

子どもの皮膚の病気と その予防①～⑤ からだの中からスキンケアを



朝夕は少しずつ涼しくなり、秋の気配を感じるようになりましたね。

しかし、気象庁発表の8～10月の三か月予報によると、気温が高い日が続く、厳しい残暑となるそうです。まだまだ半袖で過ごす日が続く、皮膚のトラブルも起こりかねません。そこで、さまざまな皮膚トラブルの予防と肌を守るために欠かせないスキンケアについて、ご紹介します。



おだいじにしてください

② あせも

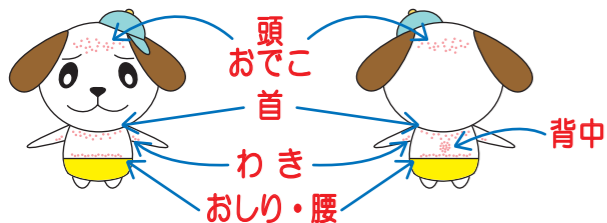


汗のかき過ぎにより、汗が排出される汗管が詰まることにより発症し、湿疹を起こします。

頭、おでこ、首の周り、わきの下、背中などにできやすく、赤ちゃんの場合はおむつに覆われている部分に現れます。

あせもの原因は、汗の量だけでなく、肌に付着する汗に含まれる細菌や汚れ、日焼けなどが原因になる場合があります。

あせもがしやすいところ



<予防>

1. 肌を清潔に保ち、汗をかいたらこまめに拭き取り、シャワーで洗い流しましょう。
2. 通気性・吸水性のよい衣服を選びましょう。また厚着させないように注意しましょう。
3. 高温多湿の環境を避けましょう。

① 日焼け



日焼けは紫外線による急性の皮膚障害です。紫外線に当たったところの皮膚が赤くなって痛み、また皮膚が腫れて水ぶくれができることもあります。日焼けをして数時間経過後に症状が現れ始め、24時間後に最も強くなります。日焼けがひどい場合には、発熱・悪寒・脱力などの症状が起こることもあります。

<予防>

1. 外出時には帽子などをかぶるようにし、紫外線対策をとりましょう。
2. 日焼け止め（サンスクリーン剤）などを使用して、適度な日焼けに留めておきましょう。SPF値は50まで、紫外線吸収剤を含まないものがおすすめです。
3. 曇りの日でも紫外線量は晴れの日のおよそ50%程度あります。油断せずに紫外線対策を忘れないようにしましょう。
4. 一日のうちで最も紫外線量が多いのは、午前10時～午後14時の時間帯です。この時間帯の外出はとくに注意しましょう。



③ 虫さされ



刺された虫の種類によって症状の出方が異なります。

●蚊 ・ 痒い目がはっきりとした、盛り上がりのあるかゆみを伴う発疹が出ます。



●毛虫 ・ 刺されて1～2日経過後、かゆみを伴う赤くて細かい発疹が出ます。



●ハチ ・ 痛みを伴って赤く腫れます。繰り返し刺されると、人によってはハチ毒に対するアレルギー反応を起こし、命にかかわる可能性もあります。



<予防>

1. 虫よけスプレーなどを使いましょう。1～2時間おきに塗り直すと効果は長続きします。
2. 長袖や長ズボンなどを着用し、肌の露出を少なくしましょう。黒色はハチが好む色なので白や黄色などの明るい色の服装をしましょう。

④ とびひ



あせも・虫さされ・すり傷などで掻きむしった場所に溶連菌やブドウ球菌などの菌が入り込み、水疱などの炎症を起こす病気です。



水疱はかゆみが強く、また表面はとても薄いため、掻きむしったり、擦れたりするとすぐに破れ、内部から菌があちこちに飛び火のように広がり、また新しい水疱を作ります。火事の火の粉が飛び火することに似ているため、「とびひ」と呼ばれています。

