

皆さん、こんにちは。期末テストも終わり、夏休みに入った学生も多いのではないのでしょうか。

さて、今回のテーマは「皮膚トラブル」です。皆さんは「汗かぶれ」や「汗疹^{あせも}」を経験したことはありますか？夏の暑い時期だからこそ、大量の汗が原因となってかゆみや痛みを感じる場合があります。この8・9月号では「汗かぶれ」と「汗疹」、それぞれの特徴と予防・対処方法についてお話ししたいと思います。

【汗かぶれ】

…汗によってふやけた皮膚が、汗自体や衣服等とのこすれによってかぶれること。

●好発部位

肘の内側や首回り、背中、お腹周りなどの蒸れやすい部分や肌がこすれる部分に起こりやすい。

また、敏感肌の方やアトピー性皮膚炎のある方にも現れやすい。



●主な特徴

部位全体に赤み・かゆみ

【汗疹^{あせも}】

…様々な原因により、汗が正常に排出されなくなるために生じる発疹のこと。

●好発部位

顔や首、わきの下、肘・膝の裏などの汗がたまりやすい部位に起こりやすい。

また、下着やベルトなど、地肌との摩擦・締め付けが多い場所にも生じやすい。



●主な特徴

赤いブツブツ・痛み

【予防・対処方法】

皮膚トラブルの予防と対処方法は共通していることが多くあります。とくに大切なことは、汗が皮膚にとどまる時間を短くすること・皮膚のバリア機能を保ってあげることの2つです。

①皮膚をきれいに保つ

まずは汗をこまめに拭くようにしましょう。

ほかにも、たくさんの汗をかいた後はお風呂に入る・着替える等により、汗を皮膚に長くとどまらせないことが大切です。



②こすらず、やさしく洗う

お風呂に入るとき、頭や身体、顔をきめの細かい泡でやさしく洗いましょう。ゴシゴシ洗ってしまうと、肌のバリア機能が低下してしまいます。



③しっかりと保湿する

顔には化粧水+乳液で、そのほかにはボディクリームを使って保湿をしましょう。保湿のタイミングは、洗顔や入浴の後が効果的です。



④肌に優しい衣服を選ぶ

木綿や絹などの肌触りがよく、吸水性に優れた衣服を選ぶと、汗の蒸発を助けてくれます。

とくに、寝ている間は汗を拭くことができません。そのため、パジャマやシーツは見直してみても良いかもしれませんね。

⑤かゆみ止めを使用する

かゆみのある場合は、かゆみ止めを使用して様子を見ましょう。

どれを買えばいいかわからない場合には、薬局の薬剤師さんに相談してみましょう。



もし、皮膚トラブルが生じて、対処方法を試してみただけで治らない・悪化するという場合には一度、病院に受診してください。