



アトピーへの正しい視点 みんなで考えるアトピージャーナル

JADPA



NPO法人日本アトピー協会

発行：NPO法人 日本アトピー協会 〒541-0045 大阪市中央区道修町1-1-7日精産業ビル4階 電話.06-6204-0002 FAX.06-6204-0052
Eメール：jadpa@wing.ocn.ne.jp ホームページ：http://www.nihonatopy.join-us.jp/

CONTENTS

- ◆ 「爪と手湿疹」について考える P1～P5
 - ◆ 爪って一体何? P1
 - ◆ 爪の病気 P2
 - ◆ 爪の正しい切り方 P3
 - ◆ 手湿疹 P4
 - ◆ 手湿疹の予防 P5
- ◆ 法人賛助会員様ご紹介 第70回 P3
- ◆ ハーイ!アトピーづきあい40年の友実です P6
(フリーアナウンサー関根友実さん・第64回)
- ◆ 大阪はびきの医療センターの P6
食物アレルギー料理教室レシピ集-17
- ◆ 「手洗い・爪・手荒れ」アンケート結果 P7
- ◆ ATOPICS P8
保湿剤・外用薬の塗り方カードを作成しました!
2022年度「いい皮膚の日」市民公開講座のお知らせ
ブックレビュー

「爪と手湿疹」について考える

爪の治療も皮膚科なのはご存じでしょうか。あまりにも身近な手の爪、足の爪ですが、爪には大切な役割があるそうです。また、あまり聞き慣れない爪の病気、そして多くの方を悩ます手湿疹。手湿疹の原因は爪のお手入れ方法にもあるようです。伸びると皆さんを悩ます爪、そして主婦湿疹とも言われる手湿疹について調べてみました。

爪って一体何?

爪の基礎知識

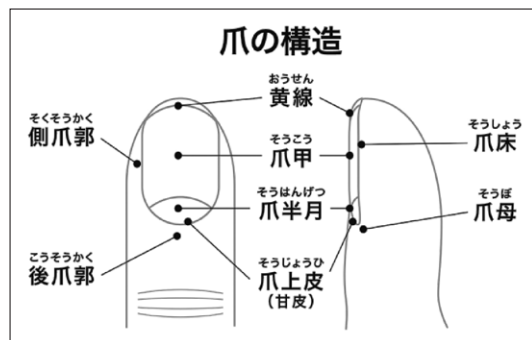
爪は、表皮の角質が変化・硬化してできた皮膚の付属器官とされています。

爪の主成分は、皮膚や髪と同じタンパク質の一種であるケラチンから構成され、含水量は12～16%、脂肪量は0.15～0.75%程度とされています。その水分量は外界の環境に左右され、冬の季節などの乾燥期には硬くもろくなります。

手の爪は成人の場合、1日で0.1mm伸び、半年から1年で全体が生え変わります。足の爪は手の約半分と遅く、生え変わるのに1～2年かかるそうです。

成長速度は、一般的に新陳代謝の早い若年ほど早く、夜より昼、冬より温かい夏の方が、代謝が良いので早く伸びるとされています。

爪の構造と役割



公益社団法人日本皮膚科学会HPによると、爪は指、趾(あしゆび)の背側(伸側)末端にあって、指・趾先端皮膚を保護する役割を持っています。普通、爪と呼んでいる硬い部分は爪甲(そうこう)と呼ばれます。爪甲を取り囲んでいる皮膚の部分を爪郭(そうかく)(側爪郭(そくそうかく)と後爪郭(こうそうかく))と言います。爪甲は爪母(そうぼ)から作られて、爪床(そうしょう)の上を滑って前方に押し出されていきます。

爪甲を指・趾背面に固定するのに役立っているのは、側爪郭の角層と爪甲がつながっているため、このつながりを減らすと爪甲の先端に力が加わった時、爪甲は力を支えることが困難になります。

爪甲は指や趾の屈側に加わる力を支えています。重い荷物を手で持って運べるのは爪が支えてくれるから。爪甲の側縁を短く切ると爪

患者さんからのご相談はいつでもお受けします。

症状がいつに改善されず長びく治療にイライラが募り先行きを悲観…ちょっと待った!全国約600万人(※)の方があなたと同じ悩みをかかえています。ここはみんなで「連帯」し、ささえあいましょう。日本アトピー協会をそのコア=核としてご利用ください。

※H12～14年度厚生労働科学研究によるアトピー性皮膚炎疫学調査より推計。

ご相談は

電話：06-6204-0002 FAX：06-6204-0052
メール：jadpa@wing.ocn.ne.jp(火・木 10:00～16:00)
お手紙は表紙タイトルの住所まで、なおご相談は出来るだけ文面にしてお願いします。電話の場合はあらかじめ要点をメモにしてすみじかをお願いします。(ご相談は無料です。)

◆協会は法人企業各社のご賛助で運営しております。 ◆患者さんやそのご家族からのご相談は全て無料で行っております。

甲の支える力が弱くなり、爪甲が指腹に加わる力を支えられなくなって匙状(さじじょう)に変形してきます。爪甲が弱くなったように感じる場合は、爪甲側縁を短く切っており指腹を支える力がありません。爪甲側縁と側爪郭皮膚が繋がっていることが必要とのことです。

また、爪甲は指先を使っての細かい仕事をするのを助けています。爪甲が短いと、地面や床に落ちた針や硬貨のような小さな物を拾うこともできなくなります。プルトップの缶詰の蓋を開けることもできなくなるそうです。さらに、爪甲が短いと皮膚が痒くなっても搔くことができません。勿論、皆さんは出来るだけ短く切っておられると思いますが、アトピー患者さんにしか見られない爪や指の状態もあるようです。

爪の病気

爪に現れる“体調不良”

爪は、指先や足先といった身体の末端部分にあります。そのため、栄養が届きにくいことから栄養不足や体調不良が現れやすいと言われています。

爪甲に入る縦線は主に加齢による変化のようですが、横線が入った場合は体調不良やストレスによって爪母に栄養が届きにくくなることにより現れるそうです。また、爪が割れてしまう主な原因は「乾燥」で、爪の乾燥は栄養不足が原因となっていることもあります。爪の主成分であるケラチンというタンパク質を作るのに欠かせないビタミンAやビタミンB2、爪の潤いや弾力を保つビタミンEが必要で、その他にもタンパク質、鉄分、カルシウムなどをバランスよく摂取することが爪の健康には欠かせないようです。

爪に生じる病気は、変形と異栄養症、感染症、陥入爪などたくさんあります。感染症は爪のあらゆる部分に生じ、ほとんどが真菌感染症(爪真菌症)ですが、細菌やウイルスによる感染症もあります。

「変形」とは爪の形状の変化のことで、「異栄養症」は爪の質感か色またはその両方の変化を言うそうですが、医師もしばしば同じ意味で使うことがあるようで、変形よりも異栄養症という用語をよく使う傾向があるとのこと。爪異栄養症の約50%は真菌感染症により起こるとされています(爪真菌症)。その他の原因としては、爪の損傷、爪の先天異常、乾癬、扁平苔癬(へんぺいたいせん)、時に腫瘍(悪性と良性)など様々なものがあります。また、薬剤、感染症、病気によって爪の色が変色することがあります(爪甲色素沈着)。

爪の色の変化

健康な状態の爪は、表面がなめらかで自然なツヤがあり、薄いピンク色をしています。ところが血行障害が起きると爪に酸素や栄養が届かなくなり、老廃物の排出もスムーズに行われなくなるため、爪の成長に影響が出るだけでなく、爪の色も変化することがあると言われています。

