令和8年度　　8月

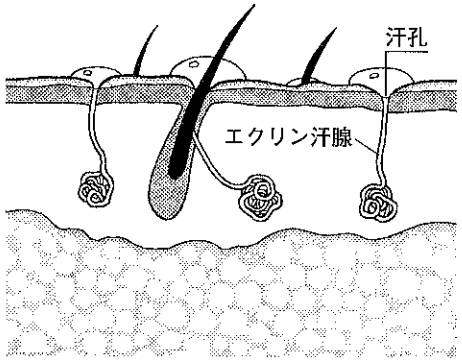
ほけんだより

社会福祉法人
明の守福祉会

汗のケアで皮膚トラブルを防ごう

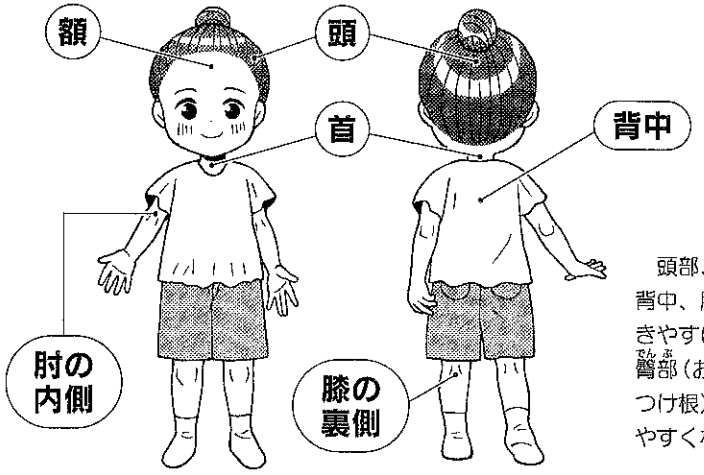
夏場、特に子どもは、たくさん汗をかきます。子どもの肌はデリケートなので、皮膚トラブルを招かないためにも、日頃からのこまめなケアが必要です。

汗と体温調節の仕組み



皮膚の働きのひとつに、体温調節があります。体内では絶えず熱をつくっているので、皮膚はその熱を体外に放出する役割をします。暑い時にかく汗は、全身に分布しているエクリン汗腺から分泌され、汗孔から体表に出ます。体温が上昇している時は、毛細血管を流れる血液の量を増やして熱の放出を大きくしながら体表に汗の分泌を増やし、気化熱によって体表の温度を下げています。

子どもが汗をかきやすい場所



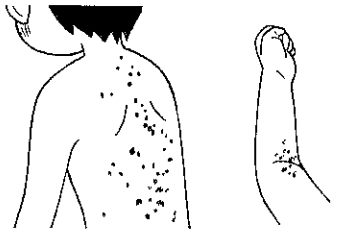
頭部、額、首、肘の内側、背中、膝の裏側などが汗をかきやすいところです。また、臀部（おしり）や鼠蹊部（足のつけ根）も、かいた汗がたまりやすくなります。

汗をかいた時は……

汗には、水分以外にも塩分が含まれています。汗の塩分を皮膚に残したままにしておくと、皮膚トラブルの原因にもなります。塩分を残さないようにするためにも、汗をたくさんかいた時にはシャワーで流すようにします。外出先などでは、アルコール不使用のウェットタオルなどで汗をかいた部分を拭きます。そして、ぬれた肌着は着がえさせるようにしましょう。

注意したい皮膚トラブル

あせも（汗疹）

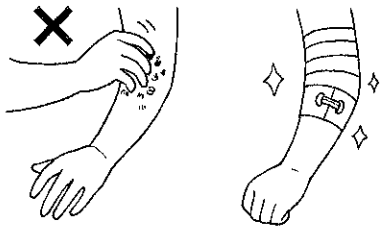


原因 汗腺に、皮膚のあかや汚れなどが詰まることで起こります。

症状 一般によく見るあせもは、「紅色汗疹」で、炎症を起こして、かゆみが生じます。

対応 軽度であれば、シャワー浴をして、皮膚を乾燥させます。冷やしたタオルで皮膚を冷却することで、炎症を予防することができます。赤みやかゆみが強い時は、小児科や皮膚科を受診し、外用薬を処方してもらいます。

とびひ（伝染性膿痂疹）



原因 あせもなどをかいてできた傷に細菌が入り、そこをかき壊すことで膿が爪に付着し、手が触れた部分に新たな発疹ができ、とびひとなります。

症状 皮膚は、赤くじくじくして、かゆみが強くなります。

対応 とびひを予防するためには、あせもや虫刺されをかかないことです。とびひになってしまったら、外用抗菌薬を塗り、患部をガーゼなどで覆い、触らないようにします。

アトピー性皮膚炎がある子どもたちは……

皮膚のバリア機能が弱いので洗い過ぎに注意し、シャワーの際の石けんの使用は1日1回にとどめます。汗を流す時は、ぬるま湯を浴びるだけにします。スキンケアもていねいに行います。

監修　東京都 渋谷区　かずえキッズクリニック 院長　川上一恵先生