

ICT ニュース 2026/1 月号

2026/1/20 発行 ICT/感染管理委員会

明けましておめでとうございます。今年が皆様にとって良き年となることを願っております。

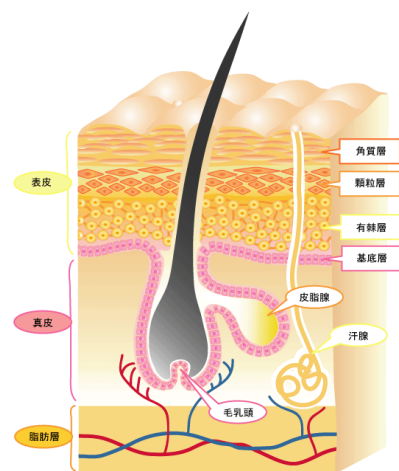
昨年度まで警報レベルであったインフルエンザですが、年末・年始は医療機関が休診であったこともあり、減少しました。さらに、今年に入りインフルエンザ B の発生がみられており、今後再流行することが懸念されますので油断せず引き続き対策をお願いします。

その感染対策で基本となる手指衛生ですが、この時期手荒れがひどくなる方が増えます。

手荒れは病原体の温床になるとともに手指衛生遵守率の低下を招くことも問題となります。



●皮膚の構造



皮膚は、表皮、真皮、皮下組織の3つの層から構成されています。

・**表皮**:最も外側の層で、角質層・顆粒層・有棘層・基底層の4層からなります。角質層は、死んだ細胞が重なり合ってきた層で、外部からの刺激や水分蒸発を防ぐ役割を果たしています。

・**真皮**:表皮の下にあり、コラーゲンやエラスチンなどのタンパク質から構成されており、弾力性や柔軟性を与え、血管や神経、汗腺などを含んでいます。

・**皮下組織**:真皮の下にあり、脂肪細胞が豊富に含まれています。保温効果や衝撃吸収の役割を有しています。皮膚のバリア機能は、角質層の水分とセラミドなどの脂質成分によって維持されており、これらの成分が減少すると外部からの刺激を受け、炎症が起こりやすくなるのです。初期症状として、乾燥・赤み・痒みなどがあり、これらの症状が悪化すると、ひび割れ・水疱・湿疹・痛み・腫れなどの症状に移行します。

●手荒れの主な原因は「乾燥」「刺激」「アレルギー」の3つです

・**乾燥**:頻繁な手洗いや消毒により皮脂が流れ、乾燥やひび割れ、痒みが発生します。お湯を使うことで油分を落としやすくなるため低いぬるま湯程度が適切です。またふやけた皮膚は水分が蒸発しやすく、細菌の繁殖やバリア機能が破綻している状態です。長時間手袋を使用することでふやけた皮膚も乾燥を助長するので注意が必要です

・**刺激**:乾燥によるバリア機能の低下に、手指消毒剤・洗浄剤・化粧品などの外部刺激が加わると赤みや痒みが生じます。ペーパータオルの擦り拭きは刺激になるので、手洗後は押し拭きを心がけましょう

・**アレルギー**:ゴム手袋や消毒液によるアレルギー反応で、赤みや腫れ、痒みが現れることがあります

●手荒れ対策・予防

1. 手洗いや消毒の後、すぐに保湿剤を塗り角質層へ水分を与えましょう
2. 環境クロスなど薬品の入った製品に触れる時には手袋を装着しましょう
3. 体質、アレルギーの原因となる物質を特定し、接触を避けましょう
4. 生活習慣の見直し:食事は、ビタミン類(ビタミン A・C・E など)やミネラル類をバランス良く摂取し、できる限り十分な睡眠をとり、肌の再生を妨げないような環境を整えることが必要です。また、ストレスは免疫機能の低下・皮膚トラブルを悪化させる要因となるので、ストレスを溜め過ぎないようにしましょう

5. 皮膚ケア:「保水」→「保湿:ハンドクリーム」とバリア機能の強化(バリアローション)