- ・白濁 = 肝疾患や腎不全、糖尿病、栄養不足などの疑い。
- ・黄色 = 爪水虫など感染症の他、リンパ系のトラブル、肝臓・胆管の病気が疑われる場合も。
- ・紫色 = 肺疾患や心臓疾患、悪性の貧血の疑いも。
- ・赤色 = ピンク色を通り越して赤黒くなっている場合は、多血症の疑い。脳血栓や心筋梗塞などにつながる可能性も。

また、爪が緑色になる「グリーンネイル」と呼ばれる症状もあります。

爪の色は外傷によっても変化しますが、心当たりがないのに爪に異変があったり、爪が赤色や赤黒くなる場合は要注意です。自己判断せず、すぐに皮膚科を受診することが大切です。

爪の病気

同じく、公益社団法人日本皮膚科学会のHPより代表的な爪の病

気を抜粋してご紹介します。

<https://www.dermatol.or.jp/qa/qa38/qa01.html>

■ スプーンネイル【匙状爪/さじじょうづめ】

爪甲が反り返った状態を言います。原因は、指の先端の掌側(指腹)に、爪甲が支えられる以上の力が毎日加わることにあります。爪を切る時に、爪甲の両側を丸く、短く切りすぎると、爪甲の両側縁が短くなることで爪甲が指腹に加わる力を支えきれなくなり、スプーンネイルになることがあります。

爪甲の両側を短く切っていない場合でも、拇指、人差し指、中指によく現れます。これらの指はよく使う指なので、指先に力が入る仕事をするときスプーンネイルになります。重い荷物を手で運ぶような仕事や草取りのような仕事も指先に力が入ります。

また、鉄欠乏性貧血の場合には、爪甲が正常の場合に比べて弱いためにスプーンネイルになりやすい傾向があります。

幼児では裸足で遊ぶために足の親指の爪がスプーン状になることがあります。靴を履いて遊ぶようになると自然に正常な爪に戻ります。

■ 爪甲縦裂症【そうこうじゅうれつしょう】

爪甲が縦に割れる状態を言います。原因は、爪上皮(クチクラ)の異常による場合と、爪の根元に腫瘍がある場合が考えられます。爪甲の先端の割れ目から根元にかけて線条を認めます。時には先端から根元まで割れていることもあります。2、3か月ステロイド含有外用剤を塗布しても症状が改善しない場合には、腫瘍による可能性が高くなります。

■ 爪白癬【つめはくせん】

足の爪が濁る原因として多いのは、爪白癬(爪水虫)です。

真菌(カビ)の一種である白癬菌が皮膚から爪の中に侵入し、次第に爪の下の角質の増殖を伴うため、爪が厚く濁って見えるようになります。ただし、爪が濁る原因は爪白癬以外にもあります。

■ 爪甲層状分裂症(二枚爪)【そうこうそうじょうぶんれつしょう】

爪甲の表面が先端の方で薄く剥がれる状態を言います。原因は、爪の水分含量の低下と、爪先に作用する外力によるものと考えられます。夏よりも外気の乾燥する冬に爪甲層状分裂症を生じやすい傾向があります。全身的な病気では、鉄欠乏性貧血で生じます。マニキュアで除光液を使いすぎると爪甲の中の保湿成分が少なくなり、爪甲表面が剥がれやすくなります。また、水仕事の多い場合も生じやすくなります。

■ 陥入爪(爪指し)【かんにゅうそう】

爪の側縁が食い込むことによって皮膚が赤く腫れ、強い痛みを伴います。足の第1趾(親指)に生じることが多く、不適切な爪の切り方がしばしば原因となります。特に深爪によって爪の切り残しが生じると、それが棘(とげ)となって皮膚に刺さるため、陥入爪を発症しやすくなります。通常は、専門医が皮膚に食い込んでいる部分の爪のみを切除して陥入状態を解除してあげれば、陥入爪は速やかに治癒に向かいます。

■ 巻き爪

足の第1趾(親指)に生じることが多いですが、他の指で見られることもあります。原因のひとつとして、つま先の窮屈な履物の着用が挙げられます。爪が慢性的に横から圧迫されて彎曲(巻き具合)が増強し、前方から見ると筒状に見えたり、「の」や「つ」の字のように見えたりします。巻いた爪が皮膚に食い込み、歩行時に痛みを伴うこともあります。巻き爪の治療は、過度に彎曲した爪を正常に戻す矯正治療が行われることもあります。矯正治療は基本的に自由(自費)診療で行われます。

■ 爪甲剥離症【そうこうはくりしょう】

爪の先端側が爪床(爪の下の皮膚)から浮き上がり、白く見える状

態になったもの。圧倒的に女性に多く、しばしば接触皮膚炎(かぶれ)や真菌(カビ)の一種であるカンジダが原因となります。また、尋常性乾癬という病気でも爪甲剥離症が見られることがあります。カンジダが認められれば、抗真菌薬の外用または内服を、カンジダが検出されなかった場合には、爪床にステロイドの外用を行います。

■ **カンジダ性慢性爪郭炎【カンジダせいまんせいそうかくえん】**

指爪の根元が赤く腫れて、爪がでこぼこになってきます。水仕事の多い人が罹患しやすい病気で、爪甲の表面と後爪郭部の間に隙間ができて、カビの一種であるカンジダやその他の細菌が入り込んで起こります。食品などを指で触ると細菌を付ける可能性もあり、食中毒の原因となる可能性もあります。治療は、水仕事を終わると手を乾燥させることが大切です。なお、爪の根元が赤く腫れて痛みが強く出るのは細菌感染によるもので、急性細菌性爪郭炎(そうかくえん=ひょうそ)です。

■ **爪甲鉤彎症【そうこうこうわんしょう】**

足の親指(第1趾)の爪が厚くなり、濁り、表面がでこぼこし、前方に鉤(かぎ)の様に変曲している状態を言います。第1趾に対する外傷などで爪甲が脱落したり、先端の狭小な靴やハイヒールの着用が原因で不完全な脱落を起こします。坂を下る時に、靴の内面と爪甲の先端の摩擦によっても起こることがあります。爪甲鉤彎症は第1趾爪に起こりやすいのですが、他の趾爪にも生じることもあり50歳ぐらいから頻度は増加しますが、20歳代でも認められます。

■ **ばち状指**

全ての指先が丸く膨らんで、爪甲が指先を包むようになくなっていく状態です。趾爪も同じように変化していると思われ、全身的な病気が隠れていると考えられます。主に心臓や肺の病気で起こりますが、肺の悪性腫瘍の可能性もあります。慢性の気管支拡張症でも、ばち状指になることがあります。この場合には咳が続いたり、痰がよく出るなどの症状があります。

