

COVID-19 ウイルス予防における正しい手洗いの方法 (DRY SKIN RELIEF FROM COVID-19 HANDWASHING)

AAD(American Academy of Dermatology 学会誌)に掲載された、手洗いの最新文献を意識いたしました。

- 各医療従事者の皆さんがコロナと戦っている中、皮膚科医としてコロナ対策に少しでもお手伝いできる事を考えました。
- バリアとしての皮膚の働きを周知し、皮膚からの感染を予防するために皮膚環境を守っていく事は、皮膚からの接触による COVID-19 の感染予防にとっても重要だと考え、今回 AAD と CDC による最新の論文に私見を交えてまとめさせていただきました。
- 最近、当科外来(皮膚科)において、手を洗い過ぎていたり、間違った手洗いをされたりして手荒れをひどくして来院される方(特に医療従事者に目立ちます)が多いので、この知見を日々の診療、医療に少しでもお役立ていただければ幸いです。

はじめに

- これまでの所、COVID-19 の人体への感染経路は気道や眼瞼結膜などの粘膜経由であり、皮膚表面からは侵入しないと考えられている。(参考文献あり)
- 皮膚には、病原体が体内に侵入しないように様々なバリア機能が備わっている。すなわち角層による物理的バリア、脂質やディフェンシンなどの抗菌ペプチドによる化学的バリア、表皮ブドウ球菌などによる細菌学的バリアなどである。これらのバリアが複合的に機能することにより、人間の身体は病原体の侵入から嚴重に守られている
- しかし皮膚に生じた傷や乾燥など、皮膚のバリアに様々な障害を生じることにより、皮膚表面からの病原体の侵入を容易にしてしまう事は想像に難くない
- すなわち、皮膚の表面を清潔に保つことは感染の予防に重要ではあるが、過度の洗浄や間違った方法で皮膚をケアして傷を作ったりする事は、全く逆効果である事は言を俟たない

- 次のページに新型コロナウイルスに感染しないための方法をまとめました
- 最後のページは各項目の捕捉です

新型コロナウイルスに感染しないための手洗い 「手を守る洗い方(2020)」

1. 石けんを使ってぬるま湯(微温湯)で最低 20 秒間、
手の隅々(指先や爪の周りなど)までしっかりと洗いましょう。
 - 手を正しい方法で清潔に洗う事により、細菌やウイルスを手から取り除く事ができます
 - お湯は皮膚のバリアを壊します。手を洗うときの水温は温かすぎない事が大事です
2. 手を拭くときは綺麗なタオルを使い、手には少し水分が残っている感じで保湿を。
洗った後、手は拭きすぎず、乾かしすぎないようにしましょう。
 - エアドライでも OK。タオルが汚れていたらせっかくキレイにしたのが無駄になります
 - 手がすこし湿っている間に、素早くクリームや軟膏でスキンケアをしましょう
3. 手が湿っている間に、豆粒くらいの大きさのハンドクリームか軟膏を塗りましょう
 - 乾燥したり、ひび割れたりした皮膚からは細菌や病原体が体内に侵入しやすくなります
 - 手を洗った後なるべく速やかに保湿剤を使う事により、ドライスキンは改善します
 - ハンドケアにはミネラルオイルやワセリンなど、乾燥した荒れてる肌に塗っても刺激が少ないものがオススメです
 - 香料や染料の含まれていない、肌に刺激が少ない保湿剤を選びましょう
 - ポンプから出すものよりチューブを絞って使うものの方がより効果的です
 - ハンドクリームは指さきや爪、爪の周りにも忘れずに
4. 手に消毒薬を使用したら、ハンドクリームや軟膏をなるべく早く、手が乾く前に使
用しましょう。
 - CDC: Centers for Disease Control and Prevention (アメリカの疾病管理予防センター、アメリカ保健福祉省所管の感染症対策の総合研究所)は 60%以上のアルコールを含む消毒薬を手指の消毒に推奨していますが、その使用により手が乾燥します
 - 消毒薬を使用したらすぐに保湿剤を使うこと
5. 医療情報は信頼のできる情報源から得ること
 - 医療の情報は正確でなければなりません
 - 信頼できる情報源から情報を得ましょう(公的機関や信頼できるお医者さんなど)

注) 手のスキンケアのイメージは女性の洗顔と一緒です
洗顔と同じように考えてみてください。顔をタオルでゴシゴシこすってはいけません。

肌が突っ張る場合には、水分を全て拭き取ってしまう前に化粧水やクリームを使うのがコツです。

追加(Infographic より)

- 手を清潔にする事は感染症の予防にとっても重要ですが、手を頻繁に洗う事により皮膚を乾かしてしまいます。
- 皮膚の乾燥の予防と治療をするためには、手を洗った後にハンドクリームや軟膏などの保湿剤や保護剤をきちんと手に使用します
- 手の皮膚に水分が保たれていると、あなたの身体はより病原体から守られます。
- 石鹸や水が使えない時は、消毒薬を使用してもかまいませんが、手を乾燥した後には必ず保湿剤を使いましょう
- 手を洗うことにより手が乾燥する感じがしても、保湿剤などを使いながらきちんと手を洗いましょう

最後に

- そう言った注意事項を守っていても肌が乾燥する場合やアトピー性皮膚炎のような極度な乾燥肌がある場合には、皮膚科を受診して医師から正しい診断や治療を受けて下さい。
- 皮膚科医はそういう患者さんに適切な治療を行います。

コロナの予防に際して、正しい手洗いが少しでも皆様のお役に立てますように

医療法人社団須藤皮膚科医院 院長
順天堂大学アトピー疾患研究センター
須藤 一

参考文献

DRY SKIN RELIEF FROM COVID-19 HANDWASHING

AAD(American Academy of Dermatology)

<https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-basics/dry/coronavirus-handwashing>

Infographic

<https://assets.ctfassets.net/1ny4yoiyrgia/3M5YtnUkTY3NRL7n1Ht94q/ae9449379329995c8a90cab3b40f5457/coronavirus-dry-skin-relief-handwashing-infographic.pdf>