



早いもので7月になりました。そろそろ梅雨も明け、ピカピカお日様が久しぶりに顔を出す時期がやってきましたね。これからの季節はプールなどの水遊びや虫とりなど、ワクワクドキドキする楽しい遊びがたくさんあります。

遊びに夢中になって汗をたくさんかいているお子さんの姿が多く見られ、子どものパワーに圧倒されますね。

暑~い夏、「皮ふトラブル」に注意です！ 上手に汗対策してますか？



これから気温がますます上がり、湿気も多く蒸し暑くなります。私たち人間が暑さに慣れ、上手に汗をかけるようになるには数日かかります。この梅雨明けする時期は、汗が上手にかけず体の中に熱がこもってしまい、体の中の臓器が上手く働かなくなってしまう「熱中症」「日射病」が起きやすいので、無理は禁物です。

今回は、汗によって引き起こされる皮ふトラブル「あせも」についてお話します。

汗腺の数は
赤ちゃんと
大人は同じ！



「あせも」とは？

「あせも」は汗に含まれる塩分やアカなどの汚れが汗腺につまってできる小さく赤い発疹です。

おでこや首すじ、わき腹などの汗の出やすい場所にできやすいです。

最初は白いブツブツができ、チクチクとした痒みが伴い、掻くことでより強い痒みになったり、こすれることで悪化します。

そして、あせもや虫さされを掻き壊してしまった傷に黄色ブドウ球菌などの細菌が入ると、「とびひ」という痒みが強く、次から次へ水疱が広がり、とっても辛い皮ふトラブルがおきてしまいます。



子どもが皮ふトラブル になりやすい理☆由は？

汗が出る「汗腺」の数は生まれたときから決まっています、赤ちゃんから大人まで汗腺の数は同じです。

ということは、大人と同じ表面積の皮ふから2~3倍の汗が出ることに加えて、子どもの皮ふは大人の皮ふに比べて1/2ほど薄いため、大人に比べてダメージを受けやすいのです。

特に、乳幼児のムチムチした可愛らしい体の特徴上、首やひじやひざの内側という皮ふと皮ふが重なり合ったくびれた部分は要注意です。

トラブル撃退☆方法！！

夏の皮ふトラブル撃退の基本ケアは、「皮ふを清潔な状態に保つこと」です。

汗をかいたらシャワー等で汗を洗い流すことが一番です。

「ただ水だけで洗い流せばいいの？」というお悩みの方も多いかと思います。

まずは、「ぬるめのお湯で洗い流す」ことです。石けんは皮脂などの汚れがとてもよく落ちますが、一緒に皮ふに必要な油分も洗い流し、バリア機能が低下してしまうので、石けんで洗うのは1日1回程度が望ましいです。

おススメの服装は汗を吸収しやすい「綿のシャツ」を着たり、特に赤ちゃんの場合は背中にガーゼや薄手のタオルを入れて、汗をかいたら取るようにすると着替えの負担も少なくなります。

発疹が基本ケアをしても治らず、おでこのように膨らんで痛がったり、炎症を起こした場合は、皮膚科などを受診しましょう。

お薬などの適切な治療を行えば、1週間程度で症状は落ち着きます。

また、かゆみで発疹を掻き破らないように、爪は短く切ってあげましょう。

※皮ふのバリア機能

皮ふが細菌や汚れが体内に入るのを防ぎ、体内に必要な水分を溜め、外からの刺激に対して体を守る力のことです。



7月の健診日程のお知らせ

4か月児健診（受付 9:00~10:30）
7・14・21・28日
1歳6か月児健診（受付 12:50~14:00）
1・8・15・22・29日
3歳児健診（受付 12:50~14:00）
2・9・16・23・30日
場所 母子保健センター
（「ここにこ」の隣）

対象者には、ご自宅へ健診日の約1か月前に健診票が郵送されますので、この案内の日時に健診を受けてください。