健康ぷらざ

過度なアルコール消毒は手荒れの原因に

神戸大学大学院医学研究科内科系講座皮膚科学分野 教授　久保 亮治

企画：日本医師会

No. 554

手指消毒とウイルス感染対策

手指を消毒しすぎて手荒れを起こしていませんか？ たとえば新型コロナウイルス感染症は、主にウイルス粒子を気道から吸い込むことにより感染します。手指に高濃度のウイルスが付着することは滅多にありませんし、その手で目や鼻、口の粘膜に触れなければ、感染する可能性は低いです。むしろ過度な手指消毒は、皮膚が本来持っているバリア機能を損ない、手荒れ・手湿疹の原因となるだけでなく、細菌や真菌（カンジダなど）、ウイルスへの感染防御力を弱めてしまいます。

皮膚のバリア機能

皮膚の表面は角質層で覆われています。角質層はアレルゲンや細菌、真菌、ウイルスなどの侵入を防ぐバリアとして働きます（図）。さらに角質層に含まれる多種の抗菌ペプチド*と、弱酸性に保たれた角質層の表層が、細菌の増殖を防いでいます。

＊抗菌ペプチド：アミノ酸が連なってできている物質で、細菌の細胞膜を攻撃することにより殺菌作用を発揮する。皮膚のほか消化器、泌尿器などさまざまな場所で産生されている。

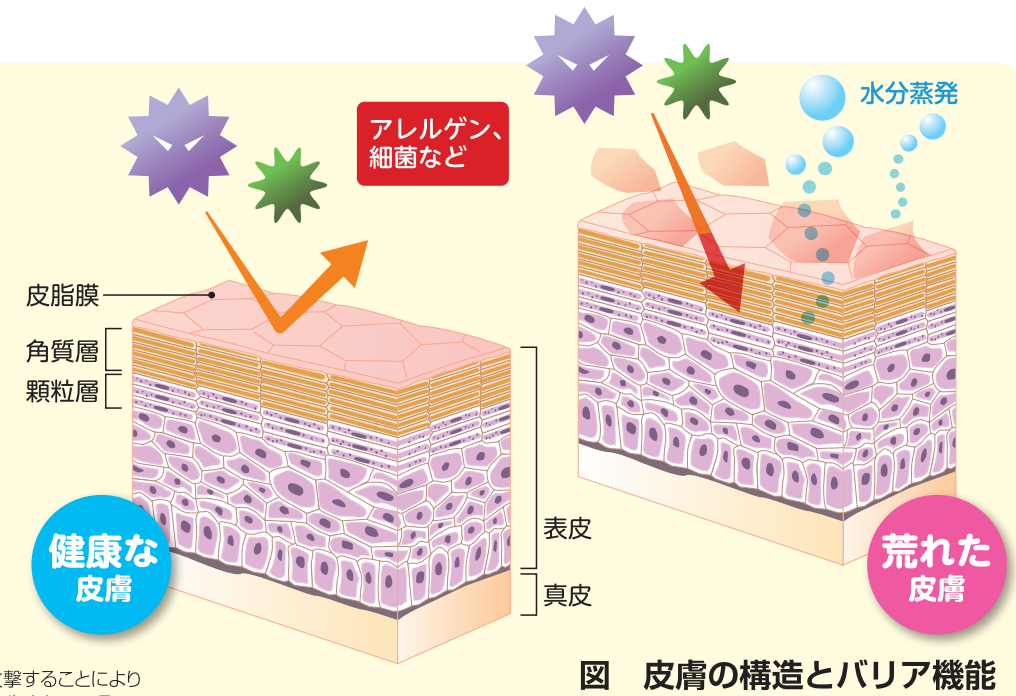

図　皮膚の構造とバリア機能
（松井毅：日本美容皮膚科学会雑誌2011；21：277-287より改変）

手荒れは美容と感染防止の敵

アルコール消毒はあくまでも手洗いができないときの代わりです。たとえば手を介したノロウイルス感染症は手指のアルコール消毒では防げません。石鹸でよく手を洗いましょう。アルコールは角質層の皮脂を取り除いてしまい、手荒れの原因となります。食器を洗う洗剤も、アルコールを含まないものを使うほうが手荒れを起こしにくいです。手荒れは炎症を招き、炎症によりさらに皮膚のバリア機能が低下します。

皮膚の健康を保つ手洗い

石鹸でよく手を洗って十分に水で流したら、清潔なタオルやペーパータオルで軽く水をぬぐい、保湿剤やハンドクリームを塗って皮膚を保護します。

手荒れを起こしてしまったら、炎症を止めるためにステロイド剤の外用が必要です。皮膚科専門医を受診しましょう。

日本医師会ホームページでは、健康ぷらざのバックナンバーがご覧いただけます。
日医
バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用になれます。