがむずかしい。パッチテストを受けられる施設がたくさんあるとよい。

(理容師・女性)

機会があればパッチテストを受けたいが、仕事をなかなか休めない。(美容師・女性)

パッチテストで陽性に出た製品をほかのものに変更したら、手あれが完治した。

(美容師・女性)

パッチテストは、思っていたより大変な検査であった。

(美容師・男性)

パッチテストで陽性に出たシャンプーを薄めて使用したり、染毛剤に触れないように気をつけていたところ、以前より手あれが楽になった。(美容師・男性)

ばんそうこうを貼っている間、入浴できないのが困る。

(理容師・男性)

知り合いの美容師にもパッチテストをすすめたい。(美容師・女性)

宮城県の理・美容師の声より

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。

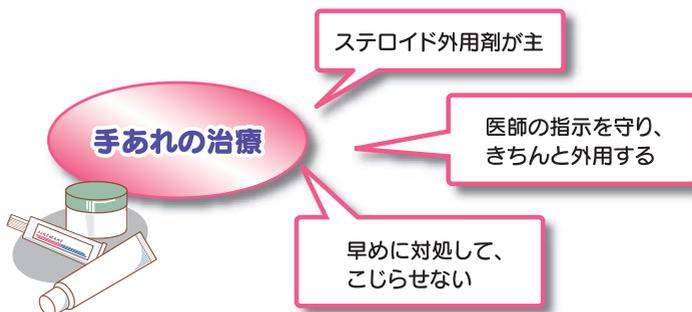
こんなことを心がけましょう

◆ 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

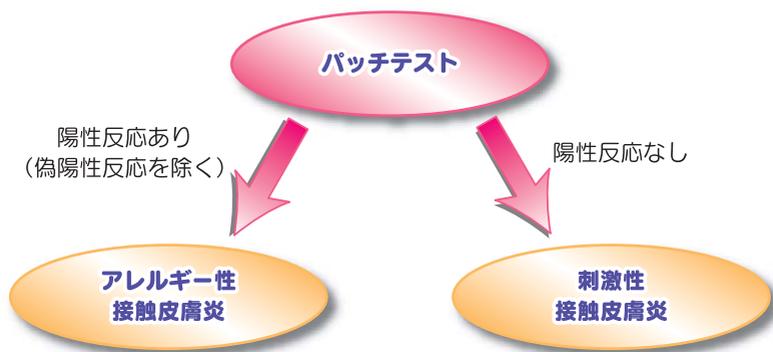
判定の際、赤くなっているものすべてが陽性とは限りません。通常、腫れを伴って赤くなっているものを、陽性(アレルギー性の反応)と判定します。刺激性のある物質を皮膚につけると、アレルギーがなくても赤くなります。このような刺激反応がおこらないように、医師は、調べる物質を適切な濃度に調整するなどしてパッチテストを行います。判定がむずかしいケースもあります。そのため、翌日や翌々日にも判定したり(アレルギー性の場合は反応が長く続く)、再度パッチテストを必要としたりすることもあります。また、アレルギーがあるのに陰性と出ることもあります。この原因の多くは、途中でばんそうこうが浮いたりはがれたりしたことによるエラ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

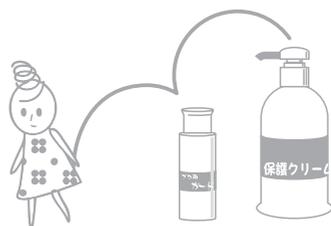
手に保護膜をつくり、手あれを予防する製品です。お仕事に支障をきたさないの
で、使いやすいですが、アレルギー性接触皮膚炎などの症状が強いケースでは、防
御効果は不十分です。ほかの対策と併用するのがよいでしょう。

<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ゲンは、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、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。

引っ搔かない : 搔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。

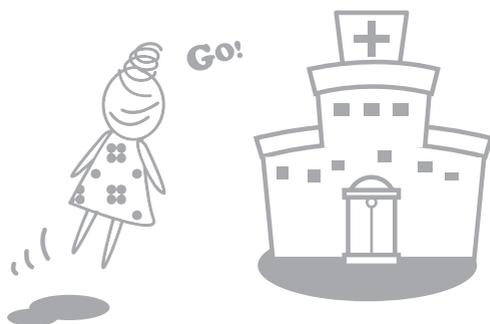
この章に示した対策を、すべて完璧に行うのは容易なことではありませんが、手あれをおこしうる製品を使用しなければならぬ以上、ご自身の手を守っていきましょう。

