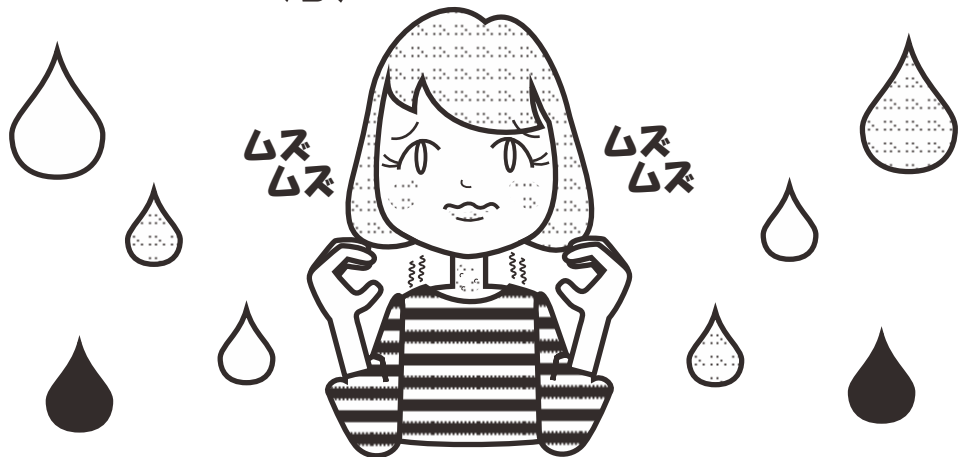


汗による肌トラブル



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気



かちどき薬品 ホームページ
げんき君 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

ジメジメ時期から肌トラブルが増加します

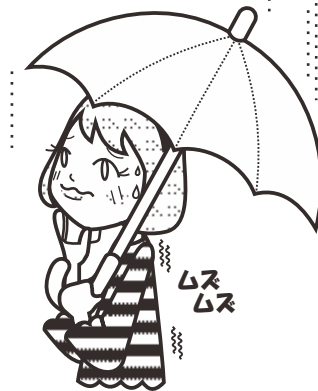
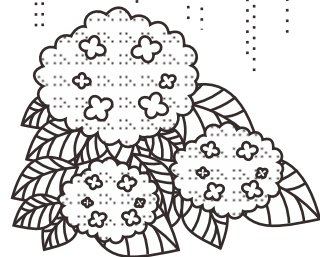
蒸し暑い梅雨の時期から夏にかけて、毎年汗による「かゆみ」「赤み」「かぶれ」などの肌トラブルに悩まされる人が多くなります。



日本の夏は、高温多湿。じっとしていても、ジワジワと汗をかきます。また、昨今の猛暑のため、近所への買い物や通勤などで、数分歩くだけでも汗だくになります。

このように大量の汗をかくことが多くなり、汗をかいたままの状態が続くと、あせもやかぶれによる肌トラブルが起こりやすくなります。

症状を悪化させないためにも、早めの対策と予防を心がけましょう。



「あせも」

あせもができるのは、大量に汗をかいたときに汗の出口がふさがれて、汗が皮膚の中にたまってしまうことが原因です。

《症状》

一般的にみられるのは、汗がたまったところにかゆみを伴う赤いブツブツができる、紅色汗疹(こうしょくかんしん)といわれるものです。

そのほかに水晶様汗疹(すいしょうようかんしん)と呼ばれるものがあります。赤みやかゆみを伴いませんが、皮膚の表面に、1~3mmほどの透明または白っぽい水ぶくれができます。

