

NHKテキスト

きょうの健康

特集 塩、アブラ、たんぱく質をどう食べる？

シニアの食事で フレイル予防

夏のトラブル

手足口病・ヘルパンギーナ・
プール熱・あせも・虫刺され

睡眠薬の使い方のガイドライン

脱水にご注意！

【テキスト企画】

熱中症

歯周病

シニアのストレッチ道場



6月1日～6月25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

特別企画

「歩いてみたい」前編
「夏の健康ドリンク」

読みやすく
わかりやすく



夏を元気に！ 健康トラブル△119番

あせも

汗をかく時期には、子どもだけでなく大人や高齢者にも起こりやすくなる「あせも」。悪化させないためには早めの対処が大切です。

皮膚科専門医（日本皮膚科学会認定）

藤本智子

大量の汗をかいてそのままにする ことで起こる「あせも」

たくさん汗をかいて長時間そのままにしていると、汗を体外に排出する「エクリン汗腺」という管の出口を、あかやほこりなどが塞いでしまいます。その結果、汗がエクリン汗腺から表皮の中に漏れ出てしまい、炎症が起こり、発疹ができるかゆみが現れることがあります。これが、あせも(汗疹)です。

エクリン汗腺は、大人も子どもも全身に

200万～500万個あるといわれています。体が小さい子どもは大人と比べてエクリン汗腺の密度が高いため、あせもができやすく、より注意が必要です。

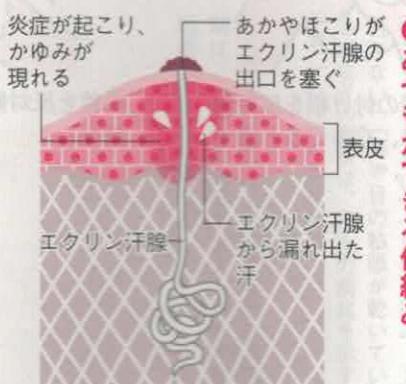
あせもには、3つのタイプがあります。

●水晶様汗疹——直徑1mm程度の発疹がで

きますが、赤みやかゆみは現れません。一般に数日間で自然に消失します。

●紅色汗疹——最も多くみられるタイプのあせもです。水晶様汗疹より大きい、直徑2～3mm程度の炎症を伴う赤い発疹ができる、強いかゆみが現れます。

エクリン汗腺の出口が、あかやほこりなどで塞がると、行き場がなくなった汗が表皮の中に漏れ出て炎症が起こり、発疹やかゆみが現れる。



●あせもができる仕組み

あせものタイプ

水晶様汗疹



直径1mm程度の発疹ができるが、炎症を伴わないため、赤みやかゆみは現れない。

紅色汗疹



直径2~3mm程度の炎症を伴う赤い発疹ができる、強いかゆみが現れる。

深在性汗疹



エクリン汗腺が破壊され、汗を体外に排出できなくなり、体温を調節する機能が低下するため、暑い時期に熱中症の症状を引き起こすことがある。

画像提供：室田浩之（長崎大学大学院医歯薬学総合研究科 皮膚病態学分野）

かゆみを我慢できずに、あせもをひつかなどしてできた傷から細菌が侵入すると、重症化して伝染性膿痂疹（とびひ）が起こることがあります。

●深在性汗疹——起ることはまれですが、

紅色汗疹を繰り返し、エクリン汗腺が破壊されると、汗を体外に排出できなくなります。汗をかけなくなることで、体温を調節する機能が低下するために、暑い時期に熱中症の症状を引き起こすことがあります。

あせもができやすい部位

●子どもの場合——0~3歳くらいまでの乳幼児では、首周りやわきの下、肘の内側、脚の付け根、足首などにあせもができやす

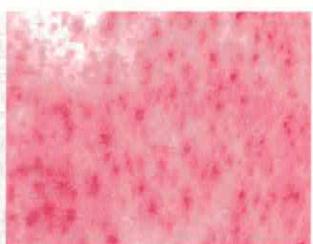
いので注意が必要です。また、おむつをしている場合、おむつのギヤザーの部分や、おむつが当たる背中や腰などの皮膚にもあせもができやすくなります。

●大人の場合——肥満のある人は、皮下脂肪が多いため体内の熱が放出されにくく、

肥満のない人に比べ汗を多くかくため、あせもができやすくなります。特に、下腹部や脚の付け根、わきの下、首周りなど、皮膚と皮膚がこする部位は注意が必要です。また、乳房が大きい女性では、乳房と乳房の間や、乳房の下に汗がたまり、あせもができやすくなります。

