

おくすり Q&A

あかぎれのセルフケアについて

Q. あかぎれの原因について教えてください。

A. あかぎれは手足の皮膚が弾力性を失い、亀裂が入って出血や痛みを伴うような状態です。症状は冬場に起こりやすく、気温の低下と空気の乾燥による影響を受けることが原因です。汗や皮脂の分泌量が気温の低下に伴い減少して、肌の乾燥が進んだところに、乾いた空気や暖房による刺激を受けることで亀裂が生じやすくなります。また、水や洗剤に触れる機会が多い人は季節を問わず症状が出ます。昨今、手洗い・アルコール消毒をする機会が増えたことにより、皮膚が外的刺激に晒されることも多く、発症する人が増加しています。



Q. あかぎれはセルフケアできますか？

A. あかぎれになってしまった場合は、次のような方法がセルフケアとして有効です。

① 治療タイプの絆創膏を使用する

キズパワーパッド™をはじめとした**モイストヒーリング(湿潤療法)タイプの絆創膏**は、傷口を密閉して潤いを保つことであかぎれを早く治す効果が期待できます。

② OTC 医薬品のクリームや軟膏を使用する

あかぎれを治療するための OTC 医薬品は、症状と照らし合わせながら選択することが大切です。水仕事の度に痛みを感じる方は、グリチルリチン酸などの**抗炎症成分**や、傷の治りを手助けしてくれる**ビタミン E 誘導体**が配合されたユースキンシリーズなどがおすすめです。皮膚の乾燥が強い方は保湿成分として、**ヘパリン類似物質**や**ワセリン**などが含有された商品を選びます。尿素配合の保湿剤は傷にしみる場合があるため、低刺激性の保湿剤を選びましょう。痒みが出ている場合には、ヒビケア®軟膏 a やケラチナミンコーワ ヒビエイドなど、**抗ヒスタミン薬**や**ステロイド**が含まれている薬の使用がおすすめです。痒みや炎症だけではなく、傷口がジュークジュークしてしまっている場合には**抗生物質**が配合されたメンソレータム®メディクイック®軟膏やベトネベート®N 軟膏 AS などを選択しましょう。

Q. あかぎれの対策・予防法はありますか？

A. 気温が下がり空気が乾燥し始めたら、早めに保湿ケアを始めることが予防につながります。保湿剤や乳液などを活用して皮膚の**バリア機能を維持**しましょう。水仕事の際にゴム手袋を着用する、外出時には手袋をはめるなど、刺激から皮膚を守る方法も有効です。また、熱いお湯での長風呂は肌の乾燥を進行させる要因となるため、お湯の温度を少し下げることや、体の洗いすぎに注意するなど入浴方法を工夫することも重要です。



執筆薬剤師 石田 萌実

わたしの健康とくすり

第337号



今月の内容

- 疾患シリーズ 微生物の種類《連載・第2回目》
- ちょっとお耳を…… 子どもの誤飲にご注意を！ その部屋、小さい子どもが来ても大丈夫ですか？
- おくすり Q & A あかぎれのセルフケアについて

2024年2月発行

発行者 八王子薬剤センター 橘 隆二
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

微生物の種類

前回は「微生物の歴史」でしたが、今回は、「微生物の種類」を紹介します。

微生物は、アメーバなどの寄生虫(原虫)、カビ・酵母・キノコなどの真菌、黄色ブドウ球菌・大腸菌などの細菌、インフルエンザウイルスなどのウイルスに分類されます(図1)。寄生虫(原虫)と真菌は、基本的な細胞構造がヒトと同じで「真核生物」と呼ばれます。一方、細菌はヒトとは大きく異なる単純な細胞構造で「原核生物」と呼ばれます。また、ウイルスは自分の細胞を持たず、他の生物の細胞に感染しないと生きていけません。抗生物質や抗菌薬は、細菌の細胞のみに作用するため、ヒトの細胞には毒性が低いという極めて優秀な特徴を持っています。当然、細胞を持たないウイルスには効果がありません。そのため、風邪やインフルエンザなどのウイルス性の感染症には、抗生物質や抗菌薬は不要です(※肺炎、急性副鼻腔炎、中耳炎などの細菌による二次感染を防ぐためには必要です)。