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。

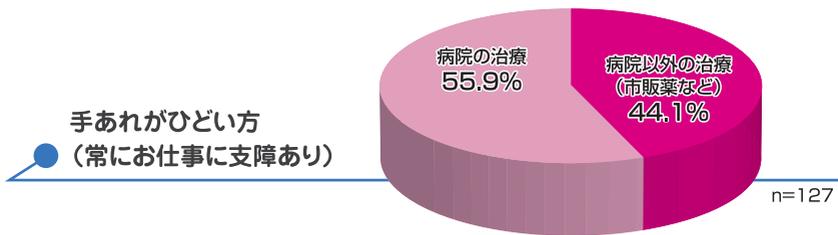
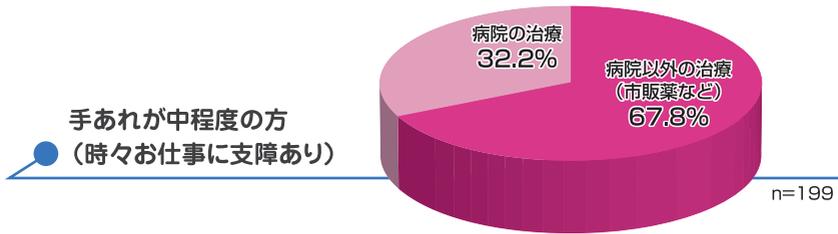
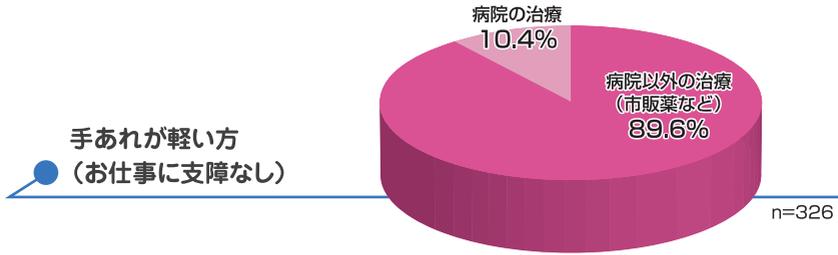
手あれがひどい方はもちろん、そうでない方も、ぜひ気軽に相談できる皮膚科のかかりつけ医をみつけてください。





(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？



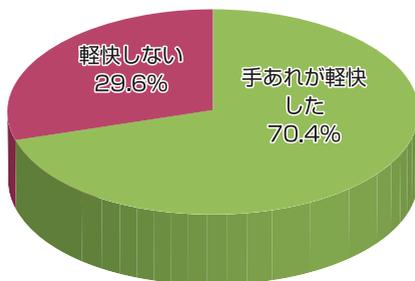
宮城県の理・美容師のアンケート調査より (n=652)

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？

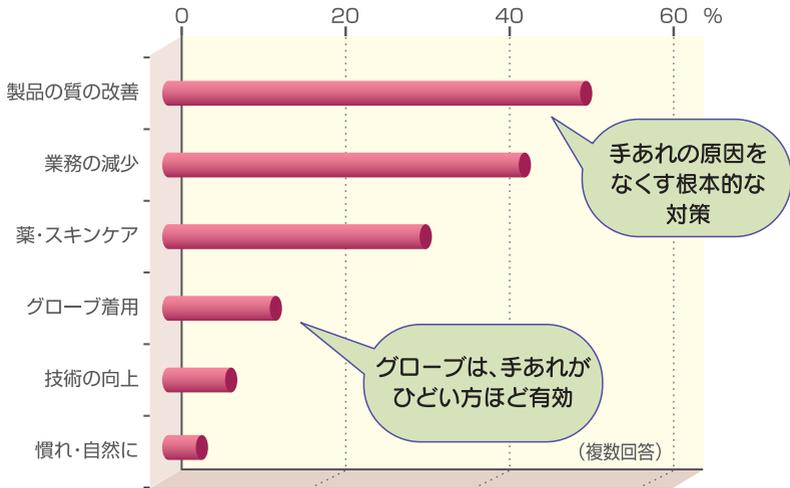
手あれ発症者のうち、7割は手あれが軽快しています(下の図)。
その対策・理由については、製品の質の改善(製品の変更を含む)という回答がもっとも多く約半数を占め、次いで、手あれをおこしやすい業務(洗髪など)の減少という回答が続きました(右上の図)。薬やスキンケアよりも、手あれの原因そのものをなくす対策が重要であることがわかります。グローブ着用という回答は、12%にとどまりましたが、手あれがひどい方ほど、この対策が有効であるという傾向がありました。