●高齢者の場合——高齢者のなかには、暑い時期にエアコンを敬遠する人がいますが、

伝染性膿痂疹は、あせもをひつかなどしてできた傷から細菌が侵入して起こる。黄色い体液が出て、かさぶたができたり、ただれた状態になる。伝染性膿痂疹のある皮膚と、傷のある皮膚が接触すると、体のほかの部位や周囲の人々に感染する可能性があるため、注意が必要。



画像提供：室田浩之（長崎大学大学院医歯薬学総合研究科 皮膚病態学分野）

●伝染性膿痂疹（とびひ）

汗をかいたままにしていると、あせもができやすくなります。また、病気などで1日の大半を寝た状態で過ごす場合は、背中などにあせもができやすくなります。

あせもの予防

あせものを予防するためには、かいた汗はそのままにせず、こまめに拭き取つて皮膚を清潔に保つことが基本です。子どもは皮膚が薄いので、タオルなどでゴシゴシすることは避け、皮膚を軽く押さえるようにして汗を吸い取りましょう。

日常生活での服装は、ゆったりとしていて、乾きやすい木綿の生地などの服にします。また、子どもの場合は、汗をかいたら、すぐに着替えさせます。

汗をかいたら早めに入浴やシャワーを浴びたりして、汗やあか、ほこりなどを洗い流します。

乳幼児の場合、入浴後にベビーパウダーを使うと、汗が吸い取られ、あせもの予防に役立ちます。ただし使う量が多いと、ベビーパウダーが固まってエクリン汗腺の出口を塞いでしまうことがあるので、注意し

あせものを予防するには

汗をかいたら早めに入浴やシャワーを

入浴したり、シャワーを浴びたりして、汗やあか、ほこりなど、エクリン汗腺の出口を塞ぐものを洗い流す。



汗をこまめに拭き取る

汗をかいたら、そのままでしないで、タオルや市販の汗拭きシートなどでこまめに汗を拭き取り、皮膚を清潔に保つようにする。

汗をよく吸い、乾きやすい生地の服を

日常生活では、ゆったりとしていて、乾きやすい木綿の生地などの服がよい。スポーツをするときは、汗をよく吸う、乾きやすいスポーツウエアを着ることが勧められる。

●アトピー性皮膚炎がある場合

アトピー性皮膚炎の患者さんは、あせもができないようにするために、汗をかくこと自体を避ける傾向がある。しかし、汗には体温調節など重要な役割があるので、汗をかくことを避けるのではなく、汗をかいたらすぐに拭き取つたり、シャワーで洗い流したりするとよい。

あせもの治療

あせもができた場合は、皮膚を清潔に保ち、悪化を防ぎます。そのうえで、あせも用の市販薬での対処が可能です。

あせも用の市販薬の正しい塗り方

あせもが広範囲にできている場合は、患部の数箇所に塗り薬を少量ずつ置き、全体に塗り広げていくと、むらなく塗ることができます。薬を塗るときに、強くすり込むと皮膚を傷つけることがあるので、やさしく塗り広げるようになります。

手のひらや足の裏などの皮膚が厚い部位は、皮膚が柔らかくなっている入浴直後には、

皮膚の病気は、時間の経過とともに発疹が変化したり、受診時には症状がないこともあります。症状が出ているときに、携帯電話などのカメラで患部を撮っておいて、受診する際に医師に見せると、適切な治療の手がかりになります。



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●池袋西口ふくろう皮膚科クリニック (東京都豊島区西池袋1-39-4第一太谷ビル3F)

塗ると、薬の吸収がよくなり効果的です。

乳幼児は皮膚が薄く、環境の影響を受けやすいので、用法・用量を守ってこまめに薬を塗るようにします。

皮膚科の受診が必要な場合

市販薬を使っても、あせもを繰り返したり、なかなか治らなかったりする場合や、伝染性膿瘍疹が起こった場合は、皮膚科を受診してください。

伝染性膿瘍疹の治療では、患部の細菌の増殖を抑えるために、「抗菌薬」の塗り薬やのみ薬を使います。患部の炎症が強い場合には「ステロイド薬」の塗り薬、かゆみが強い場合には「抗ヒスタミン薬」のみ薬を併用することができます。

あせも用の市販薬の選び方

局所麻酔薬の成分の作用によってかゆみを抑えたり、体液を吸着して患部を乾燥させたりするなど、配合されている成分の違いによって、あせも用の市販薬にはさまざまな種類がある。あせもの症状や年齢などによって適した薬が異なるので、購入する際は、薬剤師に相談することが勧められる。

薬を塗るときの注意

薬を塗る場合は、手に付いた細菌などによる感染を避けるため、塗る前に必ず手を洗う。また、薬を塗ったあとは、手に付いた薬を拭き取るか、洗い流す。