

あせもは赤ちゃんや子供に多いと思われがちですが、近ごろの高温多湿の気候に加え、急な気温の変化、またクールビズの導入でオフィスのエアコン設定が高めであることなどによって、「大人のあせも」も増加しています。日常生活でできる予防法や、セルフケアを行うことで、症状の悪化を防ぎ、快適な生活を送りましょう。

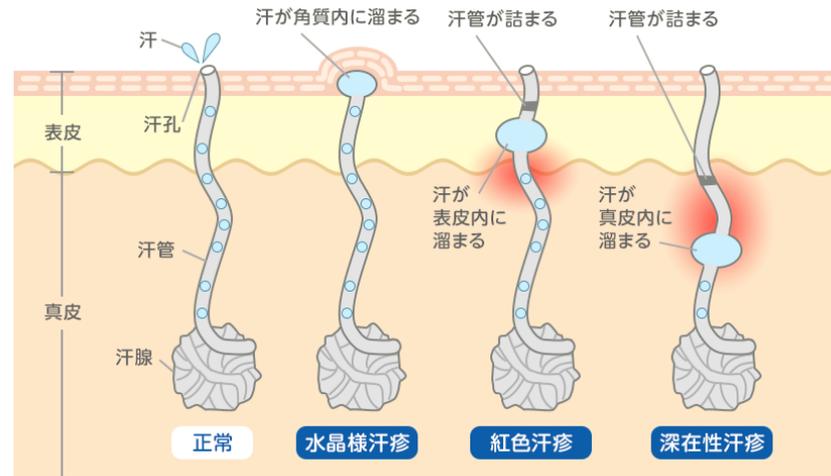


●汗をかく仕組み

ヒトの皮膚には汗腺という汗を分泌する器官が全身にあり、汗腺で分泌された汗は汗管を通して汗孔から体表に出てきます(図:正常)。気温の上昇や運動によって体内に熱がこもると、汗が分泌されます。汗は、その水分が体表から蒸発するときの気化熱によって体温を下げ、体温調節をしています。

●あせもとは？

あせもは汗疹(かんしん)とも呼ばれ、汗を大量にかいたあとにできることの多い吹き出物です。**汗を出すための管が詰まり、皮膚の中に汗がたまる**ことで起こります。汗が汗腺のどの部分にたまるかによって、あせもは次の3つに分類されます。



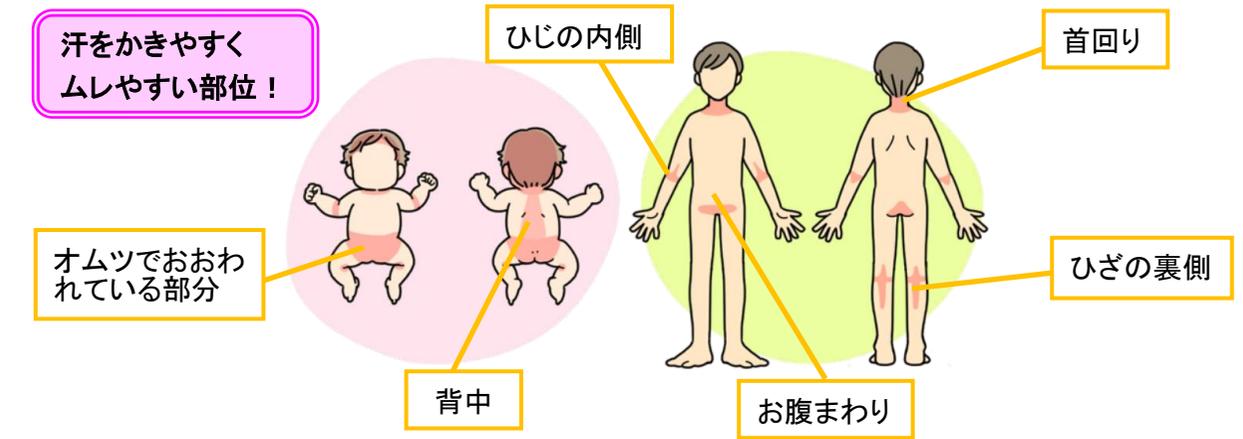
紅色汗疹	角層の内側にあたる「表皮」と呼ばれる層の内部で汗管に汗が詰まることで、痒みを伴う小さな赤いブツブツができるあせもです。乳児や肥満の人、高温多湿の環境で過ごしていた人にできやすく、あせもの症状のほとんどがこの紅色汗疹となります。強い痒みを感じる事が多く、掻きむしって悪化しやすいので注意が必要です。
水晶様汗疹	角層内や角層直下の皮膚の表面に近い箇所です。汗が詰まってできるあせもです。白っぽい小さな水疱がたくさんできることが特徴ですが、痒みなどの自覚症状はなく数日のうちに自然に治ります。
深在性汗疹	表皮とその下の「真皮」という皮膚の深い部分に汗が詰まってできるあせもです。発症すると皮膚が丘状に盛り上がり、正常に汗が排出できなくなります。汗が体外に出ないため、広範囲に発生した場合は体温調節機能ができなくなり、熱中症を起こす可能性があるため注意が必要です。

