

尿と便の悩み／夏の体調トラブル／てんかん／肺血栓塞栓症／脂質異常症のガイドライン

NHKテキスト

きょうの健康

頻尿・尿もれ

特集

便秘・便失禁

7

2019

〔テキスト企画〕

日常生活でも注意
脂質異常症
肺血栓塞栓症

〔ガイドライン〕

尿と便の お悩み解決!

熱中症

夏をのりきる！

高齢者のてんかん

大人のあせも 夏の冷え
食事で夏バテ対策



文字が
大き
なりま
した！

連載

インタビュー[柳家花緑さん]
歩いてみたい[樋原]

7月1日～8月1日

Eテレ 月～木 午後8時30分～8時45分
再放送(翌週)

Eテレ 月～木 午後1時35分～1時50分

夏の体調トラブル一挙解決！

あなどれない！大人のあせも

あせもをそのままにしていると、重症化することもあるので、早めの適切な対処が大切です。

東京医科歯科大学非常勤講師

藤本智子

あせもができる仕組み

あせもは、医学的には「汗疹」といいます。子どもの皮膚の病気と考えられがちですが、汗をかきやすい夏には、「大人のあせも」も少なくありません。

汗は、エクリン汗腺^{かんせん}という管から体外に排出されます。たくさん汗をかいて、長時間そのままの状態が続くと、あかやほこりなどでエクリン汗腺の出口が塞がり、汗を排出できなくなります。その結果、汗が体外ではなくエクリン汗腺から表皮に漏れ出

て、炎症が起こり、赤い湿疹ができ、かゆみが現れます。これが、あせもです。

かゆみを我慢できずにあせもをひっかいてしまつてできた傷から、細菌が侵入すると重症化し、「どびひ」と呼ばれる伝染性膿瘍疹^{のうかしん}が起こることがあります。

あせもができるやすい人

肥満のある人は、肥満のない人に比べて多く汗をかくため、あせもができるやすくなります。また、下腹部や脚の付け根、わきの下、首などで、皮膚と皮膚がこすれるこ

ケーススタディ

Bさん（30歳・女性）の場合

事務の仕事をしているBさんは、職場のエアコンが効きすぎて寒いため、夏の間は夏用の腹巻きをしています。ある日、仕事帰りに自宅の最寄り駅から2駅手前で降りて、ダイエットのため家まで歩きました。帰宅後、おなかにかゆみを感じたので見てみると、腹巻きをしていた部分

にあせもができていました。

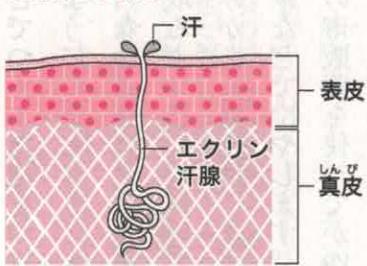
※紹介した事例は、さまざまな実例を参考にしたものであり、特定の事例を取り上げたものではありません。



外ではなくエクリン汗腺から表皮に漏れ出

の下、首などで、皮膚と皮膚がこするこ

健康な皮膚



汗をかいだままの状態が続くと、あかやほこりなどでエクリン汗腺の出口が塞がり、汗を排出できなくなる。そのため、汗がエクリン汗腺から表皮に漏れ出て、炎症が起これ、赤い湿疹ができる。

あせもは皮膚の炎症

あせもある皮膚



画像提供：長崎大学大学院医歯薬学
総合研究科 皮膚病態学分野 室田浩之

とで、エクリン汗腺の出口が塞がつてあせもができやすくなります。

女性では、乳房が大きい人などでも、乳房の下に汗がたまつて、あせもができやすくなります。

高齢者のなかには、冷房を敬遠しがちな人も多いのですが、汗をかいだままにしていると、あせもができる場合があります。

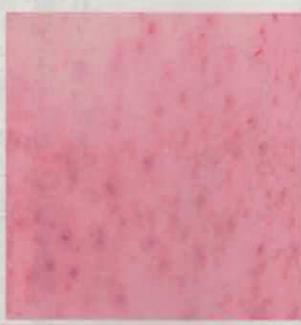
また、病気などでベッドに寝たまま一日の大半を過ごすような場合は、背中などの皮膚が寝具に密着したままになるため、あせもができるやすくなります。

あせもの治療

●軽症の場合——こまめに入浴やシャワーなどで汗を洗い流し、皮膚を清潔に保つことで、あせもは基本的には自然に治ります。あせもある部分を洗うときに、ゴワゴワした硬いタオルやスポンジなどを使うと、皮膚を傷つけてしまい、伝染性膿瘍疹が起ころやすくなるため、避けてください。泡のボディソープや、せっけんを泡立てるネ

●伝染性膿瘍疹（とびひ）

伝染性膿瘍疹は、あせもをひつかくなどして皮膚にできた傷から、伝染性膿瘍疹の原因菌が侵入することで起こる。伝染性膿瘍疹のある皮膚と、傷のある皮膚が接触すると、ほかの部位やほかの人にもうつる可能性があるため注意が必要。



