

おはだ

第11号

発行人
花川博義

「あせも」は 1デイ 2シャワー

夏といえば「あせも」。首、わき、胸、背中、肘や肘の曲がるところ、下着やおむつの当たる所などが赤くなったり、ブツブツができて痒くなったりします。

原因は水道管の破裂？

人間は汗を出すことによって体温調節をしています。(ちなみに汗をかかない犬は、舌を出してハーパーして体温を下げています)汗は汗腺という汗の生成工場で作られ、汗管という水道管を通じて皮膚の表面に吹き出します。夏はこの工場が大忙しでフル稼働します。作られた汗が多すぎて、水道管(汗管)から汗が漏れ出るために起こるのがあせもです。

なぜ子供がなりやすいの

汗の生成工場(汗腺)は、全身に約350万個ありますが、この数は

ワン
ツー

大人も子供も変わりません。つまり、体の小さい子供の皮膚には汗の工場が密集しているのです。

また、子供の汗腺は未熟であり、水道管(汗管)も弱いため、汗が漏れやすいのです。

子供は暑がり、汗かきなためあせもがしやすいのです。

高温多湿な環境、つまり、炎天下での作業、激しい運動、熱い風呂は要注意です。子供ならば大泣きしただけでできることがあります。

初夏は汗腺が練習不足

冬は汗の工場(汗腺)は休業中です。温かくなり、徐々に汗を出す練習をすれば良いのですが、急に暑くなると、汗腺が練習不足、整備不足のまま汗をかくことになり、壊れてあせもを作ってしまう。

その意味では、初夏の方があせもになりやすく、真夏は何度も汗をかいて汗の工場が絶好調であるためあせもになりにくいと言えます。

雑菌が皮膚を刺激

汗は皮膚に出たばかりの時は、水分と塩分ですが、時間と共に急速に雑菌が繁殖します。この雑菌が皮膚を刺激し皮膚炎を起こすのです。

1日2回シャワー

外出から帰ったら、少しでも早くシャワーで汗を流しましょう。暑くて寝苦しい夜は、びっしょり汗をかいたので、朝もシャワーを浴びましょう。つまり一日二回のシャワーがベストです。

体を洗う時、ナイロンタオルは皮膚を傷つけるので、柔らかいタオルか素手で、石鹸をよく泡立てて、泡で優しく洗いましょう。石けんを使い過ぎると皮膚が乾燥するので、シャワーだけでもいいです。

温度は低めで

お風呂やシャワーの温度が高いと、それだけで汗をかいて、あせもがひ



どくなります。温度は低め(38℃程度)の方がいいです。お爺さんやお婆さんが丁度良いお風呂は、お父さんやお母さんには熱いことがあります。子供はさらに暑がりですから、大人がぬるいと感じる温度が心地よいのです。また、下着は汗を吸収しやすい綿製品がお勧めです。

クーラーは楽ーら

一番の治療は、涼しい環境(クーラーなど)です。涼しい所にいるだけで、すーっと引いてしまうこともあります。熱中症予防のためにも、室温が30℃になったら危険です。28℃程度が適温ではないでしょうか。また、扇風機もエゴで効果的なアイテムです。その際は、一カ所に強い風が当たらないように、扇風機の首を振るようにしましょう。

危険なあせも

あせもは、かきむしるとばい菌が入って「とびひ」になったり、「あせものより(汗腺膿瘍)」になることがあります。また、あせもに似たカンジダというカビの病気もあります。市販のあせもの薬でもある程度良くなりますが、ひどい場合は病院受診をお勧めします。