

「夏の皮膚トラブル防止」について



夏になるといつも肌が荒れると悩む方もいるのではないのでしょうか。気温が高くなる夏は、強い紫外線が皮膚のバリア機能にダメージを与えたり、多量の汗が皮膚を刺激したりするため、肌トラブルに悩む方も少なくありません。対策をしっかりとって予防しましょう。

【あせも(汗疹)】 大量に汗をかいたときは、汗を排出する「汗管」が一時的につまってしまい、汗がスムーズに排出されないことがあります。汗管につまって排出されないまま、汗が肌の内側にとどまることで生じる発疹(赤いブツブツ)を「あせも」といいます。

【汗かぶれ(汗による接触皮膚炎)】 身体から出る汗には、塩分やアンモニアなどの成分がごく少量含まれています。こうした成分が肌を刺激することで皮膚が荒れたり、かぶれた状態になることを「汗かぶれ=汗による接触皮膚炎」といいます。

★夏のスキンケアポイント

①汗を流すときは、ぬるま湯がおすすめです。

熱いシャワーや湯船につかると、体温が上昇してかゆみが生じることもあるので、お湯の温度に注意しましょう。また、体を洗う際にゴシゴシすると、皮膚のバリア機能が低下して余計にあせもができやすくなってしまいます。体を洗うときはせっけんやボディソープをしっかりと泡立て、泡でやさしく包み込むように洗いましょう。

②汗を吸収する衣類を着る

大量の発汗に加え、通気性の悪い衣類もあせもを引き起こす原因になります。

肌に直接触れる下着には、吸水・速乾性に優れたベタつかない素材を選び、汗で濡れたままにならないようにしましょう。下着だけでなく、衣類も通気性の良い素材がおすすめです。汗をかいてしまったときは、こまめに着替えることも大切です。

③しっかり肌を保湿する

あせも対策には、汗を洗い流した後や拭き取った後の保湿も重要です。

汗をかいた後は汗の水分が蒸発し、肌が乾燥しています。肌が乾燥すると皮膚のバリア機能が低下して、あせもができやすくなってしまいます。肌を清潔にした後はしっかり保湿を行い、皮膚のバリア機能を低下させないようにしましょう。ポイントは、肌を清潔にしてから保湿を行うことです。

④高温多湿の環境を避ける

汗をかきやすい高温多湿の環境下では、あせもの症状が現れやすくなります。汗をかくこと自体は決して悪いことではありません。適度にエアコンを使用して、汗をかきにくい快適な環境を整えましょう。ただし、エアコンの使い方には注意しなければなりません。

エアコンは室内の空気を乾燥させるため、乾燥した空気が皮膚から水分を奪います。その結果、肌の水分が不足して肌トラブルを引き起こす原因になってしまいます。特に、夏場はエアコンの効いた室内で長時間過ごす日が増えるので、肌は乾燥しがちです。エアコンを使用する際には風量や温度を調節し、保湿ケアも忘れないようにしましょう。

お肌は敏感です。痒くてかいてしまうと悪化してしまいます。早めに炎症を抑える薬を使ったり早めに医療機関を受診しましょう。虫刺されや蚊などにも注意しましょう。