



おくすり通信

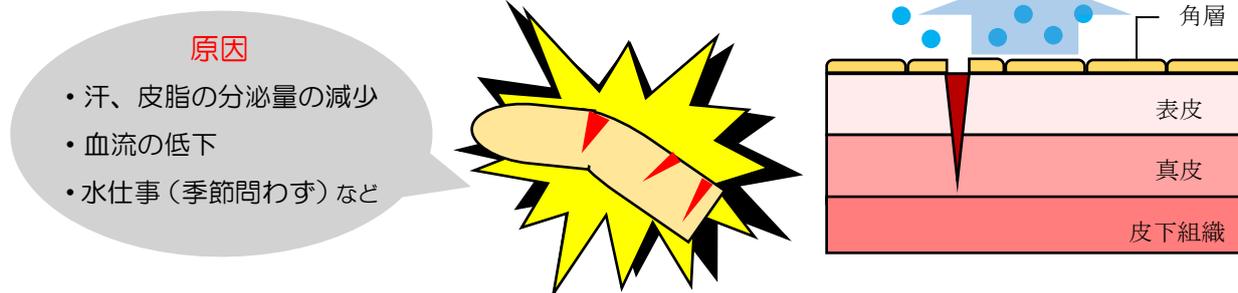
No. 43 ひび・あかぎれ対策

こんにちは、薬剤科です。乾燥の季節となり、ひび・あかぎれにお悩みの方は多いのではないのでしょうか。今回は、ひび・あかぎれの原因と対処法などをご紹介します。

〈ひび・あかぎれの原因〉

人間の皮膚は表皮、真皮、皮下組織の3層から構成されており、一番外側の角層は外界からの刺激や乾燥から守る働きがあります。冬になると空気が乾燥し角層の水分が失われるため、ひびが入りやすい状態になります。また、乾燥だけでなく、洗剤やシャンプー、アルコール消毒などの刺激もひびの原因となります。

このひびがより深くなり炎症を起こした状態を、あかぎれといいます。



〈予防・対処法〉

予防・対処には、皮膚の保護・保湿・保温の3つのケアが重要となります。

失われた水分を補うために、ハンドクリームをこまめに使用しましょう。

ひび・あかぎれに尿素配合のものを使用するとしみることがありますので、ワセリンやヘパリン類似物質(ヒルドイドなど)の低刺激性のものを選びましょう。

ハンドクリームは医薬品ではありません。
保湿を目的としているものであり、
傷を治す効果はありません。

保護

ひび・あかぎれの部位に絆創膏を貼るなどして刺激から守りましょう。水仕事にはゴム手袋が有効です。

保湿

保温

外出時は手袋や厚手の靴下を着用しましょう。

熱い湯の使用や、長風呂は皮脂を失う原因となるため温度を少し下げるなど注意しましょう。

参考：ひふ研 ひび、あかぎれ(亀裂) 第一三共ヘルスケア。

〈薬剤の選択〉

ひび・あかぎれは市販薬を正しく使うことで改善できます。下記の表をご参考下さい。

商品名	主成分	作用
サカムケア	ピロキシリン	傷口の保護。
ヒビケア軟膏	パンテノール、トコフェロール酢酸エステル	血行を改善し、傷の治りを早くする。
ベトネベートクリーム	ベタメタゾン吉草酸エステル	ステロイド。悪化した傷を治す。

ひび・あかぎれを放置すると悪化し、治りが悪くなる場合があります。痛みや腫れが強い場合は、ステロイド配合の軟膏を使用しましょう。使用しても症状が改善されない場合は、医療機関を受診してください。

そのほか気になる点がございましたら、お気軽にご相談ください。