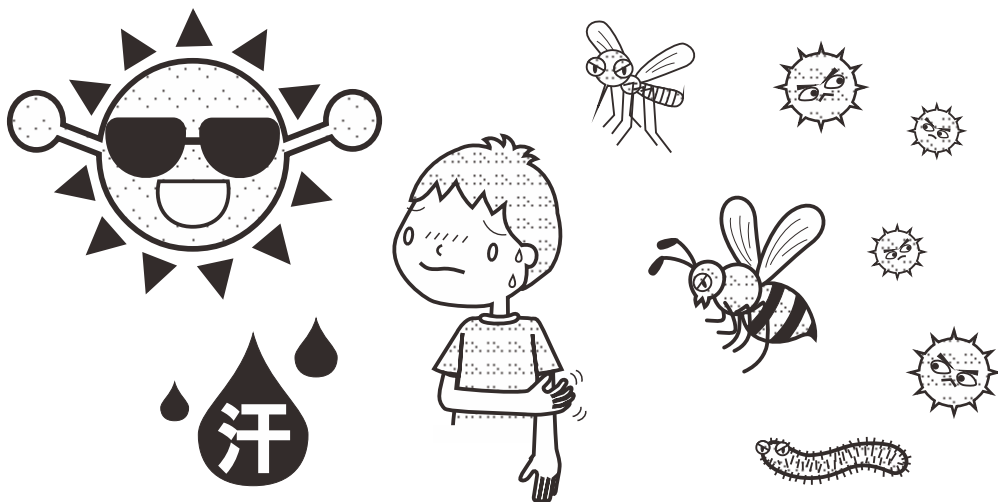


夏の肌トラブル



汗

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
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

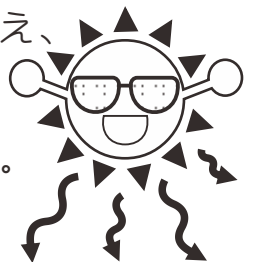
かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2017 7月号

夏の肌トラブル

強い紫外線や菌の増殖しやすい環境に加え、肌の露出が増える夏は、肌のトラブルを起こしやすくなります。適切な予防と早めのケアを行いましょう。

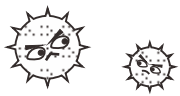


夏にはどんな肌トラブルが起こりやすい？

紫外線量の増加	・日焼けによる炎症
多量の汗	・あせも、かぶれ ・皮膚炎の悪化
肌の露出が増える	・日焼け ・虫刺され
菌・ウイルスの感染	・とびひ ・水いぼ



次のページから原因別に起こりやすい症状をご紹介します。原因や症状を知り、正しく対処しましょう。



紫外線による肌トラブル

強い紫外線を浴びると、肌の細胞が傷つき炎症を起こします。肌が赤くなりヒリヒリと痛む日焼けは「日光皮膚炎」とも呼ばれ、水ぶくれができたり、熱が出ることもあります。



<予防>

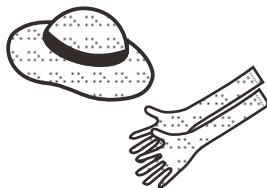
●日焼け止めを塗る

ちょっとした買い物や長時間のレジャーなど目的に合った日焼け止めを選びましょう。塗り忘れに注意し、2~3時間おきに塗り直すのが効果的です。



●肌への日差しをさえぎる

日傘や帽子、サングラス、長袖の服、手袋などを着用します。できるだけ木陰や建物の影を歩きましょう。



<ケア>

●よく冷やす

保冷剤や氷水をビニール袋に入れてタオルでくるんだものなどで冷やしましょう。

●保湿する

ほてりが治ったら、化粧水・乳液を塗り乾燥を防ぎましょう。



大きな水ぶくれができたり、広範囲に炎症が起こっている場合は、皮膚科を受診しましょう。

汗による肌トラブル

汗をかくと体から水分が蒸発し、そのままにしておくと肌が乾燥します。乾燥が進むと肌が敏感になりあせもや汗によるかぶれを引き起こします。

【あせも】

汗を多量にかいたあとに、汗の出口(汗腺)が詰まって汗が外に出られず、肌の内部にたまり炎症を起こしている状態です。水ぶくれやかゆみを伴った赤みのあるブツブツが現れます。

【かぶれ】

汗に含まれる成分が刺激となってかいてしまい、炎症を起こしたものです。衣類で密閉されたり、しめつけられている部分にできやすいです。あせものような汗腺の異常はなく、激しいかゆみやピリピリした痛みがあります。



皮膚炎の悪化に注意

時計などの金属の成分が汗で溶け出し、炎症を起こす「金属アレルギー」や、汗の刺激を受けやすい「アトピー性皮膚炎」などの皮膚疾患も夏に悪化しやすくなります。かかりつけ医を受診し、十分に予防しましょう。

