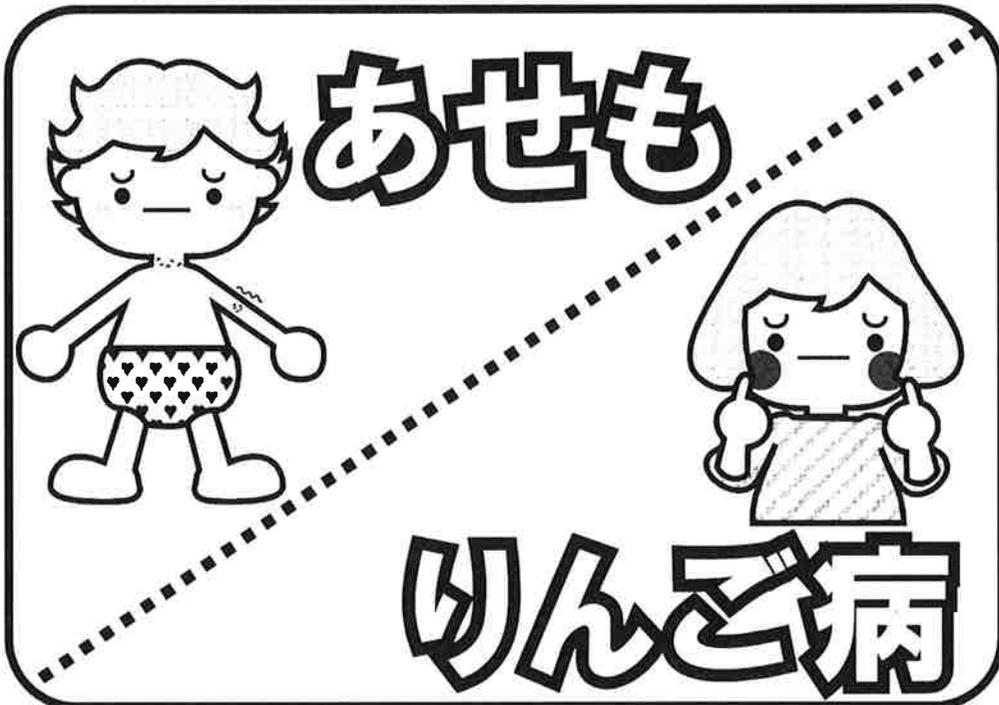


キッズシリーズ③



宣言

明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

こどもの皮膚は薄くて敏感、
正しいケアで守ってあげましょう。

あせも

汗の出る穴がつまって
炎症を起こします。

汗をかいて放っておくとできやすい。

<原因>

あせもは正式には「汗疹」と呼ばれる皮膚病です。
汗をかき過ぎると、汗の出口で汗がつまって、皮膚の中に漏れ出し、その刺激で炎症が起こります。

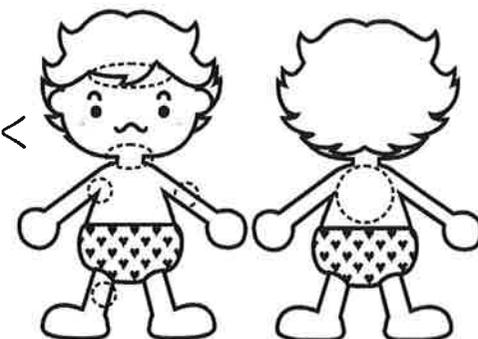
乳幼児に多くみられます。

かゆみがあるため、かきこわしてしまうと湿疹化して「汗疹性湿疹」になったり、乳幼児の頭や顔のあせもに細菌(黄色ブドウ球菌)が感染して「あせものより」になったりする場合があるので注意が必要です。

最近では、暖房のしすぎや着せすぎなどによる冬のあせもも増えています。

<症状>

汗のたまりやすい場所にできやすく
はじめは白いブツブツだったのが
やがて赤くて細かいブツブツになります。



○できやすい場所○

汗のたまりやすい首のくびれ、ひざやひじの内側、
皮脂腺のおでこなど、また背中にもできます。

治療と家庭でのケア

大切なのは予防!!

あせもにならないためには、汗をかきっぱなしにしないことと、清潔にすることがポイントです。

①ノースリーブよりも半そで&半ズボン

- ノースリーブなどの露出の多いものは、一見涼しそうですが、皮膚温度が高くなりやすく汗の量が増えるため、Tシャツ型が良いです。
- ゆったりとした服も涼しそうですが、汗を吸いにくいので、かえってあせもをつくることもあります。
- 汗をかいたら、こまめに着替えをさせましょう。汗をかく夏や寝る時には、汗をよく吸って、肌ざわりのやわらかい木綿の服や肌着がおすすめです。

②夏場は冷房を上手に使って、涼しい環境づくりを

蒸し暑い日は冷房を上手に利用して、お部屋を涼しく、汗のかきにくい環境にキープ。
あせもの予防はもちろん、できてしまったあせもケアにもおすすめです。
設定温度の目安は、外気温のマイナス5度です。