保湿:角質層への水分供給:尿素、ヒアルロン酸、セラミドなどが、角質層に水分を補給し、バリア機能を強化します

経皮水分蒸散の抑制:ワセリンなどの油分が、皮膚表面に膜を作り、水分蒸発を防ぎます

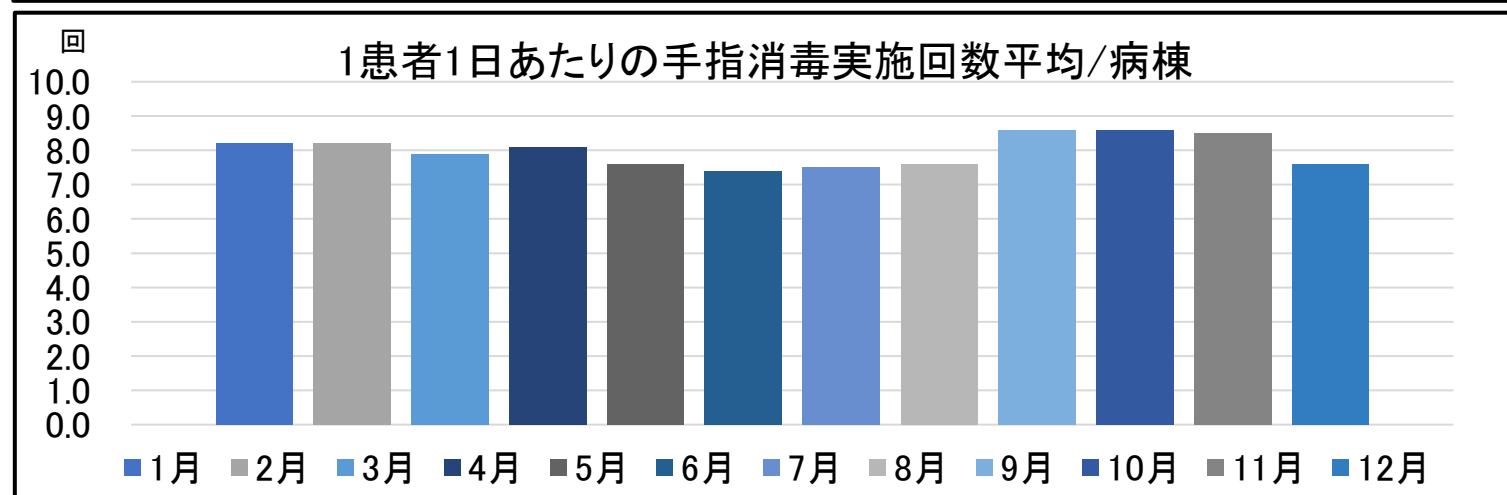
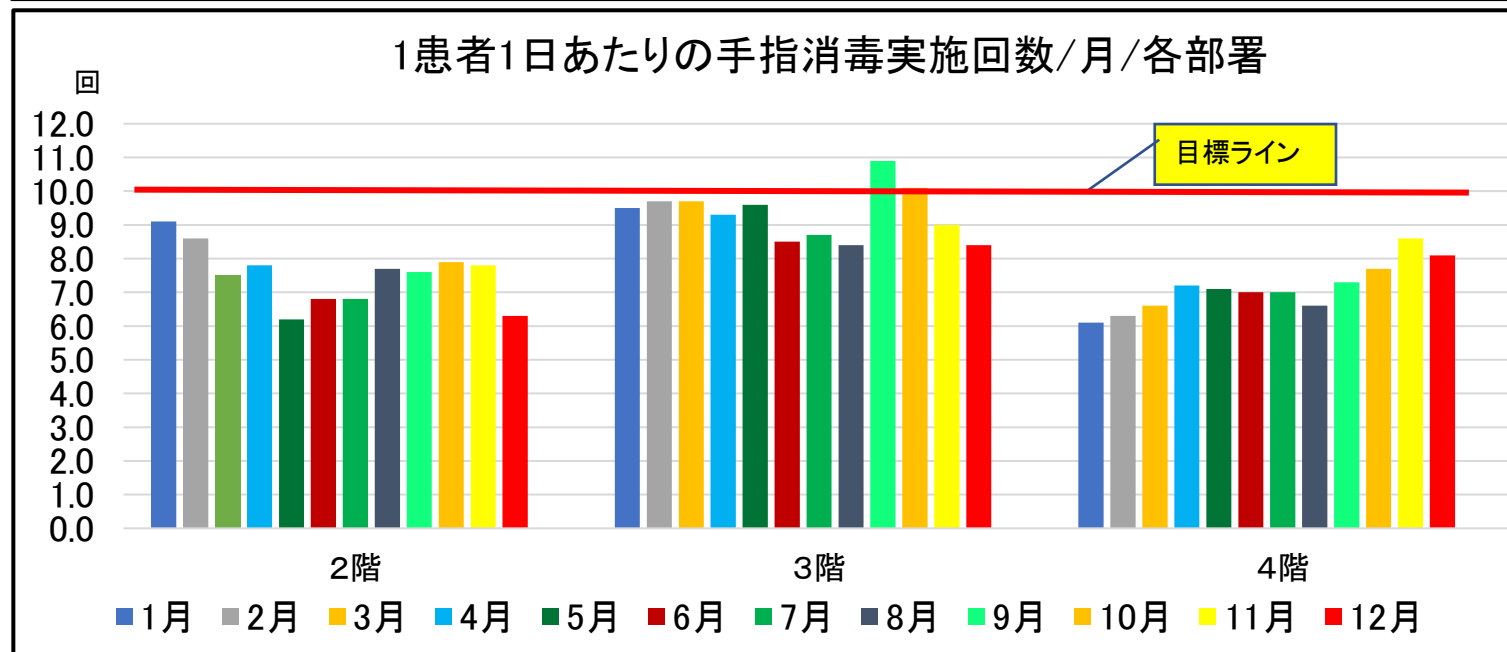
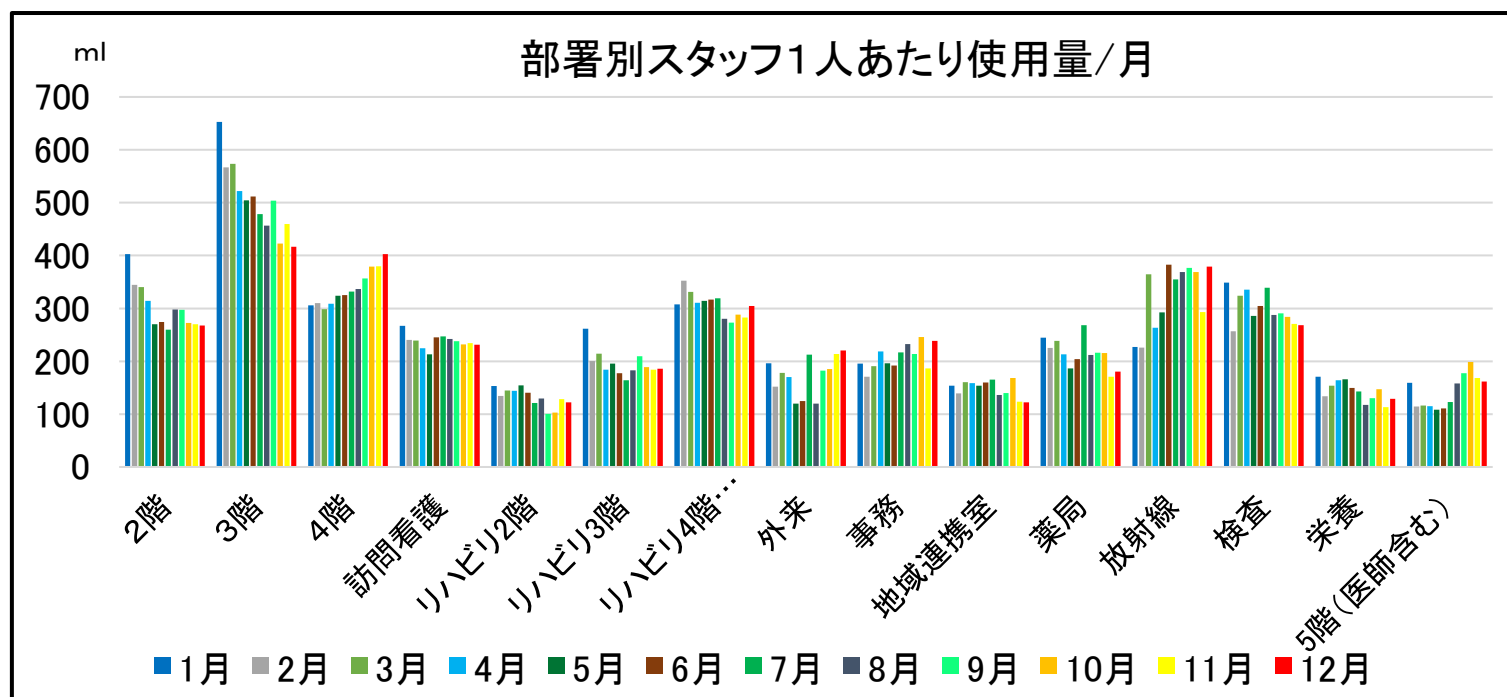
深層保湿:ハンドマスクやオイル、保湿の美容液を併用し、集中的なケア及び肌のターンオーバーを促す効果があります

バリア機能の強化:セラミド・コレステロール、抗炎症成分:(アロエベラ、カモミラ)・ビタミン C、E

※上記の対応でも症状が改善しない場合は、早めに皮膚科を受診し、適切な治療を受けましょう

ハンドクリームは共有すると感染をするので注意してください

★2025 年アルコール手指消毒剤使用量



※使用量に大差がありませんでしたが、実施回数が減少しました。
まだインフルエンザが流行していますので、手指衛生励行につとめましょう。