

手指衛生に関する相談

相談1：手荒れについて

(相談内容)

擦式消毒液やペーパータオルで、かぶれる方が結構います。ゴム手袋をしても、手が荒れたり、かぶれてしまう方の対応について教えてください。

(回答)

手荒れを起す原因には色々あります。手荒れの原因が分かると、対応がしやすくなると思います。手荒れ（炎症）のある皮膚は、常在菌によるバリアが破たんし、病原微生物が増殖しやすく病院感染の原因となります。また本人の身体的、精神的苦痛も大きいと考えられます。まずは、自己判断せずできるだけ早く、皮膚科を受診することをお勧めします。

流水と石鹼での手洗いは頻回に行うと、皮脂が失われるために手荒れしやすくなります。また、温水を使った手洗いはさらに手荒れの原因になります。一方、速乾性手指消毒薬には皮膚保護剤が入っていますので、速乾性手指消毒薬による手指消毒のほうが、手荒れは少ないです。

手洗いでは、石鹼をつける前に水でよく濡らすこと、石鹼をよく流水で洗い流すこと、ペーパータオルで拭く時は擦らずに押し当てるようにして拭くこと、水分をしっかり拭き取り乾燥させること等に注意して行うと手荒れ対策になります。速乾性手指消毒薬による手指消毒の際は、消毒薬をしっかり擦り込んで乾燥させることも大切です。しかし、アルコールにアレルギーがある方は使用できません。

石鹼液や速乾性手指消毒薬は種類がたくさんあり、製品によって添加されている成分が違っていますので製品の検討をしてみてください。ペーパータオルの種類も検討してみてください。

手袋は、ラテックスや手袋用パウダーでアレルギーを起こすことが知られています。手袋が原因で手荒れを起こす場合もあるので、手袋の種類（天然ゴム、ニトリル、ポリ塩化ビニル等様々な種類あり）を変更してみることもいいと思います。

また、油分を適度に補給するためにハンドクリームをまめに塗布して予防していくことも大切です。

炎症が治癒するまでは、応急処置として綿手袋を着用し、ディスポーザブル手袋の交換で手指衛生の代用することを提案します。また、状況によっては、従事する業務内容や配属部署の変更も検討します。特に集中治療室や手術室などの配属は避けることが望ましいでしょう。

医療者は、手荒れ予防策の知識を持ち日常的に実践することが重要です。下記に、医療者として知っておくべき手荒れ予防の知識をまとめましたので、参考にしてください。

【医療者として知っておくべき手荒れ予防の知識】

- (1) 手荒れの原因を認識し、発生原因と取り除く。
- (2) 皮膚炎を増強させる因子がないか確認する。皮膚科診療も検討する。
(採用している擦式アルコール製剤やハンドソープ、ペーパータオル、手袋の材質やパウダー等)
- (3) 皮膚炎を増強させる生活環境がないか振り返る（家業でハードな水仕事、趣味）
- (4) 手指衛生の手技について
 - ①流水と石鹼での手洗いよりも速乾性手指消毒薬での手指消毒が手荒れ予防になる。
 - ②温水で手洗いは行わない。
 - ③皮膚に残存した石鹼成分は化学的刺激となるため十分洗い流す。
 - ④ペーパータオルの摩擦は皮膚への機械刺激となるため、優しく抑えるようにふき取る。
 - ⑤手指衛生の後は十分に乾燥させる。湿った皮膚は脆弱となり手袋などにかぶれやすくなる。
 - ⑥手指の保湿に努める。ハンドクリームをこまめに使用する。