

## あせもとは…

たくさん汗をかいたことによって、汗腺に汗が詰まって皮膚炎を起こした状態。汗の成分は尿酸やアンモニアが含まれているため、汗が汗腺の出口である汗孔に長時間溜まっていると、皮膚を刺激して炎症を起こす。



## あせもが子どもに出来やすいのはどうして？

- 子どもと大人の汗腺の数はほとんど変わりません。大人よりも体表面積が小さいため、汗腺が密集している
- 代謝が活発なため汗をかきやすい
- 汗をかいて不快でも、自分で対応することができない

## あせもが出来やすい場所…汗をかきやすいところや蒸れやすいところ

額・首・腕（脇の下や肘）・股・おむつのウエスト部分

### あせもになりやすいところ

#### 2位: 頭・くび

くびりはママたちも子どもの頃に経験があるのでは？汗をかいて貯まりやすい場所です。



#### 1位: おしり・腰

ダントツがおむつをしているおしりや腰回り。特に腰のギャザーのあたりが多いそう。

#### 3位: 背中

ねんねのころは特に多そう。汗をかいても乾きにくい場所ですね。

## あせもの予防方法

ポイントは、皮膚を清潔にして保湿をすること!!



- 汗をかいたらすぐにふきとり、肌を清潔に保つ→ゴシゴシこすらずに、押さえるように拭きましょう。
- お風呂やシャワーはぬるめにし、石鹸を使いすぎない  
→汗をかいたからといって、石鹸をたっぷり使って、ゴシゴシと体を洗うのはNG。皮膚のバリア機能が弱まって炎症を起こしやすくなります。
- お風呂やシャワーの後は、すぐに保湿しましょう。  
→肌の乾燥を防いでおくと、バリア機能が高まります。
- 服は通気性がよく、汗を吸収しやすい肌触りが良いものを選びましょう。  
→肌着は、袖のある半袖タイプのほうが脇の下の汗を吸収してくれるのでオススメです。  
汗をかいたらこまめに着替えましょう。



## あせもの予防をするには汗をかかせないようにしたほうがよい？

人はすべての汗腺から汗が出るというわけではなく、活動している汗腺と活動していない汗腺があります。活動している汗腺を「能動汗腺」といい、2～3歳頃までに完成するといわれていますが、空調の効いた室内では活性化しません。しっかり汗をかく機会をつくる必要があります。

汗は肌にうるおいを与える天然保湿因子や、細菌やウイルスから肌を守り、自然免疫を強くしてくれる抗菌ペプチドや免疫グロブリンという成分も含まれています。

## あせもができてしまったら…

- ①**水晶様汗疹**：皮膚の浅い部分に汗が詰まってできる、直径1～3mm程度の水ぶくれ。かゆみがなく、自覚症状が少ない。清潔にしてきちんと保湿をすれば、2～3日で自然に良くなります。
- ②**紅色汗疹**：皮膚の少し深い部分にできる小さな赤い発疹。かゆみがあり、汗をかくとチクチクと刺すような感覚がある。少しポツポツとできた程度ならば、清潔と保湿で良くなることも多い。不機嫌や汗疹で掻いてしまう場合は受診しましょう。
- ③**深在性汗疹**：皮膚の深い部分にできる。赤みやかゆみはほとんどありませんが、体内に熱がこもって熱中症を引き起こすことがあります。(子どもはほとんどなりません)

## 虫刺され

子どもは大人より腫れが大きくなりやすく、刺されてから数日後に赤みやかゆみが生じることもあります。刺された場合は、すぐに流水で洗い流すと毒素を軽減でき、腫れやかゆみも少なくなります。かゆみがひどい場合は受診を。とびひ予防に爪を切っておきましょう。



## とびひ

あせもや虫刺されなどを掻きむしったところに細菌が感染すると、かゆみのある水ぶくれができ、つぶれるとジクジクした状態になります。掻いた手で他の皮膚を触ると火事の「飛び火」のように広がるのが由来です。抗菌薬での治療が必要になる場合もあり、早めの受診が必要です。

## 日焼け

紫外線を大量に浴びすぎると、皮膚が赤くなってやけどを同じような症状になります。火照りが消えるまでは、ガーゼやタオルで包んだ保冷剤などで冷やして、しっかり肌を保湿しましょう。赤く腫れたり、痛みが強い場合は受診をしましょう。

## 子どもの日焼け止めと虫除け対策アドバイス

虫よけは、シールやリングのものは効き目のある範囲に限られるため、肌に塗るタイプとの併用を。スプレー式のもの、発がん物質が含まれているものもあるため、吸い込まないように、おうちの方が手にスプレーしたもの塗るようにします。

日焼け止めは日常生活ならSPF15～20、PA++、野外レジャーではSPF20～40、PA++～+++を目安に、紫外線吸収剤を含まないものを選んで二度塗り。スキンケアのあとは、保湿剤→日焼け止め→虫よけの順につけ、2～3時間ごとに塗りなおしましょう。