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。

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がつけたらいい？
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

指があれています。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)。もともと手あれがあると、パーマ液の刺激成分が皮膚に入りやすくなって、ますます手あれが悪化します。まずは、皮膚科で治療を受け、きちんと手あ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、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、ヘアトニック、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でしょうか？

(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が、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るらないという場合、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、対処に困るという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(仕事中にはできませんので、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、塗り薬だけで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

お客さんの頭皮のかぶれは、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。お客さんが、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。

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。

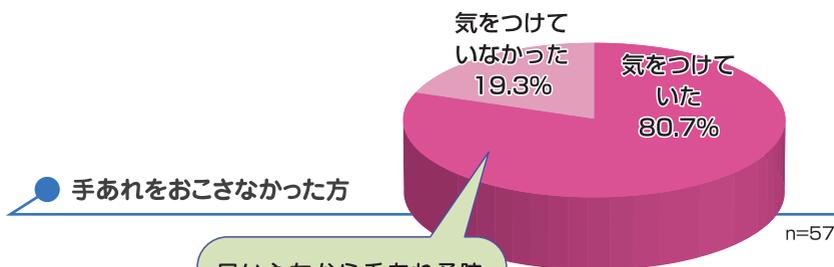
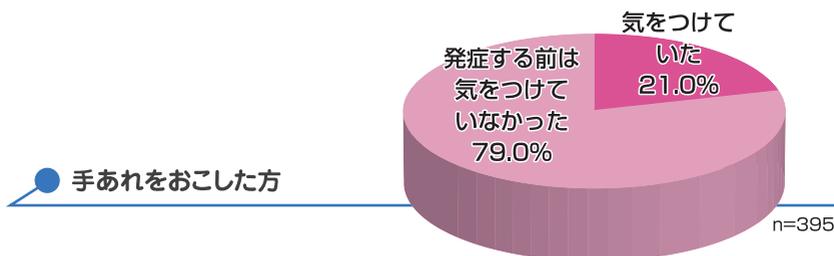
手あれに困ってはじめて何らかの対策をとる、というケースが多いですが、手あれをおこさないうちから意識して予防を心がけることが、とても大切です。