■ **緑色爪(グリーンネイル)**

爪が緑に染まる緑色爪は、細菌の一種である緑膿菌によるものです。緑膿菌は、湿った環境を好みますので、特に爪甲剥離がある場合には湿気が多くなりがちな爪の下で繁殖することがあります。患部を乾燥させるようにすれば、緑膿菌に対する抗菌薬などを使用しなくても治癒することが多いそうです。尚、付け爪(ジェルネイルなど)をしている場合も、爪と付け爪との間に隙間ができて、そこで緑膿菌が繁殖して爪が緑色に変色することもあります。

~~~~~ pearly nail(パーリーネイル) ~~~~~

アトピー性皮膚炎で手の周りに湿疹があると、爪がガタガタと波打ったように変形してしまいます。その他に、アトピーの患者さんの爪に特徴的な症状が「pearly nail」です。これは、長時間にわたる搔破行動によって爪が摩耗し、真珠のように光沢を生じた状態のことで、トップコートを塗っているように見えるほどピカピカだそうです。アトピー患者さんの多くは、痒みが慢性的にあるため無意識に掻いてしまっていますが、患者さん自身は「掻いてはいけない!」と自覚しており、実際に爪を立てて長時間掻いてしまうと出血して痛くなることも自覚しています。そのため、自然と爪の背側で搔破行動を行うようになることとされています。

小林皮膚科医院院長 小林美咲先生の「アトピー性皮膚炎患者の搔破行動の検討」「嗜癢的(しへきてき)搔破行動」のご発表によると、「患者自身が毎日記録したノートを解析した結果、通常の痒み刺激による掻く行動の他に、情動と相関して多くは自動的無意識的に起こり、定期的に毎日長時間繰り返されている習慣的な搔破行動の存在が認められた。また、搔破行動はほぼ同じ様な掻き方に様式化しており、搔破の関与した皮疹は左右対称性に限局して分布する特徴があった。また、患者さんの両手指はII指(人差し指)~V指(小指)にpearly nailが著明で、関節部の色素沈着と肥厚も認められる。I指(親指)には変化がない」また、「手が届かない背中中心部などには、皮疹が全く見られない」とされています。

pearly nailや指関節部の色素沈着、肥厚などの症状がある患者さんは、ご自身が自覚している以上に掻いている。ということになるようです。

爪の正しい切り方

~~~~~ 爪を切るタイミング ~~~~~

爪には大切な役割があり、指先の保護をして指先を怪我から守ります。また、バイ菌が侵入するのを防いでくれます。もうひとつは、指先に力を入れられるようにするためのもの。爪がないと指先に力が入らなくなり、物をうまくつかむことができなくなってしまいます。爪を切るタイミングは、手の爪は1日に約0.1mm伸びると言われていますから、1カ月で約3mm伸びるとして、5~7日に一度が適切とされるようです。一方で足の爪は1日に約0.05mm伸び、1カ月で約1.5mmになります。足の爪を切るのは10~14日が適切とのこと。

※貝印㈱「爪切りの正しい使い方」より

法人賛助会員様ご紹介 第70回

敬称略

協会は多くの法人賛助会員様の年会費によって会務を行っており、本紙面を通じまして日頃お世話になっております法人様を順次ご紹介しております。関係各位にコメントをお願いしておりますので、ぜひ患者さんへの一言をお願い致します。

東レ株式会社

- ◆ 所在地 〒103-8666 東京都中央区日本橋室町2丁目1番1号
- ◆ 電話番号 03-3245-4565
(テレビノ サービスセンター0120-32-4192)
- ◆ 業 種 家庭用浄水器、環境関連商品
- ◆ 関連商品 トレシャワー
- ◆ ホームページ
<https://www.torayvino.com/product/shower/>



◆ 一 言
活性炭で残留塩素を除去する髪や肌に優しいシャワー。肌への刺激を軽減するので、毎日のスキンケアにお勧めです。

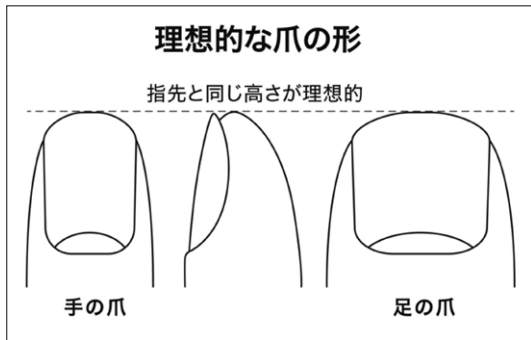
株式会社イケヒコ・コーポレーション

- ◆ 所在地 〒830-0424 福岡県三潴郡大木町三八松1052
- ◆ 電話番号 0944-32-1203
- ◆ 業 種 い草製品、ファブリック製品等オリジナルインテリア製品の製造・販売。
- ◆ 関連商品 ポリプロピレンカーペット
- ◆ ホームページ <https://ikehiko.net/>
- ◆ 一 言



弊社は、1886年(明治19年)創業の、い草製品・畳・こたつ・ラグ・寝具製品を中心に、インテリア商品の開発・製造・企画・販売を展開する総合インテリアメーカーです。「Natural Life 自然に暮らそう」をテーマに、未来の快適空間を創造します。

爪の切り方



爪の正しい切り方は、爪先の中央部を指の先端と同じ高さに切ること。爪は四角い形である「スクエアオフカット」が理想で、これが爪にとって負担の少ない良好な状態です。

手の爪は足の爪より圧迫されないの、やや丸みをつけて大丈夫なようです。

爪は、あまり伸ばし過ぎてしまうと、指から離れれば離れるほど爪の水分が不足しがちになり、割れやすくなります。

切った後は、長さや形を整えるのに「ヤスリ」を使います。また、「ネイルファイル」と呼ばれるものも売られています。

ヤスリがけは、あまり力を入れずにやさしくゆっくりとかけます。爪の角は少し丸みをつけるようにしましょう。

皆さんの爪ケアはどうされていますか？

なお、アトピー患者さんの「症状に負担を与えない爪の切り方」を探したのですが、具体的なものが見つからず、「短く切りましょう」「しっかりヤスリがけしましょう」程度でした。

ご紹介した「爪の正しい切り方」で実際に爪を切ってみると、「掻いてしまうこと」を前提で考えるとアトピー患者さんには少しだけ長いようにも感じました。皆さんはいかがでしょう？

赤ちゃんの爪切りはどうする？

赤ちゃんの爪の特徴は、成人より伸びるのが早い。そして薄いために、切っただけでは断面も鋭利な状態になっています。

わかばひふ科クリニック(院長 野崎 誠先生)のHPによると、0歳児の親指の爪の厚みは、男児が約0.22mmで、女児は0.12mm。7歳になると男児が約0.44mm、女児が0.39mmになるとされています。成人では約0.8mmだそうです。

参考ですが、一般的なカッターナイフの刃の厚さは0.38mm、カミソリは0.12～0.15mmとのことです。赤ちゃんの爪はカミソリに近い厚さということになりますね。

鋭利な赤ちゃんの爪は、赤ちゃん自身の頬や抱っこした時に、お母さんやお父さんの顔も切ってしまいますから、最後にヤスリをかけて爪の角を少し丸くします。

なお、爪切りについているヤスリは少し硬すぎるようです。先程の目の細かなネイルファイルや新生児から使える「赤ちゃんのつめきり用やすり」という商品も売られています。また、ミトン型の手袋をはめてあげて、寝ている間に掻くことを防ぐ方法もあります。

子どもの爪噛み癖

1～2歳の子どもは、指しゃぶり癖が見られますが、通常、爪を噛む癖はまだないようです。爪噛み癖は、3歳以後に始まり、7～10歳くらいの時期に頻度が高いようです。

爪を噛む行為は、爪の周りの皮を剥く、髪の毛を抜くなどの行為と同様に軽度の「習癖異常※しゅうへさいじょう」に分類されるようです。爪を噛む癖の始まりは、多くが環境に変化があった時に始まるよう

で、弟や妹が生まれた。入園や入学、引越しなど。また、爪噛み癖と知能の関係性を調べた研究者もおられたそうですが、IQとは無関係だったそうです。

爪を噛む癖は、子どもが退屈だったり、寂しかったり、ストレスなどがある時に爪を噛むと言われていますが、指しゃぶりと共に爪噛み癖の原因は様々で、子どもの発達過程での癖や行動は一過性のものが多く、ほとんどが自然に消失してゆくようです。