水晶様汗疹は症状が軽く、自覚症状が少ないので気づかないこともめずらしくありません。

汗による「接触性皮膚炎」

服などで密閉されたり、締め付けられた体の一部分に汗がたまって現れる「かぶれ」のことです。

あせもとは異なり、汗に含まれる塩分やアンモニアなどが肌を刺激し起こります。

《症状》

皮膚の赤み、ざらつき、ポツポツとした湿疹などができ、激しいかゆみを伴います。

男性はワイシャツの襟元やベルト部分、女性は下着のラインに沿ってかぶれることが多いです。

対処方法

あせもやかぶれができてしまったら、まずはそれ以上症状が悪化しないよう、ふだんの生活を見直してみましよう。

●患部を清潔に保つ

汗をかいたら清潔なタオルなどでこまめに拭きましよう。かゆいからといってかき壊してしまうと、傷口に細菌が入り、化膿してしまうことがあります。

●エアコンを上手に使う

室温が高いと汗をかき、症状が悪化することがあります。特に就寝中は悪化した患部を無意識にかき壊してしまうこともあります。

エアコンを上手に利用し、室内の温度や湿度を調整して汗を抑えましよう。



●日常生活に気を付ける

辛い食べ物やアルコールは体温を上昇させたり、肌に刺激を与えることがあるので、なるべく控えましよう。

●薬を症状に合わせて使い分ける

炎症を鎮めるステロイド剤や抗生物質を配合したもの、かゆみを鎮めるものなどがあります。市販薬を購入する際は、薬剤師などに相談ましよう。

また、症状がひどい場合は、医療機関を受診ましよう。



入浴時の注意点

かゆみや赤みの症状がある場合、入浴時には注意が必要です。

●お湯の温度

熱い湯船は、体温を上昇させたり肌を刺激したりするため、ぬるめのお湯での入浴かシャワーで済ませましょう。

●石鹸の使用方法

肌に負担が少ない無添加の固形石鹸(純石鹸)を使いましょう。また、よく泡立ててから、やさしく洗いましょう。



<石鹸の使用回数>

- ・乾燥しやすい方や60代以上の方
首から下は皮脂が少ないので、石鹸の使用を週3~4回に減らしてもよいでしょう。
足の指や陰部は蒸れるので、毎日石鹸を使って洗いましょう。
- ・背中や胸にニキビがしやすい方
石鹸で毎日洗いましょう。

●浴用タオル

ナイロンや麻などの硬いタオルではなく、綿やシルクのタオルを使いましょう。

予防方法

できやすい部位

首回りやおなか回りが特にできやすい部位です。

首回り

特に男性の場合、
シャツの襟が
密着するため

脇や胸の下

特に女性の場合、
下着が密着するため

おなか回り

ベルトや下着で締め
付けられるため

ひじの内側 足のつけ根 ひざの裏側など

汗が乾きにくいいため

予防

まずは、肌を清潔に保つことが基本となります。

●汗をかいたら、すぐに清潔なハンカチやタオルなどでこまめに拭き取る

乾いたハンカチやタオルは水分だけ吸って老廃物を肌に残すため、濡らしてかたくしぼったものがおすすめです。

●外出時には汗を拭くための、顔・体専用のウェットティッシュを携帯する



●帰宅したら早めに入浴し、汗を洗い流す



●こまめに着替える

衣類だけでなく、下着もこまめに着替えましょう。屋外レジャーなど大量の汗をかくと予想される時は、着替えを持っていくとよいでしょう。

●衣類は通気性のよい素材を選ぶ

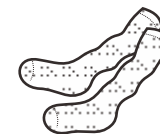
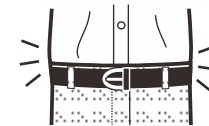
肌に密着する衣類(特に下着)は、吸汗速乾性能があるものや綿素材など、べたつきにくい素材を選びましょう。



…予防…

●体を締め付けない

- ・男性の場合はベルトを締め過ぎずに少し余裕を持たせる
 - ・女性の場合はストッキングはショート丈のものにする
- など通気性に気を配りましょう。



●乳幼児の場合、おむつもこまめに交換する

乳幼児は特に汗をかきやすいので、スキンケアに加えて、外気の温度や湿度に合わせて衣類を調節し、あまりにも汗をかくときはエアコンや除湿器で室温や湿度を調節することも必要です。



●かき壊しを防ぐために、ツメは短く切っておく



●適度な保湿をする

皮膚が乾燥していると汗の刺激でかゆみが出やすくなります。入浴後、サラッとしたタイプの市販の保湿剤を乾燥しやすい首やおなかなどに付けるとよいでしょう。