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

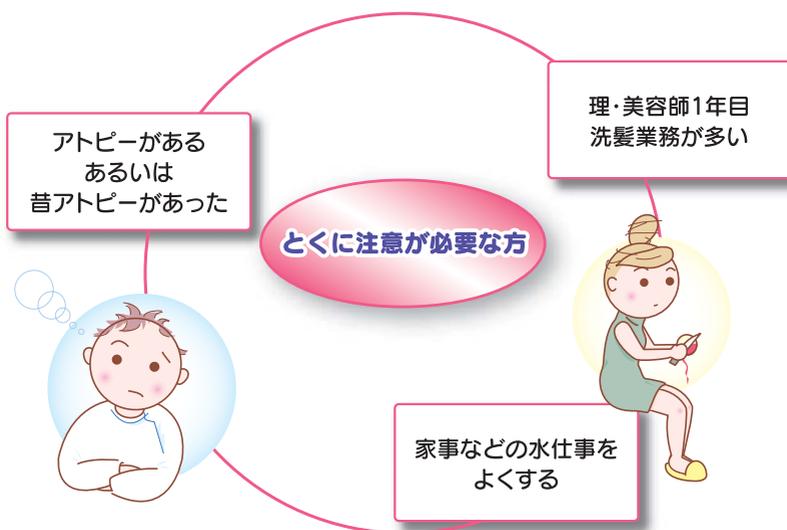
アレルギー性接触皮膚炎を予防することが鍵！



手あれをおこさないうちから、予防を実践する

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。

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～



従業員の手あれで困ったことはありませんか？

とくに、見習いの従業員を雇用する機会の多い

店主のみなさま、

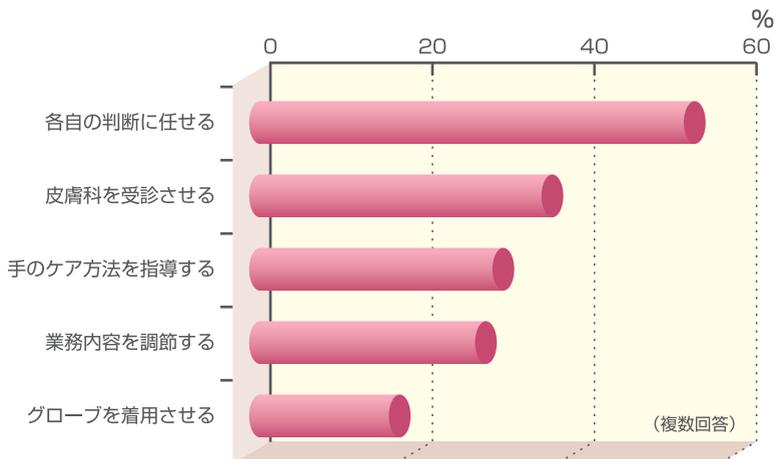
手あれ対策は、お店全体で取り組んだ方が

効果的に進みます。

従業員の手あれゼロを目指して、

ぜひ実践することをおすすめします。

Q. (店主の方へ)お店で手あれが発生したときの対応を教えてください。



宮城県の理・美容師のアンケート調査より(n=456)

MEMO

手あれ発症者を減らすために… 理・美容師の専門学校からの教育が重要？

今のところ、専門学校で、職業病としての手あれについて学ぶ機会は、ほとんどありません。理・美容師の手あれによる離職を少しでも減らすために、専門学校の段階から、手あれの原因物質や発症のメカニズムについて指導しておき、お仕事をはじめてすぐに手あれ予防を実践させることが重要である、と専門家の間で指摘されています。アトピーがあると手あれのリスクが高まることも、理・美容師の職業を考える時点で教えておくべき、との指摘もあります。専門学校での手あれ対策に関する教育が十分になされるようになるまでは、店主のみなさまが従業員に指導することが望まれます。

とくに手あれを発症しやすい 見習いの従業員のために

2年以上にわたる理・美容師の専門学校教育を受けて、晴れて理・美容師として働きはじめても、なかには、手あれのために離職や転職を余儀なくされるケースがあるのは、残念なことです。

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆
手あれをもっとも発症しやすい、理・美容師になってまもない方に対して、適切な指導をすることが望めます。



新規採用者に対して

- ◆ オリエンテーションの一環として、手あれの原因と発症のメカニズム、予防について指導する機会をつくることをおすすめします。そのためには、指導者側も、手あれについてよく理解しておく必要があります。この冊子がお役に立てば幸いです。
- ◆ 勤務開始とともに、さっそく手あれ予防を実践させてください。
詳細は、第6章のとおりですが、とくに、染毛剤に感作されないように絶対に素手で触れないこと、染毛後の洗髪時も必ずグローブを着用すること、そのためにグローブでの洗髪に慣れておくこと、などがポイントです。
- ◆ 新規採用者に、アトピーがないかどうか確認しておくことは重要です。
現在または過去にアトピーがある場合、とくに手あれを発症しやすいので(22ページ参照)、予防には相当気をつける必要があることを説明してください。

洗髪業務が多い従業員に対して

- ◆ 洗髪業務の多い従業員、アトピーがある従業員の手の状態をこまめに観察してください。手あれがあれば、洗髪の回数を減らすなどの調整をします。

手あれ発症者に対して

- ◆ まずは、手あれがひどくならないうちに治療を受けさせます。
- ◆ 手あれの原因を確認してください。
業務内容(手を酷使しすぎているか、1日の洗髪回数が多すぎないか)や、予防策(手の防御やスキンケア)がきちんと行われているかをチェックします。
- ◆ 上のチェックに基づいて、問題点があれば改善させてください。
技術が向上することで、手あれが軽快するケースもあります。
- ◆ 皮膚科を受診させ、パッチテストによる原因物質の特定を積極的に行ってください。その結果によって、手あれ対策を立てます。詳細は、第4章のとおりです。
- ◆ 治療やパッチテストのために通院が必要な場合は、業務の調整が必要になります。手あれがひどい場合は、仕事を休ませ、治療に専念させることも考慮してください。

