

皮膚常在菌と手洗い 広報げろ 2014.08

皮膚常在菌と手洗い

8月は細菌性食中毒の多い季節です。中でも黄色ブドウ球菌による食中毒は人の手に付着した菌が調理した食品の中で増殖し、毒素を作り出すことによって引き起こされます。他人に感染することはなく症状は嘔気、嘔吐、腹痛、下痢などの急性胃腸症状で一般的には生命にかかわるようなことはないようです。

◎食中毒の予防

手から感染する黄色ブドウ球菌による食中毒を予防するためには、料理の前に十分な手洗いをする、膿を排出しているような手で食物に触れないこと、調理した食品は10℃以下に保ち、できるだけ早めに食することです。この食中毒は菌が産生する毒素によるもので、この毒素は加熱しても消えません。食中毒の予防のためには手洗いが大切ですがこの手洗いにも問題があります。

◎皮膚常在菌

健康な皮膚には常に10種類程度の細菌などが常在し、汗や皮脂、細菌が作り出す物質などを栄養にしてお互いに共生し、皮膚を弱酸性に保っています。石鹸で洗い、消毒すれば一時的に菌量は減少しますがしばらくすると元に戻ります。これらの菌は皮膚が健康である限り病原性を現すことはなく皮膚の防御機能を保ちます。洗いすぎて皮膚がアルカリ性に傾くとこの環境を好む黄色ブドウ球菌が増え、傷ついた皮膚が化膿する原因となります。

◎常在菌とスキントラブル

寒い季節や冷房のきいた環境ではスキントラブルに注意が必要です。温度が低く空気が乾燥すると皮膚も乾燥し、汗もすくなくなると湿潤環境を好む皮膚常在菌には厳しい状況となります。手を洗いすぎて健康な皮膚の状態を保つための弱酸性の環境が損なわれると皮膚の防御機能が低下し悪玉菌が活躍を始めたりして思わぬスキントラブルを招きます。

◎手術と皮膚消毒

手術では皮膚を切開する前に消毒し常在菌の量を極端に減らします。常在菌の中にはMRSAや緑膿菌などもいるので皮膚の消毒は十分行います。時には皮膚を切開しカテーテルを血管に挿入するときなどにこれらの常在菌が体内に入り込んで病原性を発揮することがあります。人工物を体内に設置するときなどこのような感染が起こると設置した人工物を取り出さなければならなくなります。このため、人工的に皮膚を傷つけるときにはできるだけ表皮常在菌の量を減らすことが必要とされています。

◎皮膚を健康に保つ常在菌を大切に

手洗いは皮膚常在菌を守るという意識をもって。日焼け(紫外線)は皮膚の健康な環境を破壊します。睡眠不足は皮膚の新陳代謝を阻害し常在菌の生活環境を悪化させます。常に快適な汗をかくことは常在菌を助けます。各種のぬりぐすりや化粧品、それを落とすクレンジングなども要注意。手洗い、洗顔後は十分に保湿に心がけ皮膚を乾燥させないことが大切です。