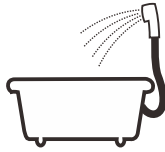


<予防>

肌を清潔に保ち、刺激に対する抵抗力を高めておきましょう。

●こまめに汗を拭く

汗は清潔な濡れタオルなどでこまめに拭き取り、可能であればシャワーで洗い流しましょう。



●衣類の素材を工夫する

吸湿性の高い木綿や速乾機能のある素材、肌に密着しないゆったりとした形のものを身につけましょう。



●室温や湿度を調整する

エアコンや除湿機を上手に使用し、涼しい環境にしましょう。



<ケア>

●肌を清潔に保つ

予防と同様にこまめに汗を拭き取りましょう。強くこすると肌にダメージを与えるので、やさしく押さえるように拭き、入浴はぬるめのお湯やシャワーで済ませましょう。

●市販のかゆみ止めを使う

炎症を抑える塗り薬のほか、かゆみ止め効果のある保湿ローションもおすすめです。購入の際は必ず薬剤師・登録販売者に相談しましょう。



炎症があったり、かきこわしてしまった場合は必ず皮膚科を受診しましょう。

虫刺されによる肌トラブル

虫刺されは痛みやかゆみだけではなく、命に関わる危険性もあります。刺されたら早めに対処し、異変を感じたらすぐ受診しましょう。

【蚊】

激しいかゆみが生じ、かきこわすと化膿することもあります。

<ケア>

- ・患部をこすらずに流水で洗い流し冷やします。
- ・かゆみを鎮める外用薬を使用しましょう。



【フヨ】

わずかな痛みした後、徐々にかゆみや痛みがひどくなります。刺されて2～3日は患部が赤く腫れ、熱を持ったり、1ヶ月以上腫れが引かないこともあります。

<ケア>

- ・かかずに冷やし、炎症を抑える外用薬を塗ります。
- ・症状がひどい場合は、早めに皮膚科を受診しましょう。



【蜂】

激しい痛み後に赤い斑点状の腫れが起こります。アレルギー反応によってショック症状が現れることもあるため、呼吸困難やじんましんなど少しでも異変を感じたら、速やかに救急車を呼びましょう。

<ケア>

- ・針が残っていたらピンセットなどで抜き、傷口を流水でよく洗い流し、毒を絞り出します。
- ・炎症を抑える外用薬を塗り、早めに受診しましょう。



【毛虫】

毒針毛(毒のある毛)に触ると、ヒリヒリとして次第に強いかゆみを感じます。触った所がぷつぷつと赤く腫れるのが特徴です。木の上にいる毛虫から毒針毛が降ってきて気がつかないうちに肌がかぶれる場合もあります。

＜ケア＞

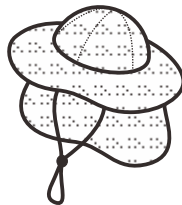
- ・毒針毛が残っている場合は、テープなどで取り除き患部を流水で洗い流します。
- ・炎症を抑える外用薬を塗ります。



＜予防＞

●肌を露出しない

長袖、長ズボン、手袋などを着用し、首回りも日よけ付きの帽子などでガードしましょう。また、虫が好む黒い色は避けましょう。



●虫よけ剤を使う

外出する前に虫よけ剤を使用し、ブヨや蚊を避けましょう。スプレー剤を顔につける時は一度手のひらにかけてから顔に塗るようにしましょう。



●虫の発生する場所を作らない

家の周りでは蚊の発生しやすい水たまりをなくし、虫が住みつきやすい雑草はこまめに取り除きます。

菌・ウイルスによる肌トラブル

かくことで全身に広がり、接触により感染するため注意が必要です。
感染を広げないためにも皮膚科を受診しましょう。

【とびひ：^{でんせんせいのおかしん}伝染性膿痂疹】

あせも・虫刺され・湿疹などをかいたところに黄色ブドウ球菌が感染して起こります。特に子どもに発症しやすく、顔や手足にかゆみのある水疱ができ、さらにかきこわすと湿疹が全身に広がります。

＜予防・ケア＞

- 皮膚を清潔にしておく
- 爪は短くし、手洗いを十分に行う
- 虫刺され、湿疹などはかかないように早めに治療しておく



【水いぼ：^{でんせんせいなんぞくしゅ}伝染性軟属腫】

ウイルスによる感染症で、肌と肌が直接接触したり、プールでのタオルやビート板の共有などで感染します。1～5mm程度の中央がへそのようにへこんでいるいぼが、全身にできます。
いぼは自然に治りますが、感染の元になるため早めに治療を受けましょう。

＜予防・ケア＞

- 日焼けや乾燥を防ぎ、肌を保湿する
- プールなどを利用した後は体をシャワーで洗い流す

いぼがたくさんできないうちに受診し、医師とよく相談して治療を決めましょう。