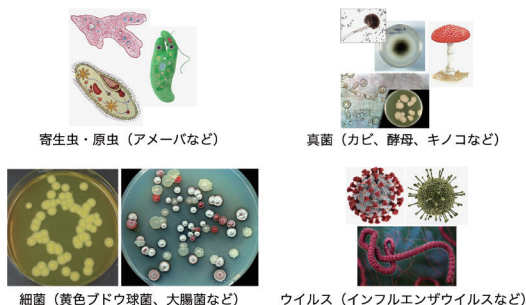


図1 主な微生物の種類

微生物の大きさは、真核生物である寄生虫(原虫)は1mm(定規の一番小さい目盛)以下、真菌は100μm(0.1mm)以下、原核生物である細菌は10μm(0.01mm)以下、ウイルスは100nm(0.0001mm)以下で、多くの微生物は肉眼で見ることができません(図2)。しかし、微生物の増殖は非常に速く、大腸菌はわずか30分間で2倍になります。つまり、たった一晚(14時間)で1個の大腸菌が約3億個に増えてしまいます。一つ一つの細胞は肉眼で見えなくても、ここまで増えると肉眼で見ることが出来ます。感染症の進行が速いのは、微生物の増殖速度の速さに起因しています。

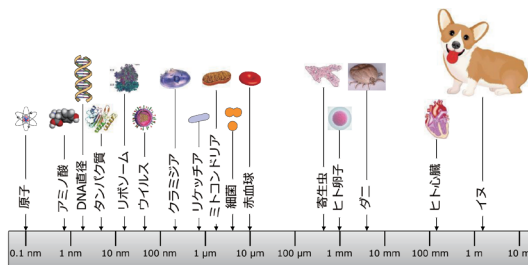


図2 微生物の大きさ
1mm(ミリメートル)は1m(メートル)の1000分の1
1μm(マイクロメートル)は1mmの1000分の1
1nm(ナノメートル)は1μmの1000分の1

次回は、皆さんのからだに生息している常在菌を紹介します。

ちょっとお耳を……

子どもの誤飲にご注意を! その部屋、小さい子どもが来ても大丈夫ですか?

小さいお子さんを育てている方、お孫さんがいる祖父母の方、部屋の中に子どもの誤飲・誤嚥の事故につながる可能性のある場所はないでしょうか。子どもは生後5~6か月から手にしたものを何でも口に運ぶようになります。年齢が上がるにつれ、身の回りへの興味や関心が高まり、大人が思いもよらないものを口に入れることがあります。また成長・発達により、足場になる台や道具を用いることもあります。**事故を防ぐには、窒息の原因になる可能性のあるものを子どもの手の届かない場所に置くことが大切です。**



子どもの口の大きさは3歳児で直径4cm。これより小さいものは子どもの口にすっぽり入り、窒息の原因になる危険があります。
出典：政府広報オンライン

★直径4cm(=子どもの口の大きさ)のものは窒息の原因になる危険性があります。4cmとはトイレットペーパーの芯の直径とほぼ同じです。これより小さいものは子どもの口にすっぽり入り、窒息の原因になる危険性があります。上記を目安にして、危険なものは子どもの手が届かない場所に置きましょう。子どもの成長・発達に合わせて置き場所を見直し、事故予防に努めていきましょう。

* 近年、報告があった事故を紹介します。

① ボタン電池

ボタン電池を飲み込んだ場合、窒息のほか、ボタン電池が粘膜に接触して「化学やけど」を起こし、気管や食道に穴をあけてしまうことがあります。どの製品にボタン電池が使われているか、簡単に電池が取り出せるかをチェックしましょう。簡単に取り出せるものは、子どもの手の届かない場所に置く、電池ふたをテープでとめる等、簡単にあかないようにしましょう。また、子どもがまねをしないようボタン電池の交換は子どもの目の触れない場所で行うことも大切です。使用済みの電池は速やかに処分し、処分までの間は子どもの手の届かない場所に置くことを徹底しましょう。

② 洗濯用パック型液体洗剤

洗濯用パック型液体洗剤は1回分の濃縮液体洗剤が水に溶けるフィルムで包まれた洗剤です。子どもが舐めたり噛んだりするうちにフィルムが破れ、中の洗剤を飲み込む、目に入るなどの事故が報告されています。子どもの手の届かない場所で保管しましょう。



★休日・夜間の緊急時の対応に困ったら、小児救急電話相談(#8000をダイヤル)に相談することができます。お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、小児科医師・看護師からアドバイスを受けることができます。もし子どもが嘔吐する、意識がはっきりせずぐずる、痙攣している場合は救急車を呼びましょう。なお、相談する際、的確な回答を得るために、誤飲したものが何か、どのくらいの量を摂ったか、どのような状況で事故が発生したかを伝えることが重要です。

(参考) 消費者庁 HP