反面、寝ながら指しゃぶりをしている赤ちゃんは、心を落ち着かせて安心感を得ていることは間違いないようですが、あまり強く吸うケースが何年も続くと前歯など歯並びに影響することもあるそうです。

爪噛み癖の爪の特徴は、爪甲が爪切りなどでは切れないほど短くなっていることです。また、爪甲の先端には歯型が残り、凹凸になっています。通常は、手指10本が同じような状態になっていますが、小さな子どもでは趾爪も噛んでいることもあるとのこと。爪噛みは癖ですから、なかなか治療方法は無いようです。

最近、マニキュア製品の1つとして苦み成分を配合したトップコート(バイター・ストップ/スイス製)が発売されているそうです。これを爪甲の表面に毎日塗布すれば、苦みのために爪を噛む習慣がなくなるとされていました。

爪噛み癖や指しゃぶりは、やはり「噛んじゃダメ!」「しゃぶっちゃダメ!」では「掻いちゃダメ!」と同じで止まらないですね。

※習癖異常(神経性習癖)社会生活に支障をきたすような癖や行動。

足の形と靴の選び方

趾の変形を防ぐには、靴の選び方や履き方が非常に大切だそうです。靴紐を緩く結んで靴を脱ぎやすく、また履きやすくしている人は、趾爪の健康に対しても良くないとのこと。

趾の形は人それぞれですが、足は大きく3つのタイプに分類できるそうです。

「エジプト型」 日本人に一番多いタイプ。第1趾が一番長い。

「ギリシャ型」 第2趾(人差し指)が一番長いタイプ。

「スクエア型」 全ての指の長さがほぼ均一なタイプ。

ギリシャ型の人では一番長い第2趾に合わせて靴を選ぶことが大切です。そうしないと第2趾爪に変形を起こし、ハンマートウになったり、爪甲下に出血を起こしたり、爪甲が分厚くなったり、時には爪甲鉤彎症になることもあります。

さらに、パンプスやハイヒールでは足が前に滑りますので、滑らないように靴に滑り止めをつける方法もありますが、できれば長時間履かないようにすることが一番大切です。

手湿疹

手湿疹の症状やタイプ

水仕事でかぶれる。パクッと割れて痛い。小さな水ぶくれや湿疹ができる。などなど、こんな症状が手に現れた時、保湿をしてもなかなか治らないケースがありますね。

「手湿疹(主婦湿疹)」の原因には、洗剤やシャンプーなどの使用から起こる“化学的刺激”や、家事や作業などでの摩擦による“物理的刺激”などがあります。これらの刺激によって皮膚の油分や水分が奪われ、乾燥症状が悪化することで外的刺激に敏感になり、炎症や湿疹、つらい痒みなどの症状が現れます。

手荒れの原因が明らかな場合は、「接触皮膚炎」複合的な原因で起きた時には「手湿疹」と診断されるようです。

主に痒みと発赤が起きるアレルギー性タイプと、主に皮膚の乾燥とひび割れで痛みを生ずる非アレルギータイプとがありますが、実際には両方が混じった混合型が多いのが実情のようです。

非アレルギータイプは種々の環境因子の影響を受けますが、界面活性剤(合成洗剤・シャンプー・ハンドソープ・石けん)との接触が最大の原因となり、手の洗いすぎも影響します。

アレルギータイプは職業と関係することも多く、美容師の毛染め、香料のかぶれ、医療介護関係のゴム、ラテックス、消毒液などのかぶれ、花を扱う仕事では、菊、サクラソウのかぶれなどが見られます。家庭では、ゴム手袋、金属類、塗り薬のかぶれが多く、野菜では、レタスやニンニクなどのかぶれも見られます。

合成洗剤(食器洗い・洗濯用)、シャンプー、ハンドソープ、石けんなどの界面活性剤の使用は皮膚膜を流してしまいます。皮膚膜の再生には6時間を要するそうですが、手や指には皮膚腺が少ないため、皮膚膜再生にはより長い時間がかかるかとされています。さらに、湿度の低い冬には症状が悪化しやすくなり、皮膚バリアが壊れると今まで問題なかった物質にも刺激反応やアレルギー反応を起こしやすくなります。

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 手湿疹の病態による分類 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

「手湿疹診療ガイドライン」/日皮会誌:128(3),367-386,2018(平成30)によると、手湿疹は病態から刺激性接触皮膚炎、アレルギー性接触皮膚炎、アトピー型手湿疹、蛋白質接触皮膚炎(接触蕁麻疹を含む)に分類され、さらに形態から①角化型手湿疹 ②進行性指掌角皮症 ③貨幣型手湿疹 ④再発性水疱型(汗疱型)手湿疹 ⑤乾燥・亀裂型手湿疹に分類できる。とされています。

■ 刺激性接触皮膚炎

物理的、化学的な刺激が直接皮膚を傷害して生じる皮膚炎で、手湿疹の約7割を占める。刺激が加わる部位から始まり、一般には利き手側の指先や手掌、爪周囲などに好発する。

■ 化学物質によるアレルギー性接触皮膚炎

刺激性皮膚炎に比べて紅斑や小水疱といった湿疹症状や痒みが強ることが多く、皮疹はアレルゲンが接触した部位から始まるため、指先や母指球、手背側などが好発部位であるが、アレルゲンが長く残りやすい指間や指の側面にもよくみられる。また、手だけでなくアレルゲンと接触した手首や前腕にも皮疹が見られることがある。

■ 蛋白質抗原に対する接触皮膚炎

皮膚に触れたアレルゲンに対する即時型アレルギーを主な発症機序とする手湿疹で、発症初期の症状は接触部位の膨疹と痒みだが、時には灼熱感や痛痒さを訴えることもある。痒みや膨疹は、アレルゲンとの接触を中止すると通常数時間以内に消退するが、膨疹発作や搔破を繰り返すと次第に紅斑や鱗屑(りんせつ)、搔破痕など湿疹の皮疹を伴うようになる。

■ アトピー型手湿疹

アトピー性皮膚炎の患者は、フィラグリンの発現低下など皮膚バリア機能が低下しやすい素因があるため、刺激性の手湿疹を起こしやすい。また、アトピー性皮膚炎患者に生じた手湿疹は、花粉やカビなど既に感作されているアレルゲンへの曝露によるアトピー性皮膚炎の増悪に伴って悪化することがある。手首から手背指背の苔癬化を伴う紅斑局面、小水疱、丘疹、搔破痕などが混在する。

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 皮疹の形態による分類 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

■ 角化型手湿疹【かくかかたてしっしん】

境界明瞭な厚い鱗屑が手掌に見られ、時に亀裂を伴う。小水疱はみられない。明らかな紅斑は通常みられない。同様の病変が足底にもみられることが多い。中年以降の男性に好発する。原因は不明なことが多い。

