

「あせも」ってなに??

夏になると汗をかく量が増えるので、あせもができやすくなります。今回は、あせもの原因と、あせもを予防するためのスキンケアなどについて紹介します。



●あせもとは

ほこりや垢が、かきすぎた汗と混じって汗の出口をふさぎ、皮膚の中に汗が溜まってしまうことが原因で起こる軽い炎症です。汗をかきやすい夏に多いのが特徴ですが、最近では暖房の影響で冬場にも見られます。

あせもには大きく分けて2つのタイプがあります。

- ①白いあせも→かゆみはありません。過度の日焼けや発熱時の著しい発汗後に見られる、白くやや透明感のあるぶつぶつしたもの（水疱）です。涼しくしておけば水疱は1日から数日で自然に破れて治ります。
- ②赤いあせも→チクチクと痛がゆい、粟粒大から半米粒大の紅色のぶつぶつで、これが一般的に「あせも」と言われているものです。乳幼児（汗をかきやすい上、皮膚が弱い）、特にアトピー性皮膚炎を有する乳幼児（汗の刺激に反応しやすい）に多く見られますが、大人もなります。特に高温多湿の環境下で働いている人や汗かきの人、寝たきりのかたによく見られます。通気性の悪い衣服を着用した場合にも発生します。

●どういうところになりやすいの？



体のどこにでもできますが、特に汗が蒸発しにくく、皮膚と皮膚がこすれる部位、例えば肘の内側や膝の裏側、わきの下などによくできます。胸や背中全体に見られることもあります。乳幼児の場合は左の図に示した位置に好発します。

●あせもにならないにはどうしたらいいの？なってしまったら・・・？

☆汗をかきっぱなしにしないことが何より大切です



- ・汗をかいたらシャワーで流しましょう（その内、石鹸を使って洗うのは1日1回、例えば夜に入浴するときだけで十分です）。シャワーを浴びることができないときにはぬれタオルでやさしく拭き取ります。
- ・体を洗うときは手、柔らかいガーゼやタオルを使い、あまり強く肌をこすり過ぎないようにしましょう。
- ・吸湿性の悪い合成繊維の敷布団や、防水性のパッドはあせもの原因になるので、吸湿性の良いものを選びましょう。
- ・乳幼児の場合、真夏に暑いからといって裸にしておくのは、汗を吸い取るものがないので逆効果です。通気性、吸湿性に優れたTシャツ型（汗を吸い取るため袖がある方がよい）の肌着を1枚着せておき、汗をかいたらこまめに着替えさせましょう。また、お風呂あがりは一呼吸おいて粗熱がとれてから肌着やパジャマを着せると良いでしょう。
- ・涼しい環境を作りましょう。確かに自然の風が良いのですが、あせもがひどいときにはエアコンや扇風機、除湿機などを上手に使いましょう。あせもの症状が軽くなったら、エアコンを止めてお部屋に自然の風を通すことも大切です。
 - * 扇風機を使う場合は遠くから微風で、首振りを使いましょう。赤ちゃんに扇風機をあてっ放しにすると、低体温や脱水症になる恐れがあります。
- ・頭にあせもがある場合はアイスノン枕を使うのも良いでしょう。

あせもは、たとえなってしまったとしても、こういった正しいスキンケアをしていただければ、ほとんどがお薬なしでも治すことができます。

しかし一方では、こじれて湿疹を作ったり、化膿したりすることもあるので注意が必要です。5日～10日経ってもなおらない時、だんだん症状がひどくなる時は、病院に相談をしてください。炎症、かゆみをとるクリームや抗生物質が処方されることがあります。用法・用量を守って正しく使いましょう。



●あせもの話でしたが・・・汗をかくことも大切です。

人間が体温を一定に保つ事が出来るのは、汗腺の働きによることが多いと言われています。いつも快適な環境におかれると、体温調節をする必要が無いので、気温の変化についていけなくなってしまいます。赤ちゃん時代にたっぷり汗をかく経験をするのは大切な事です。