



## 9がつ 保健だより

2025.9.1 南青山病後児保育室

### あせも(汗疹)

あせもは 医学的には汗疹と言います。汗を出す管 汗管が汗や汚れで詰まってしまい 汗が皮膚の中に溜まることで起きる皮膚のトラブルです。

汗をかきやすい夏に多く発症しますが 厚着をしたり暖房のついた部屋で過ごす等 冬の間でも高温多湿の環境ではよくみられる症状です。

あせもはいくつか種類がありますが大きく分けると以下の2つが多くみられます。

**紅色汗疹**：赤くて小さな発疹がたくさんでき 痒みを伴います。首周り 肘の内側 膝の裏 オムツの中など 汗が溜まりやすい場所に出来やすいです。

**水晶様汗疹**：透明で小さな水ぶくれができます。痒みや炎症はほとんどなく自然に治る事が多いです。

### 家庭でできるホームケア

\* こまめに汗を拭く・洗い流す：汗をかいたらできるだけ早くシャワーで洗い流すことが理想ですが 難しい場合は濡らした柔らかいタオルやガーゼで優しく押さえるように汗をふき取ります。擦らないように気をつけて！

\* 適切な入浴：1日に何度もシャワーを浴びてもかまいません。石鹼やボディソープは低刺激性のものでよく泡立てて使い 洗浄成分が残らないようにすすぎはしっかりと。熱いお湯は痒みを増強させがあるのでぬるめにし長湯は避けましょう。

\* しっかり乾燥：入浴やシャワーの後は優しく押さえるように水分をふき取ります。特に首や脇の下 手足のくびれなどは水分が残りやすいので丁寧に。

\* 適度な保湿：清潔にした肌には保湿剤を塗布しましょう。汗をかく時期に保湿？と驚くかもしれません 乾燥した皮膚はバリア機能が低下し 刺激を受けやすくなります。暑い季節はべたつきの少ないローションタイプ等がおすすめです。つけすぎが逆にあせもの原因になってしまうこともあるので薄く塗る！のがポイントです。



### 受診のタイミングは？

- \* 痒みが強い
- \* あせもが広範囲に広がっている
- \* 発疹が赤く腫れて熱をもっている
- \* 揉きむしって傷になっている
- \* なかなか治らない等 悪化していると感じたら 小児科か皮膚科を受診しましょう！