

# あせもについて

あせもといえば夏の肌トラブルと思いがちですが、近頃、冬でもあせもができる乳幼児が急増しています。環境や服装を工夫、汗を処理するなど、ちょっとした気遣いで真夏でもキレイな肌を保ってあげることは可能です。赤ちゃんや子どもはとて汗っかきです。ちょっと動いただけでたちまち汗びっしょり。なんと大人の3倍近くも汗をかくとされています。これは、新陳代謝が活発で体温が高いためです。さらに、汗が出る汗腺の数は生まれたときにはすでに大人と同じ数あります。皮膚の面積に対して汗腺の密度がとても高いということも、あせもの原因のひとつです。汗には身体の熱を放出させて体温を下げるという大切な役割があり、汗をかくこと自体は悪いことではありません。ただし、汗をかいたままにしておくと、あせもやアトピー性皮膚炎の悪化など肌トラブルになってしまうこともあります。

## なぜなるの？

皮膚のいちばん外側には、角層という外部の刺激から肌内部を守る細胞の層があります。お風呂に長時間浸かっていると指先がふやけてシワシワになることでわかるように、水分を含むと角層はふやけて傷つきやすくなります。汗をかくと同じように角層はふやけるため衣類などでこすれて傷つくと汗の出口がふさがります。すると汗は皮膚の内側にたまり炎症を起こしてあせもとなります。汗が出る穴が詰まって汗が出てこられなくなり、そこに炎症が起きることが原因です。おでこ・頭・首の周り・わきの下・背中・手足のくびれなどにできやすいです。

## あせもの種類

実は一般的に言われているあせもは、1種類ではありません。「汗管(かんかん)」と言う汗の通り道が皮膚の奥深くから伸びており、漏れ出る深さによって症状が変わるため3つの種類に分けられます。

- ①赤い色の汗疹＝紅色汗疹(こうしょくかんしん) 下写真参照  
一般的にあせもと呼ばれる症状。赤い丘疹が多発し痒みや熱感、軽いチクチクとした痛みを伴います。
- ②白く透き透った汗疹＝水晶様汗疹(すいしょうようかんしん)  
直径1mm程度の小さくて透明な水泡ができ、痒みや痛みが出ないため気づかないことも。
- ③皮膚が青白くなり盛り上がる汗疹＝深在性汗疹(しんざいせいかんしん)  
白っぽい扁平状に出っ張った丘疹が出るものです。しかし紅色汗疹のようにかゆみや赤い発疹は出ません。高温状態が長く続くと発症しやすくなります。悪化すると体内に熱がこもって熱中症の症状もあらわれ、めまいや動悸、全身がだるくなることがあります。

痒がる時は搔いてしまわない様、冷やしてあげるのも良いです。



## あせも予防の4つのポイント

- ①吸湿性・通気性の良い服装を選ぶ
  - ②夏は気温も湿度も高いので、エアコンを上手に使うって汗をかきすぎないように工夫しましょう
  - ③汗をかいたら着替えさせる、すぐぬれタオルで拭くか洗い流す
  - ④暑い時期でも毎日保湿ケアをする
- 暑がりや汗っかきな子どもは、夏はもちろん秋冬でも「大人より1枚少なく」が原則です。体温調節がしやすい服装や着せ方こそが、あせも予防のカギです。

## 快適コーデネート3カ条

- ①基本は「大人より1枚少なく」
- ②ぴったりしたデザインやサイズの小さい服は避ける
- ③肌触りが良く通気性の良い素材を選ぶ

## 汗をかいた時のケア

ケアのコツは汗の出口をふさがらないよう、肌を清潔にしておくことです。シャワーで洗い流すのがいちばん。ただし、シャワーのたびにボディソープを使うと肌を乾燥させてしまうため、ぬるめのお湯で流すだけで十分です。ボディソープを使うのは、1日1度までにしましょう。ボディソープを使って洗うときも、肌のうるおいを逃がさないように気をつけて洗ってください。汗や汚れでベタつきがちな夏は、ついゴシゴシこすってしまいがちですが、これは肌を傷つける原因になります。子どもも大人もたっぷりの泡を使って洗う手洗いが原則です。汗をかく季節は、頭皮も汚れやすくなります。皮脂分泌が多い頭皮は、体用の洗浄剤では皮脂や汚れを落とさきれません。ヘアシャンプーを使ってスッキリと洗ってあげましょう。お風呂に入れない時は、濡れたガーゼやタオルなどのやわらかい布でこまめに拭いてあげると良いです。この場合こすらない様にしましょう。

## 病院を受診する目安は？

基本のケアをしてもなかなか治らない、汗疹をかきこわしてそこから感染し炎症を起こしてしまった、などの場合は病院で治療を受けましょう。薬には効果的な面もありますが、使い方を間違えると悪化する事もあります。使い方はかかりつけの先生に良く聞いて用法を守り、必要以上の塗布や自己判断はしないようにしましょう。

薬を塗る場合は、塗っていた薬を拭きとってから新しく塗る方が効果的です。温めると汗腺が開いて症状が改善しやすくなるため、お風呂上がりに行くことをおすすめします。