

『夏の皮膚トラブル～あせも』

8月は、この時期に多くみられる皮膚トラブル【あせも】の話です。

私たちは、気温の上昇や労働・運動で体温が上昇したときに汗をかきます。この汗が皮膚の表面から蒸発するときに、気化熱を奪い、体温を低下させます。汗はとても大切な機能を担っていますが、正しくケアをしなければ皮膚トラブルの原因になります。



■血と汗の関係

汗は、血液の中から赤血球などを除いた【**血漿（けっしょう）**】からできています。この汗の成分は**99%が水**で、残りはナトリウムやカリウムなどです。
※実は涙も同じように血液からできています。

■あせも「汗疹（かんしん）」とは？

汗を皮膚の表面まで送る細い導管（汗管）が詰まることで、たまった汗が炎症を起こすものです。よく汗をかく人ほど、あせもになりやすくなります。

■あせもの予防法

○汗をかいたときにケアをする

～汗で濡れたままにしないことが大切です

・ **小まめに汗を拭く**

（清潔な濡れタオルで優しくふき取る。持っていない時は、乾いたタオルでこすらずに汗を取りましょう。）

・ **着替える**

（汗を一番吸収している肌着を着替えるだけでも、皮膚の清潔につながります。）

・ **洗い流す**

（石けんをつけて洗うのは1日1回、それ以外はシャワーで洗い流すのがお勧めです。）

○汗をかき過ぎないようにする

～汗をかくことは人間の大切な体温コントロール機能の一つですが、皮膚の状況と相談です

・ **エアコンで空調をコントロールする**

（汗かきの方は上手に利用してください。）

・ **吸湿性のよいものや、速乾機能のある下着や衣類を使用する**

（ただし衣類の機能だけに頼らず、汗をかいたら清潔なものに着替えましょう。）

■あせもができてしまったら

皮膚を清潔に保ち、汗をかき過ぎないように気をつけます。かゆみが気になるときは、冷たいタオルなどで冷やしてみましょう。治りにくいとき、かゆみが強いときなどは、子どもは小児科に、大人は皮膚科に相談しましょう。

■あせもが悪化すると…

あせものかゆみがひどくなると、特に子どもはひっかいてしまうことがあります。汚い爪で掻くことにより、皮膚を傷つけ、菌が入り「伝染性膿痂疹」通称「とびひ」になります。虫刺されなどでもなりますので、注意してください。あせも対策を行いつつ、爪を短く保ちましょう。

●乾燥対策も必須です

夏の強い日差しや冷房によって、夏のお肌は乾燥しがちです。あせもの原因となる汗も、肌のバリア機を持つ皮脂膜を流してしまいます。あせもの予防と一緒に肌の**保湿ケア**も行いましょう。

★あせものできやすい場所★

全身どこにでもできます。

特に汗がたまりやすい、

①皮膚と皮膚が接している場所

【足の付け根など】や、

②ベルトや下着で圧迫される場所

【おへそ周りなど】にできやすいです。