手あれをおこしにくい 職場環境をつくる

手あれをおこしにくい職場環境をつくるためには、店主のみならず、みなさまの力が不可欠です。

第4章、第6章もご参照のうえ、ぜひお店のみなさまで、手あれ対策に取り組む体制をつくってください。

MEMO

手あれを予防するための理想的な職場づくりとは？

私たちは、手あれをおこしやすい製品や化学物質について調査するために、昨年度、被験者を募集してパッチテストを実施しました。なかには、お店単位でお申し込みくださったところもあり、多くの方にご協力いただくことができました。パッチテストによって手あれの原因がわかり、対策を立てて治ったという方が、同じ職場のたくさんの後輩の方にパッチテストをすすめてくださったという例がありました。手あれをおこしやすい若手の理・美容師にとって、手あれのことに理解を示し、気遣ってくれる上司がいるということは、たいへん心強いことです。このように、お店全体で手あれ予防に取り組んでいくことができれば理想的です。

手あれをおこしにくい製品の採用

製品を採用する際には、皮膚への刺激性や感作性が少ない、安全性の高い製品を選択してください。製品の質が改善されたことで、手あれが軽快している方が多いので(79ページ参照)、対策上、もっとも重要と考えられます。

手あれ予防に優れたグローブの採用

現状では、ゴム製のグローブが使用されていることが多いですが、ゴムでアレルギーをおこすことがあるので、プラスチック製が安全です。手首部分からアレルギーが入らないよう、肘まである長いタイプがおすすめです。このプラスチック製の長いグローブは、手あれ発症者の再発予防に非常に有効であることが示されています。グローブの内面がよごれたときは、すぐに交換できるようにしておく必要があります。

皮膚保護剤の採用

皮膚保護剤(69ページ参照)は、グローブに比べると防御効果は十分とは言えませんが、業務に支障をきたさないのも有用です。皆が使えるように、業務用の大きいものをお店におくことをぜひご検討ください。

スキンケアの習慣づくり

仕事の前、中、後に必ずハンドクリームを塗るようにするなど、お店の皆でスキンケアを習慣づけてください。

掃除・後片付け

アレルギーが付着している可能性がある道具類、容器、カート、蛇口、シャワーヘッド、ドライヤーのハンドル部分など、お店の一人ひとりが、きれいにしておくことを心がけます。洗いのものには、なるべく刺激の少ない家庭用洗剤を使用してください。

湿度への配慮

空気が乾燥すると、手あれがおこりやすくなるので、冬はとくに注意が必要です。適度な湿度を保つようにします。

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

労災保険についてご存知でしょうか。

法律で定められた制度で、従業員（同居親族のみの場合を除く）を雇っている事業所は、強制的に加入することになっています。

従業員が、お仕事と関係して怪我をしたり病気にかかったりした場合に申請し、労災（労働災害）として認定されると、治療のための給付が受けられるという制度です。



理・美容師の手あれは、きちんと労災として対応するべきであるという意見が専門家の間で出ています。

従業員の労災ですから、店主のみなさまにとっては、発生しないよう気をつけることが大前提ですが、病院での治療が必要な手あれが従業員に発生してしまった場合は、ぜひ労災保険の申請を考えてください。

労災として認定されるには、お仕事で使用しているものが原因で手あれをおこした、という事実を証明する必要があります。そのためには、パッチテストで原因物質を特定することが重要になります。

労災認定には調査に時間がかかる場合がありますが、手あれに悩んでいる従業員にとって、労災と認められればきちんとした補償が受けられることになり、有益です。



MEMO

勤務時間と手あれのおこりやすさは関係ある？

理・美容師は多忙なお仕事で、アンケート調査によると、勤務時間は概して長いことが多いようです。また、日によっては業務が長引くなど、時間が不規則になることも多く、3割程度の方が、勤務時間が不規則であると回答しました。手あれの有無との関係をみてみると、勤務時間の長さは、手あれの有無とあまり関係しませんが、勤務時間が不規則だと、手あれがおこりやすいという結果が出ました。ご自身の健康のためにも、食事やほかの生活習慣も含め、体にストレスのかからない規則的な生活を心がけてください。