●子供にあせもができやすいのはなぜ？

汗は汗腺から分泌されますが、この汗腺の数は大人も子供もほぼ同じです。つまり、子供は大人に比べ体が小さいため、**小さな面積に汗腺が密集し、たくさん汗をかく**のです。

また、子供は大人に比べ、**皮膚のバリア機能が未発達**という問題もあります。たくさん汗をかいた後、放置するとあせもなどの皮膚トラブルを引き起こすため、自分で汗をふけない小さな子供は特に、あせもができやすくなります。

●あせもができやすい部位



汗をかきやすくムレやすい部位！

オムツでおおわれている部分

●あせもの予防・対処法

あせもの予防は肌を「清潔」に保つことが基本です！

- ◆ エアコンをうまく活用し、涼しい環境で過ごしましょう。
- ◆ 汗をかいたらタオルなどでこまめに拭き取りましょう。
- ◆ 外出時には、汗を拭くため顔・体専用のウェットティッシュを携帯しましょう。
- ◆ 屋外レジャーなど大量の汗をかくと予想される時は、着替えの衣類を持参しましょう。
- ◆ 大量に汗をかいたら、シャワーをこまめに浴びましょう。
- ◆ 通気性や吸湿性がよく、肌あたりのよい木綿などの衣類を選んで着用しましょう。
- ◆ 皮膚を掻いてしまってもキズがでにくいように、爪は短く切っておきましょう。
- ◆ 髪の毛がかかる額や首元などもあせものできやすい部位です。汗をかく時期には髪を結んだり髪留めでとめるなどの工夫もしてみましょう。
- ◆ 素肌につけるアクセサリ類もあせもを助長することがあるので注意しましょう。

子供の場合

乳幼児の場合は、おむつをこまめに取り替えるようにしましょう。大人と違って子どもは「清潔」という概念を理解しにくいですが、ある程度の年齢になれば、自分で汗をふき、痒くても掻くのをガマンすることができるようになります。

大人の場合

高温多湿の環境で長時間業務を行う人はあせもになりやすいです。また、寝たきりの高齢者は自分で室温を調節したり衣類を脱いだりすることができないので、特に注意が必要です。

あせもができて、皮膚を清潔にし、涼しい環境で過ごすことで、数日以内に自然に消えていきます。しかし、汗を大量にかく状態が改善されない場合は、あせもが治らず湿疹化したり、皮膚を掻くことで細菌感染が起こり、「とびひ」などに進展することがあります。炎症やかゆみを抑える市販薬(OTC医薬品)を使用してみてもよいですが、症状が重いつきや、なかなか治らないときには医療機関(皮膚科)を受診しましょう。

<参考> あせも(汗疹) - 第一三共ヘルスケア、汗疹・あせも - 田辺三菱製薬、あせもの原因・症状・予防法 - ROHTO

