



夏こそ気をつけたい、皮膚のトラブル

夏に皮膚疾患が多いワケ

日差しが強く、暑い日々が続きますが、みなさん、紫外線対策はきちんとされていますか？紫外線が皮膚に良くないことはよく知られていますが、この時期に多い皮膚のトラブルは、紫外線によるものばかりではありません。低温で空気が乾燥している冬は、肌の乾燥によるカサつきやかゆみが多く見られます。一方、高温多湿の夏場は、細菌やカビが繁殖しやすいため、皮膚に炎症や感染症が起こりやすくなります。

夏の皮膚疾患は、お子様から高齢の方まで、どなたにも身近な問題です。この季節、紫外線対策はもちろんのこと、皮膚疾患の予防にも是非気をつけていただきたいと思えます。

お子様だけではありません—あせも—

汗をかくことが多い夏、特に小さなお子様に多く見られるのが「あせも」です。「あせも」は、ほこりや汚れが汗と混ざって汗腺を塞いでしまったため、皮膚の中に汗がたまって炎症を起こしてしまう症状です。皮膚に赤い湿疹状のブツブツができ、かゆみを伴います。



「あせも」が子どもに多いのは、新陳代謝が活発で大人よりも汗をかきやすいためですが、大人でも、わきの下やひじひざの内側、首筋など、汗がたまりやすい部位や衣服との摩擦が多い部分に「あせも」ができる場合があります。また、かゆみのため「あせも」を掻き破ると、傷口から細菌が入り込み、化膿したり全身に広がる感染症を発症することもありますので、十分な注意が必要です。

油断大敵！—虫さされ・かぶれ—

夏は、腕や足など、肌を露出する割合が多く、また屋外での活動の機会も多くなります。そこで気をつけたいのが、「虫さされ」や、植物による「かぶれ」です。「虫さされ」の原因には、蚊をはじめとして、ハチ、アブ、毒蛾、ムカデなど、様々なものがあります。軽いかゆみや腫れのみで自然に治るものもありますが、体質や原因となる虫によっては、痛みや重度の腫れを伴い、シヨック状態に陥ってしまう場合もあります。

また、「かぶれ」の原因となる植物も様々です。よく知られているものとしては、ウルシ、サクランボ、イラクサなどがあげられます。山道などを歩いていて気づかず触れてしまうと、赤い発疹や炎症が広い範囲に生じます。



一人で悩んでいませんか？—水虫—

毎年暑くなると、「水虫」を発症しているという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。「水虫」の原因は、白癬菌というカビの一種です。高温多湿の場所を好んで繁殖するため、気温と湿度の上がるこの季節に多い、皮膚疾患のひとつです。近年では、仕事で長時間靴を履いていることの多い女性や、子どもにも「水虫」を発症する方が増えてきています。

「水虫」の原因となる白癬菌は、非常に生命力

力の強い菌です。正しい治療を行わないと、ますます悪化してしまったり、感染を広げる要因にもなります。「水虫」は、根気よく付き合っていかなければならない疾患ですが、決して治らないものではありません。お早めに皮膚科を受診されることをおすすめします。

清潔を一番に心がけましょう

次に、夏の皮膚疾患の注意点をまとめてみましたので、発症された方だけでなく、ご家族や身近にいる方みなさんで、是非ご参考ください。

一、皮膚は常に清潔に！

どの疾患にも共通して言えることですが、皮膚や周りの環境を常に清潔に保っておくことが必要です。夏は、特に皮膚が汚れやすく、また菌が繁殖しやすくなっています。発症や悪化を防ぐためにも、汗をかいたらこまめに着替える、蒸れやすい環境をつくらないなどの工夫が大切です。

二、予防対策を忘れずに！

皮膚のトラブルは、少し気をつければ避けられることも多いものです。例えば、虫の多い場所へ行く際は肌をあまり出さないようにしたり、虫除けスプレーを使用することもおすすめです。

三、お薬は用法をきちんと守って！

皮膚疾患の治療には、多くの場合お薬の使用が有効ですが、原因がはっきりしない場合などは、ご自分で判断して市販のお薬を使ったりせず、必ず専門のお医者様の診察を受けるようにしてください。

お医者様から処方される皮膚疾患のお薬には、飲み薬や塗り薬など様々な種類があり、それぞれ用法をよく守って使うようにしましょう。



皮膚疾患対策関連商品

お肌の弱い方は刺激の少ないベビー石鹸がおすすめです。

●海水浴での「虫(?)さされ」にご用心！

「虫さされ」といっても、刺すのは「虫」ばかりではありません。特にこの季節には、海水浴などで見られるクラゲにも要注意です。クラゲには非常に多くの種類がありますが、一般的に、刺されるとチクとした痛みがあり、皮膚が赤く線状に腫れあがります。クラゲに刺されてしまったら、患部に手で直接触れることは避け、海水できれいに洗い流しましょう。また、炎症を抑えるため患部を冷やし、できるだけ早くお医者様の診察を受けることをおすすめします。

こうしたクラゲ被害を防ぐためには、原因となるものに触れないことが一番ですから、海に入る前に水面をよく見てみたり、事前にクラゲの発生状況を調べることも、有効な予防策となります。