* 従業員に手あれが発生したら ～労災申請・認定の流れ～

手あれの発生

◆ スキンケアだけではコントロールできない、治療が必要な手あれの発生

医療機関受診

◆ 医師の診断 ⇒ 職業性接触皮膚炎

◆ パッチテストによる原因物質の特定

労災認定される
ために重要

労災保険の申請

◆ 労働基準監督署に労災保険の申請

労災認定

◆ 労災として認定されると、治療のための給付が受けられる

* 従業員が同居親族である等、労働者性が認められない場合は、適用されません。

MEMO

理・美容師の手あれが労災になっているケースは多いの？

職業性接触皮膚炎のなかで、労災保険が申請されているケースは、ほかの職業を含めてみても、非常に少ないのが現状です。労災申請するほど症状がひどくない場合が多い、原因物質の特定がむずかしい、などの理由に加えて、理・美容業の場合は、労災保険の対象外である個人経営や家族経営が多いということもあるでしょう。解決すべき問題はまだまだありますが、労災として認められるケースでは、労災申請されることにより、行政において、また理・美容業界全体で、手あれ対策が推進されることを期待しています。従業員を雇っている店主のみなさまにとって、職業病である手あれの問題を考えていただくきっかけになれば幸いです。

第8章

手あれ以外の 皮膚疾患



お仕事によって発症、あるいは悪化する皮膚疾患を
職業性皮膚疾患とよんでいます。

理・美容師の職業性皮膚疾患は、
手あれだけではありません。

こんな皮膚疾患もおこる可能性があります。

髪の毛が指の間に 刺さっておこる 毛巣洞(もうそうどう)

あまりなじみのない病名ですが、毛が皮膚に刺さって、“ろう孔”を生じる皮膚疾患です。

通常は、多毛の人のお尻付近におこりやすい皮膚疾患ですが、毛髪を扱うお仕事でおこることもあります。

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆
短くカットされた尖った毛髪片が、皮膚に刺さることが原因で、第2、3、4指の間におこる傾向があります。
美容師より理容師に、頻度が高いようです。



こんな症状が出ます

通常は、髪の毛が刺さっても自然に治ることがほとんどですが、何回も刺さっていると、化膿したり、異物を排出しようと皮膚が炎症をおこしたりします。これをくり返しているうちに、次第にろう孔やしこりが形成されます。ろう孔から、刺入した髪の毛がみえることがあります。

こんな治療をします

化膿や炎症をくり返して慢性化してしまうことが多いため、ろう孔を取り除く手術が行われます。



まれな病気ですが、理・美容師の皮膚疾患としては重要です。
指の間に、化膿をくり返してはいませんか？
思い当たる症状がある方は、皮膚科で相談してみてください。

MEMO よく手にキズを負うけれど、キズ病みしやすい… どうすればいい？

理・美容師は、手に負担がかかるお仕事です。ときに、手あれによるひびわれ、お仕事で使うものや髪の毛でついた細かいキズから、細菌が入りこんで炎症をおこしたり、化膿したりすることがあります。爪の周囲なども化膿がおこりやすい部位です。疲れや、糖尿病などの病気がある、体の抵抗力が落ちているときは、とくにおこりやすくなります。早めに病院で抗生物質(化膿止め)による治療を受け、炎症が治まるまでは、手の安静を保つことが大切です。きちんと治療しないと、長引いて治りづらくなることや、毛巣洞のように慢性化してしまう病気もあります。ひどくなる前に対処しましょう。

こんな症状が出ます

最初は自覚症状がありませんが、ひどくなると、下腿がむくんでだるさや重さを感じることがあります。

また、静脈瘤のある皮膚は、刺激に弱く、いろいろな皮膚症状をおこしやすくなります。湿疹ができたり(うっ滞性皮膚炎)、ほんの少しのキズから治りづらい潰瘍になったりすることがあります。