■ 進行性指掌角皮症【しんこうせいししょうかくひしょう】

指先(特に第1・2・3指、利き腕)や指腹が乾燥して粗造になり、指紋が見られなくなる。悪化すると亀裂を生じる。皮膚バリア機能の低

下と繰り返す物理・化学的な刺激が誘因と考えられる。キーボードを頻繁に扱う職種に従事する人、水仕事が多い主婦や美容師などによくみられる。

■ 貨幣状型手湿疹【かへいじょうがたてしっしん】

主に手背に貨幣大の円形の湿疹がみられ、痒みが強い。刺激性、化学物質によるアレルギー性接触皮膚炎、アトピー型のいずれの機序でも生じる。

■ 再発性水疱型(汗疱型)手湿疹【さいはつせいすいほうがた(かんぼうがた)てしっしん】

手掌、手指側縁に両側性、対称性に小水疱が多発し、強い痒みを伴う。しばしば足底にも同様の病変がみられる。夏期に増悪する傾向がある。原因は明らかでないことが多いが、ニッケルなど金属アレルギーを伴うこともある。

■ 乾燥・亀裂型手湿疹【かんそう・きれつがたてしっしん】

手掌、手指全体の乾燥と亀裂が特徴の慢性手湿疹である。冬期に増悪することが多い。皮膚バリア機能の低下が誘因と考えられる。手湿疹に関しての大規模な疫学調査はないようですが、職業性皮膚疾患としておこる手湿疹の頻度は高い。とされています。職業性皮膚疾患の7~8割を接触皮膚炎・湿疹群が占め、発症部位の8割以上が手や上肢である。とされています。

発症しやすい職業としては、理・美容師、看護師、調理・炊事・皿洗いの割合が高く、遺伝的な要因ではなく環境的な要因が関与している。特に女性は業務以外でも家事などにより皮膚炎を発症しやすい状況や皮膚炎を発症しやすい職業に女性の割合が多いことも関係しているとされています。また、手湿疹を誘発される女性は、20歳代~30歳代前半の若年層に多いとまとめられています。

手湿疹の予防

手湿疹の予防には、刺激を避けて乾燥を防ぐことが重要です。手の洗いすぎを避け、食器洗いの時と濡れた洗濯物を干す時には必ずビニール手袋をしましょう。薄い綿の手袋をして、その上からビニール手袋をはめるという手袋の二重着用は手湿疹の予防に有用です。食器洗いは水やお湯に「つけ置き」して洗剤の使用量を出来るだけ控える。また「食洗器」にお任せする方法もありますね。

手袋ですが、天然ゴムからできたゴム手袋にはラテックスという成分があり、かぶれを起こすだけでなく、全身のアレルギー反応を起こすこともあります。塩化ビニールの手袋の方が安全で、細かい作業にはニトリルという合成ゴムの手袋(ラテックスは入っていません)が有用です。

手の接触皮膚炎として原因がわかっている場合には、原因物質に触れない。水仕事の後や入浴後には水分をよく拭き取ってからハンドクリームなどを塗って手の皮膚を保護します。また、保湿剤や外用薬を塗ってから綿の手袋をして寝る方法もあります。綿の手袋は、ドラッグストアなどに安価で売られています。さらに、冬場は空気が乾燥することに加えて風に当たることさらに皮膚が乾燥しますので、外出の際も手袋を着用する習慣をつけることが大切とされています。

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 爪を伸ばさず。爪を研ぐ。 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

「爪を伸ばす」は、欲を出す。「爪を研ぐ」は、野心をもってチャンスをとらう。という意味でも使われますね。

まずは、自分に合ったマイ爪切りを見つけることも大切かもしれません。

皆さんの場合、爪を伸ばせば掻き傷になって、目覚めた朝に「また、やってしまった」と後悔することもありますね。

あまり短く切ると指先の保護には不向きで指先荒れを起こせば、ささくれの刺激が掻き傷の要因にもなりますね。掻き傷を作らないためにも、正しい爪の切り方より少しだけ短く切って、指先はしっかり保湿ケアでしょうか。そして、野心に関わらずしっかり爪を研いで下さい。



フリーアナウンサー 関根 友実

手湿疹に関しては、私は手首や肘の辺りの関節部に集中的にアトピーが出ていました。皮膚に沿って横向きに発疹の裂け目ができるので、大きな発疹の傷口が開いた時に目のように見えていたのを覚えています。湿疹が顔に出ていると、鏡を見た時に「ああ、こんなに酷いのか」と落ち込みますが、手にできる湿疹は、何気ないときにどうしてもよく目に入ってしまいます。見るたびに気になってしまいます。気になると触ってしまふ。それによりまた痒みが増す。

そんな悪循環が起ころやすいため手湿疹だと思えます。人目も気になって、手袋で隠したりもしました。そのことで、布や毛糸と接触してまた痒い。緊張や不安で汗をかき痒みが増す。辛い症状です。そして、爪の思い出。幼いころ肌をかきむしらないように、いつも深爪になるくらい爪をギリギリまで短く切っていました。赤ちゃんの頃は、ミトンのような手袋をつけていたこともあったのですが外れてしまうこともあったため、爪を短くしておくことが一番皮膚へのダメージになりにくかったそうです。深爪はヒリヒリするので、自分で爪を切れるようになってからは深爪にならない程度に、それでも短く切り揃えていました。寝ている間に無意識に身体中を掻きむしっていて、朝起きたら爪の間に瘡蓋や血が入り込んでいて、赤黒くなっていることはよくありました。爪を伸ばしてみても掻いたはずみで欠けてしまふ、より深い傷跡になったりもしたので、爪のおしゃれはずっと諦めていたように思います。

マニキュアは、喘息を誘発することもあって減多につけることがありませんでした。だから、爪磨きで表面を削って少しだけツヤツヤにしたりします。爪に横縞が走ることがあります。強い圧迫を受けて根元に衝撃を受けるなどの物理的な要因もあるそうですが、感染症などの病気を患った時期に刻まれたり、ストレスや睡眠不足によって刻まれることもあるそうです。アナログのレコード盤の溝のようです。そして、爪に縦縞が走ることがあります。これは加齢によって起きるそうです。木の年輪のようなものでしょうか。人生の軌跡ですね。

乾燥肌なので、冬は特に赤切れになったり、ささくれができたりします。ささくれができると、つい気になってしまふと触っているうちにさらに深い切れ込みになってしまふたりします。良くない癖だと自責的に思います。そんな時には、中島みゆきさんの「糸」を口ずさみます。「なぜ、生きてゆくのかを迷った日の跡のささくれ 夢追いかけて走って転んだ日の跡のささくれ」。ささくれを素直に昇華した歌です。ささくれに人生を感じます。爪とささくれ、どちらも人生の軌跡だと思ふと、味わい深いものがあるなと感じています。

乾燥肌なので、冬は特に赤切れになったり、ささくれができたりします。ささくれができると、つい気になってしまふと触っているうちにさらに深い切れ込みになってしまふたりします。良くない癖だと自責的に思います。そんな時には、中島みゆきさんの「糸」を口ずさみます。「なぜ、生きてゆくのかを迷った日の跡のささくれ 夢追いかけて走って転んだ日の跡のささくれ」。ささくれを素直に昇華した歌です。ささくれに人生を感じます。爪とささくれ、どちらも人生の軌跡だと思ふと、味わい深いものがあるなと感じています。

プロフィール 元朝日放送アナウンサー。女性初の全国高校野球選手権大会の実況を行う。現在は臨床心理士として心療内科に勤務。フリーアナウンサーとしてもテレビ・ラジオで活躍中。アトピー性皮膚炎・アトピー白内障・アレルギー性副鼻腔炎・アレルギー性気管支喘息・蕁麻疹など、幼少期より様々なアレルギー疾患を経験。現在も家庭と子育て、仕事、自らのアレルギーに奮闘中。

大阪はびきの医療センターの
食物アレルギー料理教室 レシピ集



かわいくて美味しい飾り巻き パーティにも! お弁当にも!