<予防>

1. 石けんを使って、皮膚をしっかりと洗い流し、清潔に保ちましょう。
2. かゆみ止めを塗ったり、虫パッチなどを使用し、患部に触れないように、また掻きむしらないようにしましょう。
3. 伝染力が強いので、タオルやシーツ、衣類など共用しないようにしましょう。

からだの中からスキンケアを

さまざまな皮膚トラブルから肌を守るために一番大切なことは皮膚を清潔に保つことです。そのためには、健康な肌を作らなければなりません。健康な肌を作るために下地である「からだ」中からスキンケアを始めてみましょう。



① 睡眠 一肌は寝ているときに再生する一

睡眠は眠りについてから最初の3時間がもっとも深く、肌再生も一番活発になります。眠りが浅いと皮膚にきちんと栄養が行きわたらず、肌細胞の生まれ変わりが妨げられます。最低でも6時間以上の睡眠時間をとるように心がけましょう。

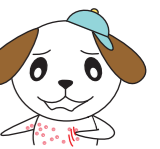


② 食事 一ビタミンは温野菜で摂取 1日1食を和食に一

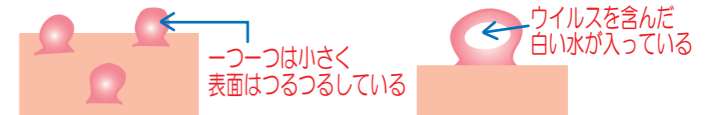
健康な肌には欠かせないビタミンAは、とくに抗酸化作用が高く、肌荒れを予防する働きがあります。カボチャやほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれており、温野菜の形で摂るとよいでしょう。また一度の食事で簡単に10～20品目摂れる和食は、からだや肌のバランスを整える栄養がたくさん詰まっています。1日1食を和食に置きかえてみましょう。



⑤ 水いぼ



ポックスウイルス（伝染性軟属腫ウイルス）による皮膚の感染症です。発疹の一つ一つは小さく、表面はつるつるしているのが特徴です。いぼの中にはウイルスを含んだ白い水が入っており、掻いたりしていぼが潰れると周りの皮膚に広がり人にも感染します。わきの下、わき腹、首、ひじ、ひざなどに症状が多く現れます。



<予防>

1. 手洗いをしっかり行い、常に清潔に保ちましょう。
2. いぼができた時は、むやみに掻いたり、潰したりしないようにしましょう。

■ 補 足 ■

水いぼは、特別な治療をせずに自然に治ります。ただし、治るまでに数ヶ月から年単位と個人差があります。皮膚科での治療の際は、いぼが小さく、数が少ないうちの方が負担は少なくなります。

③ 飲み物 一冷たいものばかりでなく、温かい飲み物を一



冷たい飲み物はからだを冷やして、肌の代謝を悪くしてしまいます。冷たい飲み物はなるべく控えて、温かい飲み物を飲むようにしましょう。

④ 運動 一運動で代謝を高めよう一



運動不足は血行が悪くなりますので、新陳代謝が下がり、肌再生がスムーズに行われず、肌荒れを起こしやすい状態になります。運動は肌代謝を高めるために欠かせない要素です。日頃からこまめにからだを動かすようにしましょう。歩くだけでも充分よい運動です。

⑤ 半身浴 一汗をかいて、代謝の働きをよくしよう一



半身浴は汗がたくさん出るので毛穴にたまった過剰な皮脂や雑菌が洗い流されて肌がツルツルになります。38度～40度のお湯の中にみぞおちくらいまでじっくりつかり、15分～20分を目安に体を温めましょう。

はるな薬局 粟生外院店
〒562-0025 真面目市粟生外院1-11-21 TEL: 072-749-3531 FAX: 0120-87-3532
はるな薬局 宮の前店
〒562-0023 真面目市粟生間谷西3-7-7 TEL: 072-737-5077 FAX: 0120-75-5078
はるな薬局 恵我之荘店
〒583-0885 別荘野市南恵我之荘2-9-5 TEL: 072-931-6366 FAX: 0120-31-6367