

どうしてなるの? 「あせも・汗あれ」

汗をかきやすい共通の場所として男女ともに多いのが「首・背中」。

他にも下着が密着する「おなか周り」や「胸周り」も汗が気になる場所ですね。外で汗をかいたらタオルなどでこまめにふきとり、家に帰ったらすぐにシャワーを浴びて清潔な肌を保ちましょう。また、シャワーを浴びて清潔にしたら、適度に保湿してバリア機能を保ちましょう。「あせも・汗あれ」の予防にも効果があります。

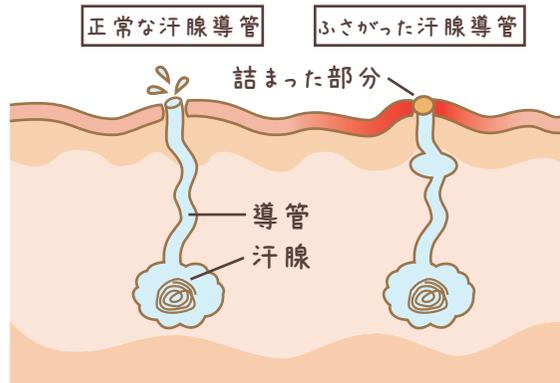
汗の成分

汗の成分はほとんどが水分で、体温を調節する大切なはたらきをもっています。水分以外では、ナトリウムやカリウムなどのミネラル、鉄分や乳酸菌などのほか、アンモニアや脂肪などさまざまな成分が含まれています。

あせも

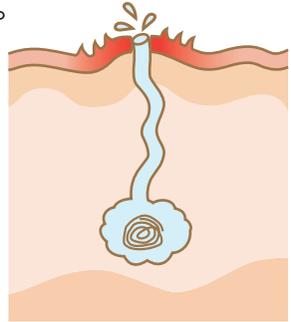
「あせも」は、運動などで大量の汗をかいた後に、汗を排出する管が詰まってできたブツブツのことです。

汗が皮ふの中にたまってしまうと、水ぶくれができたり炎症が起こって、赤いブツブツになり、かゆくなってしまいます。赤ちゃんや子どもだけではなく、近ごろの高温多湿の気候で汗をかく機会が増えたため「大人あせも」も増えています。



あせもじゃないかも

夏でもエアコン、紫外線、入浴時の洗いすぎにより肌は乾燥しがちです。乾燥した肌は、バリア機能が弱くなり汗による肌トラブルの原因に。乾燥によって肌が痛んだところに汗をかくと、汗に含まれるアンモニアなどの成分が刺激になり肌があれ、チクチク・ピリピリとすることがあります。これが汗によるかぶれ、「汗あれ」の状態です。「汗あれ」は、顔・額・首・ひじ・ひざの内側、衣類やおむつなどで覆われてこすれる部分に起こりやすく、お子様から大人まで誰もがなりうる肌トラブルのひとつです。



「あせも・汗あれ」予防の4か条



通気性の良い服を選ぶ



長い髪は束ねる



汗はこまめにやさしく拭く



入浴後は適度に保温する

汗をかいたときにはタオルなどですぐにふき取り、できるだけ早くシャワーあびて肌を清潔に保ちましょう。シャワーのあとに保湿ジェルなどをぬってあげれば、肌を乾燥からまもり、バリア機能を高めることができます。

なってしまった「あせも・肌あれ」は我慢せずに早めの治療を

「あせも・汗あれ」により、炎症を起こした箇所を掻いてしまうと、そこから雑菌が入り、とびひなどの二次感染を引き起こす恐れも。ブツブツや、かゆみなど症状があった場合は肌を清潔に保ち、治療薬を塗りましょう。かき壊しを防ぐために爪を短く切ったり、炎症を悪化させないために低刺激の洗浄料を使うのもおすすめです。

情報提供：ユースキン製薬株式会社 

ユースキン製薬は、「あせも・汗あれ」を予防する「あせもジェル」、治療する「あせもクリーム」を発売しています。「あせも・汗あれ」について詳しい情報は、ウェブサイト「家族のあせも・汗あれ対策委員会」をご覧ください。