花の巻き寿司

- ★材料★(太巻き2本分)
米 2合(白い酢飯用1合、ピンクの酢飯(黒豆ご飯)用1合)
黒豆 25g(米1合に対して)
合わせ酢 …… 大さじ3
砂糖 …… 大さじ2
塩 …… 小さじ1
梅干し …… 12g
きゅうり …… 1本
塩 …… 少々

| 使用しているアレルギーの原材料
(網掛けで表示) | | | |
|-----------------------------|------|-----|-------|
| 卵 | 乳 | 小麦 | そば |
| 落花生 | えび | かに | アーモンド |
| あわび | いか | いくら | オレンジ |
| カシューナッツ | キウイ | 牛肉 | くるみ |
| ごま | さけ | さば | 大豆 |
| 豚肉 | まつたけ | 鶏肉 | バナナ |
| もも | やまいも | りんご | ゼラチン |

- シソ …… 4枚
寿司海苔(20×20cm) 5枚

☆作り方☆～下準備～

- ・梅干しはみじん切り。
- ・きゅうりは寿司海苔の長さに合わせて1cm角の棒状に切り、軽く塩もみし水洗いする。

①ピンク色の酢飯(花用)を作る

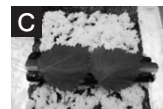
1. 黒豆をフライパンで炒る。皮が少し破ければOK。(弱火～中火で3分ほど)
2. 炊飯器に米1合と通常の水分量を入れ、さらに1の黒豆を加え、一緒に炊く。
3. 炊き立てのご飯に合わせ酢1/2と梅干しを混ぜ、味を調整する。(黒豆ご飯に酢を加えるとご飯の色がピンク色に♪)

②白い酢飯を作る

米1合を炊き、残りの合わせ酢を混ぜる。

③花の巻き寿司を作る

1. 3枚の寿司海苔を3等分に切る。(計9枚の細長い海苔が出来るが使用するのは8枚)
2. 切った寿司海苔に、上部1cm程を空けて(のりしろ)、①のピンク色の酢飯を広げる。のりしろに軽く水をつけ、巻いていく。(細巻き)これを8本作る。
3. ラップ(または巻きす)の上に切っていない寿司海苔を置き、上部1.5cm程を空けて(のりしろ)、②の白い酢飯を広げる **A**
4. 下部1/3のところいきゅうりを挟むように2の細巻きを2本のせる **B** シソを少し重ねて広げ **C**、さらに細巻き2本のせる。



5. のりしろに軽く水をつけ、手前からぐるっとまく。(巻き口は少し重なる程度)巻き口は下にし、ラップをまいてしばらく置く。もう1本、同様に巻く。
6. 切る時は、乾燥したまな板の上で、1～2cm幅に切る。(切るごとに包丁を濡れ布巾で拭くと、きれいに切れます)

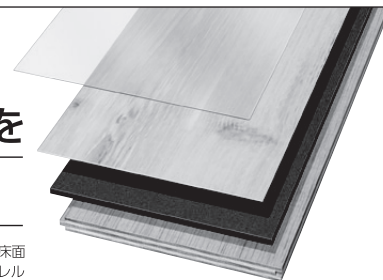
Point レシピのポイント

*黒豆の他に小豆や赤米で炊いてもほんのり色がついたご飯ができます。お手軽にするのであれば炊いたご飯に桜でんぶや鮭フレークを加えるとピンク色のご飯が出来ます。

*安全性の観点より、転用・転載等の一切を禁止します。

Panasonic

業界初^{*1}「抗菌」「抗ウイルス」「アレル物質抑制」を実現した「トリプルガード塗装」の床材



アーキスペックシリーズ

パナソニック ハウジングソリューションズ株式会社



*1 2021年11月現在、パナソニック(株)調べ。*疾病予防をするものではありません。*床面(塗装面)に接した物質のみ効果を発揮します。(ワックスかけをする細菌、ウイルス、アレル物質が塗装面に直接触れなくなるため、効果は発揮できなくなります。)*抗ウイルス加工は病気の治療や予防を目的とするものではありません。*SIAAの安全基準に適合しています。

送達ご希望の方はご連絡ください。

書面・メールにて受付中

日本アトピー協会通信紙 あとぴいなう

通信紙「あとぴいなう」は積極的な治療への取り組みと自助努力を促すことを趣旨とし多くの患者さんに読んでいただきたく無料でお届けしております。ご希望の方はお届け先・お名前・電話番号やメールアドレスなどをお知らせください。患者さん・医療従事者の方に限定してあります。一般の方もご希望でしたらご連絡ください。スクリーニングの結果、お届け出来ない場合もありその節はご容赦ください。なお協会ホームページからもお申し込みいただけます。

次号発行予定 1月12日

〒541-0045
大阪市中央区道修町1-7日精産業ビル4階
電話 06-6204-0002 FAX.06-6204-0052
E-Mail jadpa@wing.ocn.ne.jp
Home Page http://www.nihonatopy.join-us.jp/

「手洗い・爪・手荒れ」アンケート結果

WHO手指衛生ガイドライン

WHO(世界保健機関)は、2009年「医療における手指衛生」についてのガイドラインを公開しています。「病原体の伝播には、医療従事者の手指が大きな役割を果たしているため、手指衛生は重要な感染対策であるが、手指衛生のコンプライアンスは先進国も開発途上国も低く(5~89%:平均38.7%)手指衛生の回数は業務当たり5~42回、時間当たり1.7~15.2回に過ぎない」と指摘しています。

手指衛生の基本は、「アルコール手指消毒」である。としており「60~80%のアルコール製剤には殺菌効果があるが90%以上の濃度になると殺菌力効果は低下する。通常、適切な抗菌活性のあるアルコール手指消毒には、75~85%エタノール、イソプロパノール、n-プロパノール、これらの混合液が含まれている。WHOは、75v/v%イソプロパノールまたは、80v/v%エタノールの製剤を推奨している。」※としていようです。成分が限定されていますが、「90%以上の濃度で殺菌効果が低下する」のは知りませんでした。

さらには、「手指が肉眼的に汚れた場合、血液あるいはその他の体液で目に見えて汚れている時、トイレを使用した後、芽胞(がほう)形成性病原体(クロストリジウム・ディフィシルなど)に曝露した場合には、石鹸と流水にて手洗いをしなければならない。」としています。

※ v/v%=volume/volumeの略。

80v/v%エタノール=100ml中80mlエタノール。

「消毒の父」ゼンメルワイス

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐ最も効果的な方法の1つとして「手洗いをすること」は当たり前となりました。手洗いの回数も増えたと思いますが、19世紀(1801~1900年)では、手洗いは、むしろ非常識ですらあったそうです。当時は、病原体という概念がなく、人間の身体は「血液・粘液・胆汁・黒胆汁」の4種類の基本体液から成り立ち、このバランスが崩れることで病気を発症すると信じられていました。細菌やウイルスなどの病原微生物が感染症を引き起こす原因とは認められていませんでした。そんな時代にゼンメルワイス医師は、科学的な思考と検証で「手洗い」の重要性を見出しました。

ところが、「医療行為は神業」だと考えられていた当時、ゼンメルワイスの考えは認められず、失意のうちに亡くなってしまったそうです。彼の死後、ルイ・パスツールが細菌説を唱え、ジョセフ・リスターが消毒法を確立し、ようやく広く認められ現代の「手洗い」「手指消毒」に繋がっているそうです。

