

7 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

夏の皮膚トラブル

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院

いよいよ暑い夏に突入ですね。子どもたちも海やプールが楽しみなシーズンとなりました。強い日差しに当たると疲れを感じてしまうこともあります。紫外線や虫さされなどの皮膚トラブルや熱中症など、気を付けなければならないこともあります。暑さに負けず、夏を楽しみましょう。

今月の健康ニュース

◆ 侮ったら大変、汗疹(あせも)

汗疹、と書くと何だか難しい病気のように感じますが、私たちが「あせも」と呼んでいるのがこれです。汗腺が詰まってしまいそこで炎症が起きてしまう状態を言います。このあせもにも種類があり、赤みを伴わないぶつぶつ水泡の結晶様汗疹、赤みが出る紅色汗疹、そしてあまり日本では見かけませんが、汗を出す管が壊れてしまい、患部が盛り上がる深在性汗疹があります。あせもは通常数日から長くても半月程度で改善するのですが、そのうち治ると思ってケアを怠ったり、かゆみに負けてかいてしまうと炎症がひどくなったり、とびひになったりすることもあります。あせも対策は、放置しないこと！できれば清潔な濡れタオルで汗をこまめにふき取ることであせもだけではなくニオイの予防にもなります。そして、着替えができる環境にある時は、肌着だけでも取りかえるとあせもをかなり予防することができます。

◆ 汗との不協和音、金属アレルギー

普段はどうってことないのに、汗をかいたら手首や指、首回りがかぶれてしまった、そしてその部分にあったのは時計や指輪、ネックレスなどの貴金属。そう、それが汗と絡んで起きる金属アレルギーです。もちろん汗をかけば冬でも起きるのですが、やはり夏に悩まされる人が多くなります。

私たちの汗は酸性で、量はほんの少しなのですが、金属を溶かしてしまう性質があります。これが皮膚に触れて炎症を起こしてしまうのです。かゆみに負けてかいてしまうと、今度は皮膚のバリア機能が壊れた中にどんどん侵入するので、金属アレルギーがひどくなってしまいます。

対策は、金属を肌に直接触れさせないことと、ひたすら汗を拭き取るくらいしかないようです…。



<< 気になるニオイ対策 >>

- * 汗そのものは無臭だと言われています。においの原因は雑菌。汗をかいて放置すると、皮膚の上にいる雑菌や洋服についている雑菌が反応してにおいを放つのです。制汗剤など使わなくても、濡らしたタオルでこまめにふき取ると、においの元が水分と絡んでくれるので取り去ることができます
- * 夏は頭もおいいますね！暑いと毛穴も開きがちですから、皮脂も増え、そこに汗が加わるのでにおってしまうのです。頭皮のニオイは普通のケアで軽くすることが可能です。使うのはメイクを落とすためのクレンジングオイル。髪が乾いた状態でオイルを 500 円玉分くらい手にとって、それで頭皮マッサージをします。その後お湯で洗い流して普通通りシャンプー等を使います

休診のお知らせ

江ノ島整形外科・外科
7月11日(土)午後休診

のなかこどもクリニック

7月9日(木) 休診
17日(金) 午後休診
25日(土) 午後休診
7/19~22は夏季休診



江ノ島整形外科では健康保険でワキ多汗症治療が受けられます。制汗剤の効果に疑問があるなど、多汗症のお悩みに対応しております。お気軽にご相談下さい。