



たんぽぽ通信

NO. 8

もうすぐ秋になるというのに、今年は猛暑でまだまだ暑い日が続いてますね。
暑い日が続くと赤ちゃんの発汗も増え皮膚のトラブルに困ったりしていませんか？
今回はよくある皮膚のトラブル『あせも』について対処法をお伝えしようと思います。



『あせも』とは・・・

乳幼児は体が小さいにもかかわらず、汗腺の数は大人とほぼ同じ。その上、自律神経が未発達のため、湿度 60%以上・気温 25 度以上の高温多湿な環境に長時間いると、多量の汗をかいてしまいます。その際に汗腺がつまるなどして汗を体の外に排出しきれなくなると、あせもができます。あせもができると、皮膚の表面にピンク色の発疹が広がります。涼しい所に行けば 1 時間ぐらいで消える事もありますが、皮膚炎を起こすとかゆみを伴うこともあります。数日あせもが治らないようであれば皮膚科受診をお勧めします。

予防策は・・・

- * 汗をかいたらシャワーで汗を洗い流す。(特に首の後ろやわきの下など汗がたまりやすいところを洗い流す。)
石鹸やシャンプーを使うのは 1 日 1 回でよいでしょう。(シャワーの度に石鹸を使うと表皮の角層が傷んで、逆に汗腺がつまりやすくなる場合があります。)
- * 衣類は涼しそうな袖なしより、綿素材のもので脇の下の汗を吸い取る袖付きがお勧め。寝る時の衣類はひざの裏やひじの内側など汗をかきやすい場所が隠れるようなものがよいでしょう。
- * オムツ替えの時や寝起きで汗を書いている時はぬれタオル(又は蒸しタオル)でふいてあげる。
- * エアコンを上手に利用する。
 - ・ 食事や昼寝、就寝時など落ち着いて静かに過ごす時に利用する。
 - ・ 実際の室温や湿度を計り、こまめに温度調節する。
 - ・ 除湿機能を利用する場合は、室温が低くなり過ぎないように注意する。
 - ・ 冷風が直接体に当たらないよう、風向きを調節する。

いつまで続くか分からない暑さ。赤ちゃんもお母さんも快適に過ごせるよう、参考にして下さいね。

