

「夏の皮膚トラブル防止」について

気温の高い夏場は、汗をかいたり、エアコンの冷気や強い紫外線にさらされたりするため、お肌にとって過酷な季節です。対策をしっかりとって予防しましょう。

【あせも・汗荒れ（接触性皮膚炎）】

汗をかくことは体温調節に欠かせない機能ですが、汗の出口が詰まって汗が皮膚にたまることで水膨れや発疹が出ます。首回り・背中腹回り・ひじの内側などむれやすい部分や肌がこすれる部分に、汗に含まれるアンモニアなどにより汗荒れが起こります。これらは汗をよくかく人がなりやすい傾向ですが、発汗量が低下する一方で皮膚が薄くなり乾燥しやすい高齢者もかかりやすく、かゆみを伴うため、かきむしりから重症化することもあります

【水虫・汗疱状湿疹】

手のひらや足の裏にぷつぷつした水泡、かゆみもある・・・水虫と疑う方が多いと思います。白癬菌によるものが水虫。汗が原因としているのが汗疱状湿疹です。市販のお薬もありますが、専門医により診断を受けることが大切です。



冷房や紫外線による乾燥

エアコンの冷気・紫外線を受けた肌は思いのほか乾燥しかゆみを引き起こします。皮膚の表面はべたべたしているけれど内側はカラカラという「インナードライ肌」も多くみられます。



【夏のスキンケアのポイント】

① 皮膚を清潔に保つ

汗をかいたらこまめに拭きましょう。たくさん汗をかいたときは、服を着替える、シャワーを浴びるなど、汗を皮膚に長くとどまらせないようにしましょう。

② きちんと保湿する。

石鹸の使い過ぎはお肌の乾燥をまねきます。洗うときはゴシゴシこすらず、石鹸を十分泡立てて優しく洗いましょう。お風呂上がりの清潔な肌には夏だから大丈夫と考えず保湿剤をきちんと塗ることが大切です。



他にダニや蚊などの虫刺されにも注意しましょう。かゆみが強い時や、湿疹の赤みが強くなった、腫れがひどい、湿疹が広がるなどありましたら、早めに皮膚科の受診をしましょう。