画像提供：長崎大学大学院医歯薬学
総合研究科 皮膚病態学分野 室田浩之

ツトなどでつくつた泡をつけた手で、優しく洗うようにしましょう。入浴後は、皮膚をこすらないようにタオルを体に押し当て、水滴を取るようにして拭いてください。かゆみがある場合は、まず保冷剤や冷たいタオルなどで冷やします。そのうえで、あせもの市販薬を使ってかゆみを緩和します。あせもの市販薬は、配合されている成分などによって、さまざまな種類のものがあります。症状や年齢などによって適切な薬は異なるので、薬局などで相談してください。また、湿疹から浸出液が出ている場合はパウダータイプ、浸出液が出ていない場合はクリームタイプの薬を使うとよいでしょう。

あせもに加えて、アトピー性皮膚炎などの皮膚の病氣がある場合や、細菌やかびなどの感染が疑われる場合は、市販薬を使うと症状が悪化することがあります。市販薬で症状が悪化する場合や、眠れないほどかゆみが強い場合は、早めに皮膚科を受診してください。

あせもの予防

あせもの予防には、汗をかきっぱなしにせず、皮膚を清潔に保つことが大切です。

服装は、汗を吸いやすく、乾きやすい素材のものにするようになります。

皮膚が乾燥しやすい人は、入浴後のスキンケアを心がけましょう。入浴後は、乳液などの保湿剤を塗って皮膚を乾燥から守ることが、あせもの予防につながります。

く洗うようにしましょう。入浴後は、皮膚をこすらないようにタオルを体に押し当て、水滴を取るようにして拭いてください。かゆみがある場合は、まず保冷剤や冷たいタオルなどで冷やします。そのうえで、あせもの市販薬を使ってかゆみを緩和します。あせもの市販薬は、配合されている成分などによって、さまざまな種類のものがあります。症状や年齢などによって適切な薬は異なるので、薬局などで相談してください。また、湿疹から浸出液が出ている場合はパウダータイプ、浸出液が出ていない場合はクリームタイプの薬を使うとよいでしょう。

●重症化した場合——あせもをひつかいてしまい、伝染性膿瘍疹が起こった場合は、周りの人につしてしまうことを防ぐためにも、皮膚科で適切な治療を受けることが大切です。

伝染性膿瘍疹の治療は、抗菌薬の外用薬を使って患部の細菌の増殖を抑えます。あせもによる湿疹が悪化している場合は、副腎皮質ホルモンの入った外用薬が処方されます。また、かゆみで眠れない場合などには、抗ヒスタミン薬のみ薬や外用薬が処方されることがあります。

●大人のあせもに
子ども用の薬は有効?

あせもの治療は、子どもも大人も基本的には同じ。ただし、子どもと大人では使う薬の量や作用の程度が異なるため、子ども用のあせものの市販薬を使っても、十分な効果が得られない場合がある。

●外用薬の塗り方

軟こうやクリームタイプの外用薬は、1か所に置いてから広げて塗つていくと、むらができるやすい。外用薬を均等に塗るには、少量ずつを患部の複数箇所に分けて置いてから広げて塗るとよい。

ゆみが強い場合は、早めに皮膚科を受診してください。

などの保湿剤を塗って皮膚を乾燥から守ることが、あせもの予防につながります。

健康カフェ



趣味はハイキングで、休日には家族で山へ行くことがあります。都会のけん騒から離れ、緑豊かな自然と触れ合うことでリフレッシュできます。夏には、吸湿・速乾性のある登山用ウエアを着用するなど、あせも対策を怠りません。



藤本智子（ふじもと・ともこ）

●2001年浜松医科大学卒業。専門は皮膚科、特に発汗異常症●東京医科歯科大学医学部附属病院皮膚科発汗異常外来（東京都文京区湯島1-5-45）

入浴後は皮膚の保湿を



入浴後は、保湿剤を塗って皮膚の乾燥を防ぐ。保湿剤は、べたつかない乳液タイプのものが勧められる。ワセリンは油分が多く、べたつきやすいため、エクリン汗腺の出口を塞いでしまい、かえってあせもができる原因になるので、夏場は避ける。

あせも予防のポイント

皮膚を清潔に保つ



汗をかいたら、こまめに拭き取り、皮膚を清潔に保つようにする。外出先などでは、タオルやハンカチ、汗拭き用のシートを使うなどして、汗を拭き取るようにする。

汗を吸いやく、 乾きやすい 素材の服を選ぶ

ゆったりとしていて、乾きやすい木綿などの生地の服を選ぶといい。スポーツをするときは、汗を吸い取り、すぐ乾く素材のスポーツウェアを着用することが勧められる。



汗をかいたら早めの 入浴・シャワーを



汗をかいたまま長時間そのままにしていると、あせもができるので、早めに入浴やシャワーで汗を洗い流すようにする。