

「夏の皮膚トラブル防止」について

肌の露出が増える夏は皮膚にとって過酷な状況といえます。紫外線による日焼けをはじめ大量の発汗によって汗に含まれる尿素やナトリウムが引き起こす炎症、さらには虫刺されなどが代表的な肌のトラブルです。また皮膚の感染症が起こりやすいのも夏の皮膚トラブルの特徴です。カビなどの真菌が繁殖しやすい高温多湿の状況で、さらに夏バテによる体調不良から免疫力が低下し、皮膚の感染症にかかりやすい状態になります。

『あせも（汗疹）』

「汗が正常に排出されずに起こる発疹」汗が途中でつまると周囲で炎症が起きて赤いブツブツが現れ痒みを伴います。皮膚の浅い部分でつまると小さな水ぶくれとなります。

『汗かぶれ』

「汗をかくことで、汗自体の成分や衣服のこすれの刺激などでかぶれる状態」かぶれた場所全体が赤みやかゆみとなって現れるのが特徴です。

★ 治し方や普段のケアは??

- ① こまめに汗を拭く、シャワーで流します。特に汗かぶれのケアの基本は「汗を放置しない」ことです。かぶれの原因となる汗をいかに早く除去するかが大切です。
- ② 普段から肌ケアをしっかり行いましょう。
 - ・入浴後は保湿剤を使う：べたつかず汗の腺を塞ぎにくいローションタイプがおすすめです。
 - ・紫外線対策をこまめにする：夏の紫外線は肌にも悪影響になります。特に運動の際は低刺激性の日焼け止めクリームをこまめにつけましょう。
 - ・かゆいときにこすらない：搔くと肌の状態は悪化します。早めに炎症をおさえる治療薬を使ったり、医療機関に受診しましょう。
- ③ 服装は吸湿性の高い、肌に優しいものを選びましょう。
- ④ 汗と上手につきあいましょう。
 - ・汗は体温を下げるのに大切な役割があります。また体の老廃物を排泄し健康な状態を保ってくれます。こまめに水分を取り、運動をしながら上手に汗とつきあいましょう。

『虫刺され』

目に見えない微細な毒針が刺さっている可能性が高いので、まず冷水で洗い流して冷やし、外用薬を塗布しましょう。

★ 予防

- ・なるべく肌の露出を控え、ある程度皮膚を覆うことができる服装を心がけましょう。
- ・庭の手入れをするなど屋外での活動の際は、肌の露出した部分に虫よけスプレーをつけましょう。