こんな治療をします

治療は、血管外科で、静脈瘤に対する手術や硬化療法が行われます。軽度の場合は、弾性ストッキングなどで経過をみることもあります。

静脈瘤がある方、足がむくみやすい方 こんなことに気をつけてください

立ち仕事をするとき、
弾性ストッキングを着用する

長時間の起立や歩行を避ける

下腿にキズをつくらない

ときどき下腿をマッサージする

足を休ませるときや、
寝るときには、足を高くする

MEMO

立ち仕事による職業性皮膚疾患のいろいろ… 履き物にも気をつけた方がいい？

足の裏の体重がかかる部分に、皮膚の角質が厚く硬くなっているタコやウオノメはありませんか？ 正式には、タコは胼胝(べんち)、ウオノメは鶏眼(けいがん)といい、後者は芯があって痛みを伴うものを指します。骨が出っぱった部分に長期間圧迫が加わることでおこるため、足に合っていない靴を履いて、立ち仕事をしている場合にもおこることがあります。硬い角質を取り除くことで一時的にはよくなりますが、やはり原因となる圧迫を取り除かないとくり返してしまいます。蒸れやすい靴を履いている場合には、水虫が多くなる傾向があります。健康サンダルのような凹凸のついた履き物を履き続けていると、足の裏に角化がおこり、水虫のような見た目になることがあります。足に何かトラブルを抱えている方は、履き物も見直してみてください。

水仕事でおこるカンジダ症

水仕事が多い主婦や職業の人の手に、カンジダという真菌（カビ）による皮膚病がおこることがあります。

カンジダは、人に常在する菌ですが、体の抵抗力が弱った状態や、水仕事による湿潤によって菌が増えると、カンジダ症を発症します。



こんな症状が出ます

カンジダ症にはいくつかのタイプがありますが、水仕事でおこるタイプには、カンジダ性指間びらん症と、カンジダ性爪囲炎・爪炎があります。

● カンジダ性指間びらん症

第3、4指の間におこりやすく、発赤あるいはびらんを生じ、その周囲の皮膚は白くふやけた状態になるのが特徴です。かゆみが出ることもあります。

● カンジダ性爪囲炎・爪炎

第3指におこりやすく、爪の周囲が赤く腫れます。爪の凹凸の変形も伴ってきます。

カンジダ症には、手あれの薬は効かず、ステロイド外用剤では逆に悪化します。疑わしい症状がある場合には、皮膚科で、菌がいるかどうか顕微鏡で検査をする必要があります。

こんな治療をします

顕微鏡で検査をして、カンジダ菌が見つかった場合には、抗真菌剤の塗り薬で治療します。再発をくり返すことがあるため、指の間の乾燥を心がけるようにします。

MEMO

理・美容師でよくみられる、爪の変形…なぜおこる？

理・美容師では、手だけでなく、爪の変化もよくみられます。これは経験年数が長いほど多くなる傾向があります。爪の周囲に皮膚炎の症状は出ていませんか？ 爪は、根元から生えてくるので、この部分の皮膚に炎症がおこっていると、横にすじが入ったような爪が生えてきます。皮膚炎だけでなく、爪周囲の細菌感染やカンジダ症による炎症でも、爪の変形を生じます。また、水仕事やシャンプー、パーマ液などの刺激で、爪がやわらかくなったり、薄くなったり、はがれたり、といった変化もおこります。マニキュアも爪に負担がかかるでしょう。一度変形してしまった爪は、生え変わるのを待つしかありません。手や爪に全く負担がかかっていない状態であれば、数か月できれいな爪になっていくはずで、手と同様に、爪もいたわりましょう。





おわりに



本冊子が、みなさまの手あれについての知識を深めるのに、少しでもお役に立ちましたでしょうか？

理・美容業に従事されている方の手あれの発症を減らすために、また、すでに手あれを発症してしまった方のために、解決すべき問題はまだまだあります。根本的な対策は、やはり手あれの原因物質をお仕事の間からなくすことにあります。刺激の少ない製品や、アレルギーをおこしにくい製品の開発に向けた取り組みが、業界で活発になることを切に願うものです。また、手あれ予防に役立つような、お仕事に支障をきたさないグローブや防具の必要性も高いでしょう。

これから理・美容師のお仕事をはじめの方、手あれを発症していない方は、予防のために本冊子をお役立ていただき、すでに手あれを発症している方は、本冊子をご参照のうえ、上司や皮膚科医師にご相談いただければと思います。店主のみなさまには、新規採用者や従業員の方々の、手あれ予防に関する教育・指導に本冊子をご活用いただければ幸いです。

発行日 2009年3月
発行 独立行政法人 労働者健康福祉機構
著者・編者 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
〒981-8563
宮城県仙台市青葉区台原四丁目3番21号
電話 (022)275-1111
印刷・製本 株式会社 豊栄堂印刷所



理・美容師の

手あれ予防

ガイドブック