目安は、室温：20～24度、湿度：50%以下に保ちます。

③汗をかいたらシャワーで流す

汗は洗い流すのがいちばん。
軽いものはシャワーで汚れや汗を流すことで治ります。
お散歩の後、お昼寝の後など、汗をかいたなと思ったら、シャワーで流してあげましょう。
夏なら、シャワーは1日何回使ってもOK。
昼間なら、ぬるめの水で行水するのも良いでしょう。
ただし、石けんを使うのは1日1回にしましょう。



④授乳の時は腕にタオルを巻いて汗を吸収

授乳や水分を飲ませる時しばらくすると、ママの腕と赤ちゃんの体が密着する部分が汗でびしょりになってしまいます。この場合もあせもの原因になるので、間にタオルを1枚はさんで汗を吸わせましょう。

⑤寝る時は背中にタオルを入れて

子どもは寝てから1時間くらいで汗をびしょりかきます。寝かせる前に、背中に薄いタオルやガーゼを入れて、汗を吸わせましょう。寝入ったら、さっとタオルを引き抜けばパジャマも背中もサラサラのままになります。

⑥寒い季節でも着せすぎるとあせもの原因に

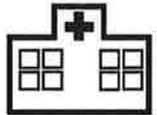
住まいの密閉性も高いので、寒い季節でもお部屋は意外とポカポカ。暖房しすぎたり、衣類を着せすぎると、汗をかいてあせもをつくってしまうので気をつけましょう。室内では、冬でも薄着を心がけましょう。

⑦パウダーを使うときはサラッと薄く

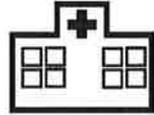
ベビーパウダーを使うメリットは肌の表面がサラサラとして、すべりがよくなるということです。使う、使わないは好みで決めてよいと思いますが、使う場合はよれないように薄くつけましょう。

⑧外遊びの時は、ぬれおしぼいを持参

お散歩や外遊びでは、それほど動き回っていなくても赤ちゃんは汗をかきます。水でぬらしたおしぼいを持っていき、汗をかいたなと思ったらサッとふいてあげましょう。



病院に行く目安



「あせも」が悪化した、「あせものより」

あせもの発疹が細菌により化膿した「あせものより」。さわると痛みもあります。こうなると抗生物質など薬での治療が必要になります。

基本のケアをしても治らなかつたり、かゆがったり、あせもをかきこわして、そこにバイ菌が入って炎症を起こしてしまった場合(あせものより)などは、病院へ連れて行き治療を受けます。傷跡などを残さないためにも、治療は早めにするのが大切です。

りんご病

(伝染性紅班:でんせんせいこうはん)

ほっぺが真っ赤になる感染症
3~12歳の子どものに多く見られます。

ほっぺが真っ赤になるので「りんご病」とよばれる感染症。

〈原因〉

ヒトパルボウイルスB19というウイルス感染によって起こります。幼児期~学童に多く、春から初夏にかけて流行することが多いようです。感染経路は飛沫感染が主で、潜伏期間は6~11日、発疹出現までは16~18日です。

〈症状〉

熱は出ない場合も多く、発熱しても37.5℃程度です。両ほおに蝶の形をしたりんごのような真っ赤な発疹から始まり、数日後に腕や太ももに赤いレース模様のような発疹や斑点ができます。発疹はかゆみがあり、3~4日目がいちばん赤く、日にあたったり、泣いたりして体温が上がると赤みが増してきます。年長児~成人では腰やひざの関節痛がみられることがあります。妊婦の感染により胎児の貧血とそれに伴う子宮内胎児発育停滞や胎児水腫が認められることがあります。感染したのに症状が出ない場合もありますので、妊娠中に上の子が感染した場合は必ず、産婦人科で相談するようにして下さい。

治療と家庭でのケア

かきむしらないように爪を切りましょう。

発疹以外は症状もなく、特別な治療をしなくても治ります。

かゆみが強いときには、かゆみ止めの塗り薬を処方するときもあります。

- かきこわさないように爪は短く切りましょう。
- 日光にあたるとかゆみが増しますので、家の中で遊ばせるなどしてください。
- 非常にまれですが、関節炎を起こすことがありますので、無理はさせないようにしましょう。

<家庭で気をつけること>

- 食べ物…いつものとおりで構いません。
- 入 浴…構いません。
熱いお風呂に長く入ると赤みが強くなって長引くことがあるので、短時間で切り上げましょう。
- 運 動…運動で体が熱くなったり、日光に長くあざると、長湯と同じように赤みが長引きます。

<保育所・幼稚園・学校>

ほおが赤くなった時は、すでにうつる時期を過ぎているので、行っても構いません。
しかし、あまりにも真っ赤なほおなら2~3日休ませたほうがいいでしょう。

<こんなときはもう一度診察を>

- かゆみが強くなった時
- 高い熱が出た時
- 元気がなくなってきた時



<予防>

予防接種はありません。
発疹が出た時はすでに流行が広まった後なので、特別な対策も必要ありません。

