

## LIVE

今回のテーマ

## あせも

## その名の通り汗が原因です

これからの時期に多くなっていく「あせも」の症状。  
 湿疹とは異なり、汗管が詰まることで汗が皮下に溜まりブツブツができます。  
 このブツブツは大きく分けて以下の二種類があります。

## ●紅色汗疹（こうしょくかんしん）

丘疹（きゅうしん）と呼ばれる、水気を含んだ赤いブツブツが数多く現れます。  
 汗が比較的深いところに溜まってしまふ事で湿疹を併発しやすくなることから、  
 かゆみを伴うことも多く、膿を持つことも。  
 このとき、かゆいからといって掻いてしまうと細菌感染を起こしてとびひに繋がるため、  
 特に赤ちゃんには注意が必要です。  
 赤ちゃんの首や脇の下のほか、成人のひじの内側などでもよく見られます。

## ●水晶様汗疹（すいしょうようかんしん）

小さな水疱がたくさん現れますが、かゆみを感じることはほとんどなく、数日で皮膚がはがれ治ってしまいます。



## 赤ちゃんがよくかかるイメージでしたが・・・



以前は、乳幼児や肌の弱い人のイメージが強かったあせもですが、最近猛暑、酷暑の日数が大幅に増えたことで、多くの人がかかるようになりました。また、女性はファンデーションで毛穴が塞がれるため、首周りに出やすくなる傾向があります。

あせも予防には清潔さを保つことが重要です。  
 汗をかいたらシャワーでしっかりと洗い流すほか、汗管が開くので入浴もおススメ。  
 入浴後は再度汗をかかないよう、部屋をエアコンのドライ機能や扇風機などを使って涼しくしたり、吸湿性の高い寝具を使うようにしましょう。  
 また外出先では洗顔用のシートやおしぼりを使って、その都度汗を拭き取ることも忘れずに。

## ベビーパウダーについて

お風呂上りのベビーパウダーの使用は、パウダーに水分を吸着させ肌の乾燥に繋がるので、あせもの予防効果があります。  
 その一方で、あせもができているときはパウダーが汗管を詰まらせてしまうため、使わない方がよいとも言われていますのでご注意ください。

