

大人も
子供も

夏の汗対策

放っておかないで正しいケアを

蒸し暑い夏は、汗が気になる季節。ベタつきやにおいなど、嫌な面が目

されがちな汗ですが、健康維持に欠かせない働きをしています。例えば、皮膚の上で蒸発し体を冷やすことで体温を調節したり、皮脂と共に皮膚を外部刺激から守る、いわば「バリア機能」の役割を担ったりしています。

隠れた働き者の汗ですが、ときに肌の炎症を招く原因になることがあります。特に、夏は要注意。強い紫外線によるダメージやエアコンなどで肌が乾燥し、バリア機能が低下して炎症が起きやすい状態になっています。

汗を拭かずにそのままにしておくと、汗に含まれる塩分やアンモニアなどの成分が肌を刺激。「汗荒れ」と呼ばれる炎症を引き起こします。また、汗をたくさんかいて汗管（汗を排出する

管）が詰まり、いわゆる「あせも（汗疹）」ができることもあります。

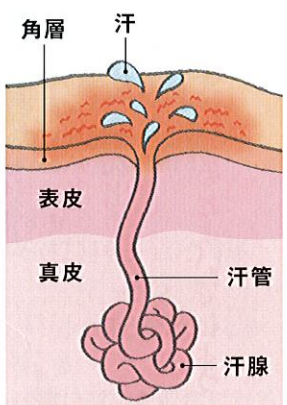
汗による肌の炎症はかゆみを伴うことが多く、かきむしってできた傷から細菌に感染する恐れや、患部を触った手で他の傷に触れ「とびひ（伝染性膿痂疹）」になることも。「あせも」や「とびひ」は乳幼児に多いですが、猛暑の影響や抵抗力の低下から大人でも発症します。かゆいときは、保冷剤や濡れタオルで冷やします。市販の塗り薬でも改善しない場合、細菌やかびなどの感染が疑われるので早めに医療機関（皮膚科）に相談を。

夏の肌を守るには、紫外線対策が第一。日焼け止めや日傘などの使用とともに、左ページを参考に肌にダメージを与える習慣を見直し、健康な肌で暑い夏を乗り切りましょう。

汗による肌トラブルはこうして起こる！

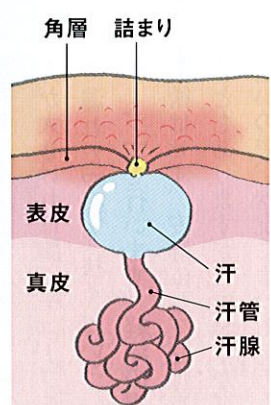
汗荒れ

汗を拭かないで放っておくと、水分が蒸発し汗に含まれている塩分やアンモニアなどが肌を刺激する。肌が赤くなり、かゆみを伴いかぶれた状態に。首回りや腰回りなど、衣服との摩擦や蒸れが起きる部分がなりやすい。



あせも(汗疹)

汗管(汗を排出する管)が、大量の汗や皮膚の表面の汚れなどによって詰まり、行き場のない汗が皮膚の中にたまる。たまった汗が周囲の組織を刺激して、皮膚が炎症を起こし、小さな水ぶくれやブツブツができる。



肌への
ダメージ大!

夏のNG習慣をチェンジ

× 汗をかいてもそのまま

チェンジ!

早めに拭いて、
清潔を保つ

汗はハンカチなどで、トントンと押すように拭きとります。汗で蒸れないように、吸汗速乾素材の衣類もおすすめ。



× ベタつくので保湿はしない

チェンジ!

入浴後に
腕や足にも保湿剤を

汗が蒸発するときに、肌の水分も一緒に奪われてしまいます。さらっとしたジェルタイプの保湿剤で夏も保湿を。



× 夏バテで食生活が乱れがち

チェンジ!

栄養バランスを
意識して

健康な肌に欠かせないたんぱく質やビタミン、亜鉛で内側から肌を整えます。冷たいものとり過ぎも、血行の悪化から乾燥を加速させるので要注意。



× 汗や汚れが気になりゴシゴシ洗う

チェンジ!

石けんをよく泡立てて
すべらせるように洗おう

こすり洗いは、バリア機能に必要な皮脂まで落とし、乾燥や炎症を悪化させるリスクがあります。よく泡立てるのもポイントです。



マスクによる肌トラブルにご用心

新型コロナウイルス感染症の流行が長期化し、マスクの着用が必要な生活が続いています。高温多湿の夏は、マスクの内部が蒸れ、雑菌が繁殖しやすい状態に。ニキビや肌荒れなどの肌トラブルを抱える人もいるかもしれません。

少しでも肌への影響を減らすために、できるだけ肌触りがよいマスクを選びます。マスクは1日のうちでも適宜取り換え、清潔に保つこと。マスクを着ける前に、クリームなどで肌の保湿をしておくことで摩擦によるダメージを軽減できます。赤みやかゆみなどがひどい場合は、皮膚科に相談しましょう。

