

【夏の皮膚トラブル防止について】

“あせも” あせもはその名の通り、「汗」が原因で起こります。

人間は生きていれば必ず汗をかきます。汗は体温調節することに役立っています。汗をかくことによって人間の体は一定の体温に保つことができます。

適量の汗は体温調節をするうえでとても大切です。しかしあまりにも多くの汗をかいてしまうと、汗管のなかでは収まりきらず、ほかの組織のところまで汗がにじみでてしまいます。その結果として、水ぶくれや発疹といった症状が出てきます。これが「あせも」です。



予防：汗によってあせもがもたらされるわけですから、あせもにならないようにするためには「汗をかきすぎないこと」「汗をかいたときに放置しない」ことが最も重要です。

そのためには①エアコンを使い気温や湿度を管理します。②よく換気して風通し



の良い環境を作ります。③こまめに汗を拭くようにします。④首の後ろや腋の下、太ももの付け根、膝の裏などを冷やします。⑤通気性・吸湿性の良い綿素材の衣類を着るようにします。⑥ぬるめのお湯で汗を洗い流すと良いとされています。

虫刺され

1. 蚊など人を刺したり咬んだりする虫

人を刺したりする虫は、どこにでもいますが、特に草むらに多く生息しています。

予防

- ① 薄着での外出は避け、ある程度皮膚を覆うことができる服装を心掛ける。
- ② 草むらや山に出かける時は、肌の露出した部分に虫よけスプレーをつける。



2. ダニ



布団の中は、適度な温度と人の汗などによる湿気もあるためダニの温床になっています。皮膚を刺すほか、ダニの死がいやフンはアレルギーを引き起こす原因になります。

予防

- ① 布団を干す。
- ② 布団乾燥機を使う。

