

「あせも」の対処について

地球温暖化、ヒートアイランド現象による豪雨や体温より高い気温が、日本ばかりでなく世界各地で報告されています。沖縄は長い梅雨が明けた途端、目も開けられないくらいの熱い暑い夏が訪れて来ました。

暑い中、子ども達は遊ぶ時も寝ている時も汗をびっしょりかいています。そしてお肌のトラブルとして「あせも」があります。私が子どもの時には「あせぼ」「あしぶー」と言っていました。クーラーが一般的になってきた今日では以前ほどひどい「あせも」は見なくなりましたが、今回は「あせも」についてです。

「あせも」の原因：長時間汗をかき続けると汗の出口が汗に含まれる成分や垢、ほこりなどでふさがってしまい、汗が皮膚表面に出られなくなって皮膚の中で炎症をおこしている皮膚炎です。子どもと大人の汗腺（かんせん）の数は同じなので、体表面積が小さい子ども達は汗腺の密度が高く、また基礎代謝も活発なので汗をかきやすく、「あせも」にも成りやすいのです。

「あせも」ができやすい所：頭、額、首のまわり、脇の下、肘・膝の内側、股など汗が貯まりやすい所やこすれる所にできます。特にアトピーの人は皮膚が敏感なため、汗の刺激で「あせも」ができやすくなります。

「あせも」の種類：「白いあせも」で水晶様汗疹（かんしん）と言われるもの。1～2mmの小さな透明の玉のような水疱で、赤み、かゆみはありません。皮膚の浅い所にできるので、こすると簡単に破れて数日で自然に治ります。一般的な「あせも」は「赤いあせも」で紅色汗疹と言われています。赤いブツブツで熱感とかゆみを伴います。時々、かきむしった「あせも」の子に化膿菌が感染して大小のおできになる事があります。

「あせも」の治療：赤みやかゆみが強い場合は、

弱いステロイド軟膏や抗ヒスタミンの内服薬で対処しています。また、おできになってしまった場合には抗生剤の軟膏や内服薬を処方します。しかし、汗をかいていれば「あせも」になるわけですから、ならないための予防策が最も大事になります。

予防策：①涼しい環境にする。部屋の風通しを良くしたり、クーラーや除湿器をうまく活用して下さい。但し、クーラーが強すぎると風邪を引きやすくなりますので要注意です。室内温度は汗をかき過ぎない程度で、湿度は50%台が理想的です。

②ぬれタオルでまめに拭く。特にお湯で絞ったタオルで拭くと汗腺が開き、詰まった汚れが落ちやすくなるようです。乾いたタオルでは摩擦で皮膚への刺激が強いため、余りこすらない事です。

③こまめに着替える。どうせ汗をかくからということで、裸ん坊はよくありません。汗を吸い取るものがないので逆効果です。タオル生地のものより、ガーゼ生地のような薄く風通しの良いものの方がいいようです。寝具も吸湿性のないものや防水性のものは避けた方がよいでしょう。

④汗をかいたらシャワーで流す。お散歩やお昼寝の後にはシャワーで汗を流します。1日1回は石鹸を使いますが、その他は何回でもシャワーを使ってOKです。入浴後は体がしっかり乾いてから衣服を着せる事です。

⑤ベビーパウダーの件。ベビーパウダーは汗を吸着し、皮膚を乾燥させるのが目的です。付け過ぎると逆に汗の出口をつまらせる原因になります。「あせも」の予防として薄めに付けて下さい。

⑥頭に「あせも」ができやすい子は髪を短くする事です。また悪化させないためにも爪は短く切っておきましょう。（たまなは）