

夏のスキンケア



一年中で、スキンケアが一番良いのは五月の気候ですが、25℃を越えるとじっとしていても汗をかかれています。夏は子供天国、でも、あせもにも天国のようです。汗をかく仕組みと、あせも対策について考えてみましょう。

なぜ汗をかくのでしょう？

- ★ 発汗(汗をかくこと)は、体温の調節、恒常性の維持(血液の成分など、体内環境を一定に保つこと)などの大切な生命活動の一つです。対温調節は難しく、3歳でようやくその能力ができあがると言われています。
- ★ 発汗作用は自律神経によって調整されています。自律神経の働きが不安定な症には発汗しにくく、特に就寝直後はたくさん汗が出ます。ですから夜だけでなくお昼寝の時に汗が吸い取られるようにパジャマに着替えましょう。これは夏だけでなく、年間を通じて心がけたいものです。

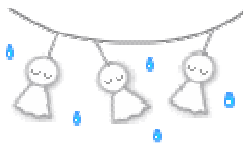


あせもができるわけ、できやすいところ

皮膚の表面で汗粒が蒸発を続けると、汗の管(汗腺管)が詰まり、皮膚からの蒸発能力以上に汗が作られて皮下にたまりやすくと、あせもができます。

できやすいところは、首・わき・股など、くびれたところにできやすいですが、肩や背中にもできます。くびれたところにできやすいのは汗が蒸発しにくいからです。また、肩や背中はおいている間は布団に密着していてあせが蒸発しにくいからできやすいのです。

下着のえり(首のしたの襟元にそって)・袖口(上腕の袖口にそって)など、下着の形にそってあせもができることがあるのは、そこだけ材質が違っていたり、ぶ厚くなっているから吸い取りにくい構造になっているからです。



あせもを作らないために

- ★ 肌をむき出しにしない…肌をむき出しにすると、皮膚温度が高くなり、ますます発汗量が増えて蒸発が追いつかなくなるのであせもができやすくなります。特に炎天下でも野外活動の時は体にフィットした長袖シャツと長スポンなど、汗の吸収と蒸発面積の大きい服装にしたいものです。



- ★ 皮膚を清潔に…汗をかいた後は、皮膚を清潔に保ちましょう。

あせもができたなら

- ☆ 皮膚を清潔に保つことが大切です。お風呂から出たら、しっかり拭いて、体が乾くまで裸で遊ばせてから下着を着せます。
- ☆ 石けんで洗うと、皮膚表面の油膜が取れるので、保湿剤を塗ってあげてもよいでしょう。保湿効果のある沐浴剤を使うのも効果があります。ただし、香料など刺激性のものを含んだものは避けましょう。
- ☆ ベビーパウダーは汗を混じって皮膚にはいつき、汗の中のアンモニアをパウダーと一緒にこね合わせて皮膚にはいつけた状態になり炎症を起こすことになりかねません。おむつ交換の時にパウダーを使うのも同じことです。
- ☆ かゆいので、つかいてしまい、フツフツが破れてそこから病原体が進入していろいろな病気にかかることがあります。破れていなくてもあせもができているところは皮膚の外的防御作用が弱く、感染しやすくなっています。(例:とびひなど)
- ☆ 感染症の予防には、爪を切り、手を洗い、破れたら消毒し、疲労を残さないようにしましょう。
- ☆ 不特定多数の人が使用するプール遊びは避けましょう。

