



## 気をつけよう！夏の皮膚トラブル



気温も湿度も高くなり、汗をかいたり、薄着で肌の露出が増えることによる皮膚トラブルが気になる季節です。上手に対処して、悪化を防ぎましょう。

### 正しく知って、正しく治す

#### ポイント①：かゆみの原因は皮膚の炎症

炎症によって生じたヒスタミンなどの化学伝達物質が知覚神経を刺激することで起こります。

#### ポイント②：悪化の原因は「かゆくて、かいてしまうこと」

かゆみは我慢することが難しく、無意識のうちにかいてしまいます。かき続けると、さらに炎症が進行して症状が悪化します。

#### ポイント③：早く治すには、炎症の悪化サイクルを断つ

まずは、原因を取り除くことが大切です。また、新たな刺激を加えることで症状は悪化しますので、かかないようにすることがポイントとなります。



### 「虫さされ」について

	“カ”など	“ブユ”など	“毛虫”など
症状	・直後からかゆみを伴う、赤く盛り上がった膨疹 ・軽症であれば、数時間であとを残さずに治る	・半日～1日後に強い腫れ、かゆみが現れる ・激しいかゆみ・発熱・赤いしこりが長く残る	・有毒な毛虫の毛に触れた瞬間から、毛が刺さった刺激・毒成分による刺激・かゆみを伴う紅斑や膨疹・丘疹 ・すぐには治まらず、しばらく続く <b>かくと有毒毛が広がるので、かかないようにする</b>
治療	・患部をこすらずに、流水で洗い流し、冷やす ・かゆみを抑える成分を配合した外用剤やステロイド剤で炎症を抑える	・毒性が強いので、早く治すためには十分な強さのステロイド剤で炎症を抑える	・患部をこすらずに、流水で洗い流し冷やす ・有毒毛が残っている場合は、セロハンテープやガムテープなどでそっと取り除く ・かき壊しを防いで早く治すために、強めのステロイド剤で炎症を抑える。かき壊してしまうと、色素沈着がのこることもある
予防	・野外活動では、肌の露出を控える ・防虫スプレーを使う		

### 「あせも」について

症状	・汗が皮膚にたまって汗腺をつまらせ、肌に炎症が起こる状態。紅色の湿疹はかゆみがあり、白っぽい水ぶくれ状のものは症状がないことが多い。 (できやすい部位)  頭、額、首、ひじの内側、ひざの裏側
治療	・こまめに汗を拭き取るなどのケアで自然に治る ・炎症がある場合は、ステロイド剤を使用して炎症を抑える ・かき壊している場合は、抗生物質の配合されたステロイド剤を使用
予防	・汗をかいたら、シャワーや清潔な濡れタオルで拭き取り、肌を清潔に保つ ・吸湿性の高い木綿や、速乾機能のある素材を使った衣類を身につける ・エアコンや除湿機能を上手に使用して、室温や湿度を調整する

#### あせもが、乳幼児によく見られるのはなぜ？

小さい体でも汗腺の数は大人とほぼ同じで、それが密集していて、汗をかきやすいからです。



近頃の高湿多湿な気候に加え、エアコン設定温度28の推奨により、あせもは大人にも増えています。

### 傷ついた肌を復活させる 秘訣は食事！！

十分なたんぱく質、βカロテン・ビタミンB・C・Eなどをしっかりとることが大切！もちろん食事の基本(エネルギー・栄養バランス食・水分補給)も忘れずに！

たんぱく質とビタミンがきちんととれる おかずサラダの紹介

#### ～ 豚肉と野菜のみそ風味サラダ～

<材料> (2人分)  
 豚ロース肉 60g(しゃぶしゃぶ用)  
 小松菜 50g / 人参 30g  
 きゅうり 50g / にがうり30g

<作り方>

1. 小松菜はゆでて3cmの長さに切る。人参・きゅうりは5cm長さのせん切り、にがうりは半月の薄切りにする。
  2. 豚肉はゆでて、さましておく。
  3. aの調味料を合わせる。
  4. 1を器に盛り、2を上のにせ、3のドレッシングをかける。
- 1人分の栄養価: エネルギー: 148 kcal 蛋白質: 7.7g 脂質: 9.4g 食塩: 0.5 g

a

- 酢 大さじ1杯 / 味噌 大さじ1/2杯 / 砂糖 小さじ1杯
- オリーブオイル大さじ1杯
- おろし生姜 少々



JA鹿児島県厚生連  
 地域医療推進部 地域医療推進課  
 〒890-0061  
 鹿児島市天保山町22番23号  
 TEL 099-806-1101  
 FAX 099-806-1107  
 E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp  
 皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。