

夏の皮膚トラブルを防ぐ

暑さもピークを迎え、熱中症対策と併せて知っておきたいのが、汗による皮膚トラブル。今回は、夏に多く見られる皮膚トラブルと、そのケアや治療についてご紹介します。



「あせも」と「汗あれ」の原因

夏の代表的な皮膚トラブルに「あせも」があります。子供から大人まで広い世代で出現しやすく、悪化すると「とびひ（伝染性膿痂疹）」になったり、あせもかと思ったら「脂漏性皮膚炎」、「アトピー性皮膚炎」の可能性もあります。

あせもは、汗を排出する汗腺が詰まってできるブツブツ状のものです。夏は汗を大量にかくので、汗を放置しておく、汗の出口が詰まって、肌の内部で炎症が起きてしまいます。首や背中、お腹、肘の内側など身体のあらゆる場所にできて、かゆみを伴うことも多い疾患です。

予防には、汗をかいたらぬるま湯のシャワーで洗い流すのが効果的です。外出時には清潔なタオル等で汗を拭きましょう。ベビーパウダーも有用ですが、すでにあせもができている場合は避けてください。汗腺をふさいで悪化させる恐れがあります。

あせもとよく似た症状に、「汗あれ」があります。汗に含まれるアンモニアや塩分によって皮膚に炎症が起きるため、乾燥肌の方は注意が必要

です。夏でも肌が乾燥している方は、お風呂の後などに適度に保湿すると効果的です。

OTC医薬品の使用について

多くの皮膚湿疹のOTC薬（一般用医薬品）の虫刺され薬などには、効能にあせもが入っています。しかし、皮膚への刺激が強いものもあるため、刺激性の少ない製品の利用がいいでしょう。広範囲に塗ることができ、ステロイドやエタノールが入っていないのが低刺激性製品の特徴です。

なお、あせもに使用するOTC医薬品には、クリーム、軟こう、ローション等があります。軟こうはべたつきとして保湿力に優れ、クリームはさらさらとして保湿力は乏しいです。夏は汗をかくため、クリームがよく選ばれますが、ローションはあせもが広範囲に現れた時に選択されることが多いです。多くの場合、OTC医薬品を使用して2、3日経過すると症状が改善してくるようです。5日ぐらい経っても良くならない時は、皮膚科や小児科の受診をお勧めします。

あせもではなく、アトピー性皮膚炎、脂漏性皮膚炎などである場合も

肌が乾燥しやすく、外部からの刺激に反応しやすいことを「敏感肌」といいます。そういう体質の人が、皮膚の炎症を繰り返すことをアトピー性皮膚炎と呼びます。敏感肌の人は、皮膚の保湿能力が弱いので、乾燥しやすくカサカサになりやすいようです。乾燥した肌は、外部の刺激に対するバリア機能が低下しているため、ちょっとしたきっかけで湿疹やかぶれなどの皮膚の炎症を起こします。それがアトピー性皮膚炎です。

子供さんは、特にかゆみがあればかいてしまいます。かけば、炎症は悪化してしまうので、肌の異常に気付いたら、なるべく早く受診しましょう。

アトピー性皮膚炎とは

子供さんをお持ちの方の中には、子供の肌がかサカサしていて、アトピーではないかと心配される方もいらっしゃいます。

この夏すぐにできる あせも、汗あれ対策

- 1 通気性の良い服を着る。**
木綿などの素材で、あまり体を締めつけない服を選びましょう。
- 2 清潔なタオル等で汗を拭く。**
ごしごしこすらず、やさしく汗を拭き取りましょう。
- 3 爪を短く切る。**
とびひなどのかき壊しによる悪化を予防できます。
- 4 汗拭きシートは要注意。**
多くの商品に刺激の強いエタノールが使われています。



認定かかりつけ 基準薬局リスト

秋田中央支部

まこと調剤薬局	☎018-853-6277	FAX 853-6288
みさき調剤薬局	☎0185-22-1102	FAX 22-1103
青山薬局秋田駅前店	☎018-832-6472	FAX 833-7188
あかね調剤薬局 中通病院前店	☎018-893-5110	FAX 893-5109
アルヴェいわま薬局	☎018-884-0911	FAX 831-0911
勝又薬局	☎018-834-3240	FAX 834-3260
今薬局	☎018-833-2205	FAX 832-6481
さわやか薬局新屋店	☎018-888-8371	FAX 888-8372
すずらん薬局	☎018-857-0770	FAX 857-1616
すずらん薬局 新屋駅前店	☎018-874-9314	FAX 874-9324
すずらん薬局 泉店	☎018-869-7780	FAX 869-7781
すずらん薬局 港北店	☎018-816-0301	FAX 816-0305
すずらん薬局 土崎店	☎018-880-2101	FAX 880-2102
すずらん薬局 厚生医療センター前店	☎018-857-5777	FAX 857-5200
すばる薬局	☎018-857-1422	FAX 845-1545
外旭川いわま薬局	☎018-893-6555	FAX 893-6556
中通六丁目薬局	☎018-834-6037	FAX 831-6909
ハーモニー薬局	☎018-831-3911	FAX 831-3912
東通いわま薬局	☎018-827-3300	FAX 827-3301
ほどの薬局	☎018-865-2535	FAX 865-2535
みゆき調剤薬局	☎018-892-6789	FAX 892-6781
薬局エール 自衛隊通店	☎018-847-3991	FAX 880-1252
山田相談薬局	☎018-863-0063	FAX 865-3288

地域の皆様のために新しく作られた
「認定かかりつけ基準薬局」です



新マーク

処方せんの有効期限は
処方日を含めて4日間です。

秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保町6-6 TEL.018-833-2334
E-mail info@akiyaku.or.jp http://www.akiyaku.or.jp