

# \* Total Beauty Project

大人も気になる健康キーワード! ▶▶▶

## あせも〈汗疹〉

「あせも」は赤ちゃんや子どもに多くみられる症状ですが、高温多湿の日本の夏は大人でも油断はできません。とくに汗かきの人や太っている人は発症しやすいので注意が必要です。また、アクセサリーなどをしていると金属かぶれを起こして炎症がひどくなるケースもあるので気をつけましょう。

### What's あせも？

「あせも」とは、大量の汗や汚れ、ホコリによって汗の出口がふさがり、皮膚の下に汗がたまって炎症を起こす皮膚疾患のこと。

### Q 赤ちゃんにできやすいのはなぜ？

**A** 汗腺の数は生まれてから死ぬまで変わらないと言われています。赤ちゃんは体の表面積が小さいので、大人よりも汗腺の密度が高く、また新陳代謝が活発でよく汗をかくので、あせもができやすいのです。



### あせもの種類と症状

#### 白いあせも

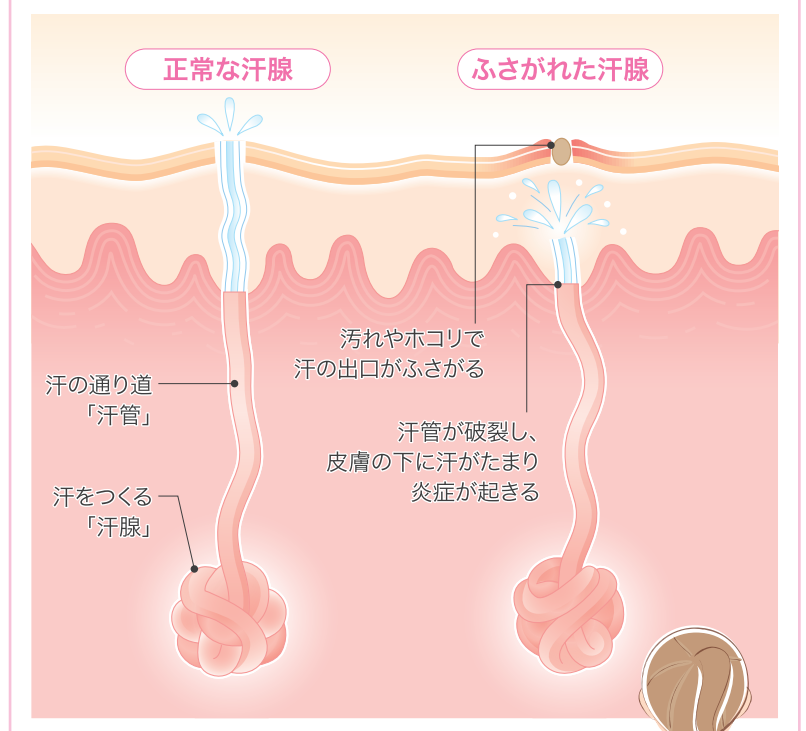
皮膚の表面近くに汗がたまる「水晶様汗疹」。かゆみはなく、白っぽい水ぶくれができます。

一般的に「あせも」というとコレ

#### 赤いあせも

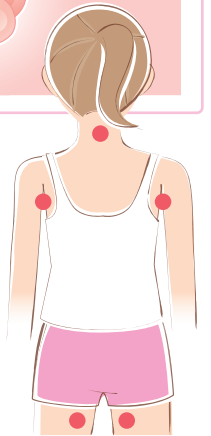
皮膚の深いところに汗がたまる「紅色汗疹」。赤く小さなブツブツができ、かゆみがあります。

### あせもの原因



### あせも要注意ゾーンはココ!!

汗が乾きにくい肘の内側、膝の裏側、服や皮膚同士がこすれる首や脇の下、股などが要注意です。



### あせも対策の ③ 原則

#### ① 皮膚を清潔に保つ



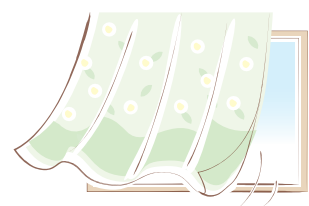
肌に汗を残さないように、濡れタオルでふいたり、シャワーで流すようにしましょう。ソープのつけ過ぎやこすり過ぎは、肌を刺激するので要注意。

#### ② 汗を吸い取る服装を



衣服や肌着は吸水性や放湿性の高いものを選び、汗をかいたら着替えること。就寝時も汗をよくかくのでパジャマや寝具の素材にも気を配りましょう。

#### ③ 快適な室内環境を



過度に汗をかいたりすることがないように、風通しをよくし、扇風機やエアコン、除湿器などを有効に使って、部屋の温度や湿度を快適にしましょう。