

おしゃべり通信

No. 247 R2.6.15 発行 如春会 浦田医院



暑い夏を快適に乗り切るために☆ 「あせも」予防&ケア



■「あせも」は汗の通り道がふさがれて起こる炎症

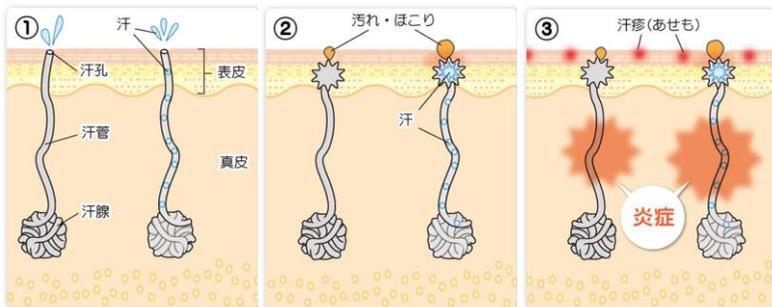
● 汗の役割とは？

体温調整のために必要

蒸発するとき、身体の熱を奪い、体温の上がり過ぎを防ぐ

- 赤ちゃんは汗腺の体表面積あたりの密度がかなり高く、また自律神経が未発達で体温調整を発汗に頼っているため、大人よりも汗をかきやすい

大量の汗をかき、そのまま放置しておくと、汗に含まれる塩分やほこりなどで汗管という汗の通り道がふさがれます (②)。行き場を失った汗は、皮膚の内側にたまり、汗の通り道辺りで炎症を起こします (③)。これが「あせも (汗疹)」です。



汗腺→汗管→汗孔と通じて汗が出る

汗の出口が塞がり汗が溜まる

汗の通り道辺りで炎症を起こす

あせもがしやすいところ

額、首回り、わきの下、
背中、おしり、
肘や膝の裏 など

汗をかきやすい場所、
皮膚が重なり合う場所、
汗がたまりやすい部分に
しやすいです。



■「あせも」に対する4つのセルフケアポイント

① 「日本は四季のある国です。適度に汗をかきましょう」

- 多量の汗をかき続けない
- 日差しの強い日中はできるだけ外出を控える
- 湿度を下げたり、風を作るなど涼しい環境をつくりましょう。必要があれば、エアコンを適度に使用してよいでしょう。



② 「皮膚を清潔に保ちましょう」

- 汗をかいたまま放置すると皮膚の表面に汚れがたまり、あせもができやすくなります
- 汗をかいたらシャワーを浴びて身体を洗いましょう
- せっけんは使わずに優しくぬるま湯で洗い流しましょう
- 強くこすることはしません
- 寝ている時も多量に汗をかいています。特に、赤ちゃんは朝寝やお昼寝から起きたら汗を流してあげましょう
- 外出などでシャワーができないときは水に濡らしたタオルで優しく汗を拭きとります

こまめにシャワーなどで汗を洗い流すことが大切だということですね。思っているよりも汗を流してあげる頻度を増やす必要がありそうです。



③ 「汗でぬれたままの状態が続かないようにしましょう」

- 汗をかいたら着替えましょう
- 肌着や服は、吸湿性・通気性のいい素材を選びましょう
- おむつやよだれかけは必要なとき以外ははずしましょう
- かさね着は避けましょう

④ 「肌の乾燥を防ぎましょう」

- 肌が乾燥しているとあせもができやすくなります
- シャワーや入浴のあとは、保湿ケアをして肌のうるおいを保つようにしましょう（ワセリンは避けましょう）

■あせもができてしまったら

- ① 「あせも」（紅色汗疹）・・・小さな赤い水疱ができ、かゆみや炎症を伴います

- ✓ 患部をかかない：傷口から細菌が入り炎症を起こす事がある
- ✓ 爪は短く切っておきましょう
- ✓ ワセリンや油分の多いクリーム、ベビーパウダーの使用は控えます（あせもができてしまったら、汗腺を詰まらせ、あせもが悪化する場合があります）
- ✓ ベビーパウダーは気管支炎のもとになりかねません

② 以下の場合には病院を受診しましょう

- 赤みの範囲が広い
- かゆみがひどい
- 水ぶくれができています
- なかなか治らない

参考：パラマウントベッド情報誌けあ・ふる VOL. 96 「あせも」の正しいセルフケア
kosodate LIFE 「赤ちゃんのあせも」の治し方。自然治癒する？市販薬は？

文責：金柿

監修：浦田章子



～安眠親子マッサージ～
おやすみ前のスキンシップ



親子マッサージの目的は「刺激」ではなく「肌のふれあい」です。肌が触れ合うことで子どもも大人もリラックスして安眠につながります。つぼの位置や効能を考えたり、手順や回数などにこだわる必要はありません。むずかしいことは考えず、「気持ちいい」感覚を目安に左右バランスよく行いましょう。

◇ 眠気を誘う土踏まずケア

子どもの足の裏全体を、大人の親指のはらで押しながらさすります。特に土踏まずは、大腸、小腸、十二指腸など消化器官のつぼが集まる場所。マッサージにより内臓があたたまるので、身体もあたたまり、眠気が出てきます。

◇ 脳を休める足の親指ケア

子どもの足の親指のはらをつまんで、上にしごくようにします。神経がリラックスし、安眠を導きます。



参考：クーヨン 2014年7月号「寝苦しい夜もぐっすり 親子安眠マッサージ」

文責：管理栄養士 金柿