



暑くなる季節、汗をそのままにしておくと、あせもができてしまいます。あせもができる前に少しのケアで予防していきましょう。

## 今回のテーマ 「あせも」



首、頭、脇の下、額など、汗がたまりやすいところにできる「あせも」は汗の出口(汗腺)が詰まることからおこります。特に子どもは、汗の出口が小さい上に汗を多くかくため、あせもができやすくなります。大人でも寝たきりの場合、背中などにできる場合があります。あせもは家庭でのケアでよくなることがほとんどですが、あせもができたところは菌に感染しやすく、膿や痛みがおこる場合があるので注意が必要です。こうした症状が出た場合や、あせもがなかなか治らない場合は皮膚科を受診しましょう。

### 1. 汗をふく

汗をかいたらこまめに拭き取り、皮膚を清潔に保ちましょう。お湯で濡らしたタオルで拭くと、汗腺の出口が開いて汚れが落ちやすくなります。

### 2. 着替える

衣服や肌着は通気性、吸湿性のよい素材を選び、汗をかいた時はこまめに着替えましょう。

### 3. シャワーで流す

朝や夜、シャワーやお風呂で汗を洗い流し、石鹸で体を洗いましょう。ただしあせもがある時は湯船につかると体が温まり、汗が出てあせもが悪化することがあるので注意しましょう。体を洗う時、拭く時はこすらないように気をつけましょう。

### 4. 爪を短く切る

あせもをかきこわさないよう、爪は短く切っておきましょう。手指からの細菌感染を防ぐために手はよく洗いましょう。

### 5. 部屋を涼しく

クーラーや扇風機を利用して、温度や湿度を調節し、汗をかかない環境を整えましょう。ただし、冷やしすぎに注意し、適温を保つようにしましょう。