「手洗い」実態調査

消費者庁消費者安全課が「消費者の手洗い等に関する実態調査について/2015年」で、全国16~65歳の男女2,000名に、家庭での手洗いを対象として実施した結果によると、

【手洗いの目的】という質問では、

「汚れを落とす」=89.1% 「感染予防」=50.9%

「食品等の汚染防止」=41.0%の結果。

また、【トイレ後の手洗い】という質問では、

「小便後のみ手を洗わない」=7.3%

「大便・小便後に手を洗わない」=5.1%

「大便後のみ手を洗わない」=3.0%

手を洗わない方が、合計15.4%(2,000人中308人)とちょっと驚きです。

さらに【調理や食事の時の手洗い】という質問では、

「調理前」=84.7% 「調理後」=65.2% 「食事前」=52.6%

おられました。コロナウイルス発生前のデータではありませんが、外食先ではなく家庭での手洗いを対象としている割には、少し心配です。

コロナ禍を受けて、2020年にライオン(株)が、男女1,000名に実施したコロナウイルス流行前と比べた【手洗いの回数】調査では、2020年3月調査で「流行前より増えた」=60.1%で、同年10月調査では、「同回答が73.2%」まで増えていました。マスクの着用で、インフルエンザの罹患率が下がったという情報もありました。「手洗い」は、誰でも出来る感染症予防の基本は間違いないですね。

爪に関するアンケート結果

今号、爪の病気など調べてみましたが、爪についての悩みやケアなどについても調べてみました。はじめに、【爪を切る頻度】についてのアンケートを調べると、「勝手にランキング(株)ディーアンドエム」男女19,000人の調査では、

「1週間に1回くらい」=31.8%

「2~3週間に1回くらい」=28.6%で60.1%を占めていました。

また、「1か月に1回くらい」=11.7%となっていました。

インターワイヤード(株)の「爪のケアについてのアンケート」

対象者3,753名(男性2,273名・女性1,480名)では、

【手の爪で気になることは?】という質問には、

「爪にスジが出来る」=22.7%(男性18.0%/女性28.5%)

「爪が割れ、欠けやすい」=21.6%(男性15.9%/女性30.4%)

「さかむけ・ささくれ」=21.0%(男性16.1%/女性28.4%)

「巻き爪」=6.9%(男性6.2%/女性8.0%)

などとなっていました。

また【手の爪のケア】についての質問では、

「ハンドクリーム」=16.4%(男性6.9%/女性31.1%)

「爪やすり」=9.5%(男性8.9%/女性10.4%)

「オイルや美容液」=4.6%(男性2.1%/女性8.5%)

となっていました。

さらに【人に会った時、相手の爪が気になる?】という質問で、

「気になることがある」=13.9%(男性11.3%/女性17.9%)

「きれいな爪が気になる」=13.4%(男性8.4%/女性21.0%)

「全ての人の爪が気になる」=6.9%(男性4.8%/女性10.0%)

という結果も。また、足の爪ケアについては、「特にしていない」が7割

となっていました。

健康的できれいな爪は、やはり見た目にも好印象なのかもしれません。

手荒れについてのアンケート

「オレンジページくらし予報」が「家事と手荒れ」について、2016年に女性1,115人を対象に行った調査で、

【あなたは手荒れしていますか?】という質問では、

「とても手荒れしている」=28.2% 「やや手荒れしている」=42.8%

「たまに手荒れしている」=24.2% 「手荒れはしない」=4.8%

という結果で、「手荒れしている人」=合計で95.2%とはほぼ全員に近い回答となっていました。さらに、年代別でみると0歳から小学生の子どもの持つ女性の場合、全体の割合より少し多く97.4%で「手荒れしている」という結果だったそうです。

そして、「手荒れしている人」のうち、53.8%の人が「荒れた手は人前で出しにくい」と回答していました。

手荒れを起こす原因として、

【家事の中で最も手荒れを感じるものは?】という質問では、

「食器洗い」=71.3% 「調理」=11.8%

「雑巾かけ・水拭き」=5.0% 「トイレ・風呂掃除」=3.9%

「洗濯物を洗う・干す」=2.3%

となっていました。やはり頻度が高いこともあって「食器洗い」が手荒れの原因と感じている結果となっています。

そして、【手荒れ防止で行っていること】という質問では、

「ハンドクリームを塗る」=81.3% 「家事手袋の着用」=36.8%

「肌に優しい食器用洗剤の利用」=30.2%

「浸け置き・汚れをぬぐう他」=23.7% 「食洗器の利用」=15.9%

「家族に洗ってもらう」=5.0%

となっていました。洗剤が直接、手に触れることを避ける工夫がみられる結果となっていました。

手洗いのポイント

手荒れ対策も大変ですが、手洗いは自ら出来る感染予防でもあって手を洗わない訳にはいきません。冬は水も冷たく手洗いタイムが短くなったり、回数も何となく減っているかもしれません。洗い過ぎや手荒れがあると、ウイルスや細菌の侵入を防いでいる皮膚のバリア機能が低下して、さらに手荒れや乾燥を助長します。冬は特に水の温度も注意が必要です。温水は水に比べて手の皮脂が流れやすくなります。手荒れ予防を考えると水で洗う方が良いのですが、冷たい水だと肝心の手洗い時間やすすぎ時間が短くなり、汚れや洗浄成分が手に残ってしまい、洗剤かぶれの原因にもなりかねません。出来るだけ洗える温度の冷たさ程度の「ぬるま湯」が良いのかもしれない。

また、手肌に水分が残っていると乾燥の原因にもなります。ゴシゴシは禁物。タオルにやさしく押し当てて、しっかり水分を取って、こまめな保湿や早めの治療が大切です。

P8に記載している「どう塗るの?」塗り方(横方向塗り)カードも参考にしてください。

保湿剤・外用薬の塗り方カードを作成しました!



保湿剤・外用薬の塗り方カードを3種類作りました。アトピー患者さんや、子どもさんがアトピーと診断されたお母さんから不安なお気持ちと共に、塗る量や塗る期間、そして塗り方についてご相談頂くこともあります。ただし、私共

は医療従事者ではありませんから具体的なアドバイスは出来ません。そこで皮膚科専門医先生方には良く知られている塗る量の目安 (FTU/フィンガーチップユニット)、塗る期間 (プロアクティブ療法)、塗り方 (横方向塗り) を名刺サイズのカードにしました。ケースには、カード内容に合わせ「どれだけ塗るの?」「どう塗るの?」「いつまで塗るの?」と印刷シールを貼ってみました。ケースは、そのままスタンドタイプのカードケースになります。1箱50枚入り。ご用命がございましたら、下記弊社までお問い合わせください。送料を含み無償にてお送りさせていただきます。

※尚、患者さんや個人様からのお申込みの場合は、各1枚合計3枚 (ケース無) にて送り致します。

「どれだけ塗るの?」FTUカード

お薬を塗る量の目安
FINGER TIP UNIT
フィンガーチップユニット

1FTU = 大人の手平2枚分の面積に塗る量

ステロイド外用薬・保湿剤は、必要な量と必要な期間の塗布が大切です。フィンガーチップユニットは、必要な量を塗るための目安とされています。[自己判断で増減せず、医師に指示された量を塗りましょう。]

※手をきれいに洗ってから塗ります。
※塗布した面積は塗り残さず塗りましょう。
※患部に取った塗布量を患部の奥の方に塗り分けず、やさしく広げます。
※患部の乾燥を防ぐため、塗り直しを繰り返しましょう。
※患部以外の皮膚と上記とは異なるため、患部以外には塗りましょう。

(作成) NPO法人 日本アトピー協会

「どう塗るの?」塗り方 (横方向塗り) カード

保湿剤・外用薬の塗り方

FTUは必要量を患部に塗って塗り残さず塗りましょう。

※手の平や手の背に塗るときは、指先を伸ばして塗りましょう。指先が伸びると塗りやすくなります。

保湿剤 塗り方のポイント!!

