

あいいくだより

8月



赤ちゃん・子どもの

あせも



あせもは、医学的には「汗疹（かんしん）」といいます。大量に汗をかいた時に、汗を出す（汗管）が詰まることにより周囲皮膚組織に汗が漏れ出て、発疹が生じる皮膚疾患です。新生児や乳幼児に比較적으로よくみられ、汗管が詰まる位置により症状が異なりますが、背中や首など汗をかきやすい部分にブツブツができ、かゆみを伴うものなどがあります。

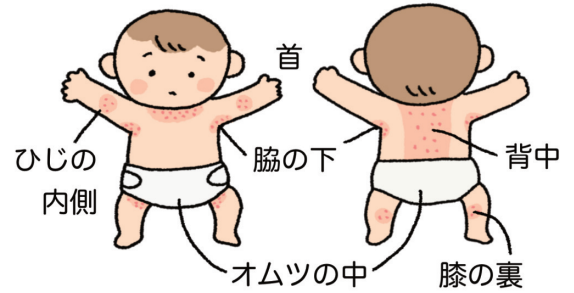
あせもの原因は？



あせもの主な原因は、大量の発汗があり、かつ汗が蒸発しにくい環境で、汗を出す汗管を詰まらせることです。

汗管内に汗が溜まり、周囲の皮膚組織に汗が漏れ出ることによって発疹ができます。特に赤ちゃんや子どもは、大人に比べて身体が小さいにもかかわらず、大人と同じ数の汗腺が存在するため、狭い面積に汗腺が密集することになり多くの汗をかく結果、あせもになりやすいといえます。

また、大人のように体温調節がうまくできないため、気温の影響を受けて体温が上昇すると、熱を放出するために汗をかきます。また、おむつによる締め付けや蒸れもあせもの原因の一つです。



あせもができやすい部位

赤ちゃんや子どものあせもは、汗をかきやすく、皮膚が擦れる部位に多く発生します。特に、乳幼児ではベビーカーやチャイルドシート、寝具などで蒸れやすい部位に、あせもができやすくなります。

あせもの予防法

- 汗をかいたら、できるだけシャワーで洗い流しましょう。シャンプーやボディソープは、低刺激性のものを使用し、十分にすすいで洗剤が残らないようにしましょう。
- 入浴やシャワーの後は、保湿剤でケアをしましょう。
- 汗をかきやすい額や首もとに触れる髪の毛をまとめましょう。
- 皮膚に直接触れて刺激になるものを避けましょう。
- 掻きむしらないように爪は短く切っておきましょう。
- 家の中ではエアコンや扇風機を利用し、暑い時期は涼しい環境を保ち、汗をかきすぎないようにしましょう。



9月のわくわくサークルのお知らせ

季節のタペストリー

日時：令和7年9月24日（水）10:00～11:30
場所：西庄公民館1階和室
持ち物：コップ、お皿、フォーク



愛育会の
Instagram