患部などの乾燥がひどい場合は、保湿剤の多い方で塗りこむ必要なし。保湿剤を塗り残さず塗りましょう。

※必要な量と塗り残さず塗りましょう。(FTUカード参照)
※手を清潔に保つて塗るよう心がけましょう。(塗りこまない)
※入浴後に塗ると効果的です。
※患部の乾燥を防ぐため、塗り直しを繰り返しましょう。
※患部以外の皮膚には塗りません。

(作成) NPO法人 日本アトピー協会

「いつまで塗るの?」プロアクティブカード

いつまで塗るの? ステロイド外用薬
「プロアクティブ療法」

プロアクティブ療法は、医師の指示に従って必要な期間に塗ることで、症状が再発しにくくなるという効果があります。

ステロイド外用薬は医師の指導のもと、必要な期間に塗ることで、症状が再発しにくくなるという効果があります。

プロアクティブ療法は、症状が再発しにくくなるという効果があります。

再発しないように毎日塗り、週に2回など、定期的にステロイド外用薬を塗りましょう。

※ステロイド外用薬は、患部に塗られた期間、目を塗りましょう。
※1日に塗る量は、医師の指示に従って塗ります。
※患部の乾燥を防ぐため、塗り直しを繰り返しましょう。
※患部以外の皮膚には塗りません。

(作成) NPO法人 日本アトピー協会

※ご住所、病院名(施設名/団体名)電話番号をお知らせ下さい。
【問い合わせ先】 NPO法人日本アトピー協会
メールアドレス kuratani@lily.ocn.ne.jp
FAX 06-6204-0052 電話 06-6204-0002
〒541-0045 大阪市中央区道修町1-1-7 日精産業ビル4階

2022年度「いい皮膚の日」市民公開講座のお知らせ



毎年、ご案内しております「いい皮膚の日」市民公開講座が11月12日(いいひふ)を中心に今年も全国で開催されます。

過去には、都道府県別に掲載させて頂いておりましたが、コロナ禍の影響もあり、WEB開催だったり、会場とのハイブリッド開催であったり、様々な開催形態となるようですが全国各地で開催されます。(未開催地もあり)大阪府の開催は弊社公式ツイッターで告知しましたが、小紙発行日が12日=ヒフのため、開催日に間に合いませんでした。関西2府4県の情報のみ掲載致します。各都道府県情報に付きましては、「2022年 いい皮膚の日 市民公開講座」などで検索下さい。毎年開催されていますので、本年度の開催情報かどうかご確認をお願いします。

- 【滋賀県】 2022年11月13日(日) 14:00~15:00
(会場) びわ湖大津プリンスホテル 伊吹(13:30より受付)
大津市におの浜4-7-7(JR大津駅より無料シャトルバス有)
(定員) 20名(先着順)予約不要。無料。定員次第締切。
◆演題① 「じんましんはなぜできる?」
滋賀医科大学皮膚科学講座 講師 高橋 聡文先生
- ◆演題② 「皮膚と汗」滋賀医科大学皮膚科学講座 助教 杉浦 周嗣先生
【京都府】 2022年11月13日(日) 13:30~14:30
(会場) 京都府立医科大学附属図書館 図書館ホール
京都市上京区清和院口寺町東入中御霊町410(病院西向側)
◆演題① 「わかりやすい脱毛症のお話」野見山医院 野見山 朋子先生
◆演題② 「痒い皮膚病あれこれ」
こんどう皮膚科クリニック院長 近藤 摂子先生
- 【大阪府】 2022年11月3日(木・祝) 13:00~16:00
(会場) YouTube配信(LIVE)、その後1週間限定配信
◆演題① 「にきびはきれいに治しきり、美しい肌へ」
明和病院皮膚科部長・にきびセンター長 黒川 一郎先生
◆演題② 「アトピーはきつと良くなる」
近畿大学医学部皮膚科学教室主任教授 大塚 篤司先生
- 【兵庫県】 2022年11月12日(土) 15:00~
(会場) 神戸国際会館、Web配信(ハイブリッド開催)
◆演題 大学病院で診療している発汗障害「多汗症から無汗症まで」
神戸大学皮膚科学教室 助教 福本 毅先生
- 【奈良県】 2022年11月12日(土)
(会場) YouTube配信(15時より配信。11/20まで視聴可能。
◆演題 日常の皮膚トラブルへの最適な対処法とは?
「キズ、熱傷、巻き爪、ウオノメ、タコなど」
皮膚科シュウゾー 院長 河合 修三先生
- 【和歌山県】 2022年11月13日(日) 11:00~
(会場) 和歌山県医師会会議室
◆演題 「もしかして、皮膚ガン?」なかむら皮膚科 院長 中村 智之先生
※画像提供: 日本臨床皮膚科医会

読んでみました!! この書籍!!



みなさんのご参考になれば幸いです。読めば参考になったり、反対に落ち込んだりする事もあるかもしれませんが、頑張って前向きに捉えて行きましょう。

【タイトル】「知っておきたい爪の知識と病気」
【著者】東 禹彦先生 【発行】金原出版(株) 【定価】2800円+税

著者は、東(ひがし)皮膚科医院 院長。爪について、大変ご高名な皮膚科専門医の先生です。本書「はじめに」では、「爪を虐待している人が多いことに驚いています」と書かれています。あまりにも身近な爪ですが、切るのが面倒と思うくらいで爪の病気や切り方まで考えた事はありませんでした。爪の各部位の学術的な名称も初めて目にし、読み方も確認した次第です。本書では爪の構造や役割、爪の重さや厚みに成分まで、知らなかった内容がびっしり。聞きなれない、読めない病名も多く驚きました。また、爪の切り方で起きる指先荒れやひび割れ、深爪による皮膚障害もよくある症例だそうです。さらには、爪の色や形の変化から、全身の病気が見つかることもよくあるそうです。皆さんには、掻き傷にならないようお手入れが大切な爪。長くては困りますが、短くても爪や手指、足指にとっては良くないようです。



【タイトル】「アレルギーの治し方」
【著者】清益 功浩先生 【発行】(株)日本文芸社 【定価】900円+税

著者は、大阪府済生会中津病院小児科、免疫・アレルギーセンター部長。本書では、花粉症・アレルギー性鼻炎・食物アレルギー・蕁麻疹・アトピー性皮膚炎・接触性皮膚炎・気管支喘息と主要アレルギー疾患がページ分けされ、図形やデータ、イラストなどを使って分かりやすく解説。命に係わるアレルギーも紹介されています。また、アレルギーセルフチェックシートでは、あてはまる症状でアレルギー疾患がチェックできます。さらに、診察時の「症状の伝え方のポイント」も書かれています。最後に、清益先生から「調子がよいついケアが疎かになり、その結果治りにくい病気にしてしまった例をたくさん診てきました」とあります。毎日の外用は面倒だし、でもやらない!と分かっているけど。。。まずは、本書で最新情報にアップデートして、治りにくい病気にならないように自分ケアししっかり始めませんか。



図書の貸し出しいたします。詳しくはお問い合わせください。

TEL 06-6204-0002 FAX 06-6204-0052