

## 健康相談サービス、ご相談事例



Q. 夏の暑い日。肌の弱い私たちが普段の生活で気をつけることを教えてください。

・事例： もとおか めぐみさま（仮名）からご相談

私と中学生の娘のことで相談したいことがあります。

私自身、子供の頃から皮膚が弱く、日に当たったり汗をかいた後に赤くなったりカサカサしたりします。

かゆみが強いこともあり、肌の赤みは冬場より強い気がします。

娘は運動部で、帰宅時のシャワーは勿論、運動後にもシャワーを浴びて帰ってくる等、肌の清潔には努めています。

二人とも肌が弱いため、夏のこの時期は日に当たりすぎないように気をつけているものの、かゆみが強いこともしばしばです。普段の生活で気をつけることがあれば教えてください。



### 回答：（看護師が回答いたしました。）

夏場に子供さんに良く見られる肌のトラブルは、あせもです。

これは、汗管という、汗を出す管が詰まってできます。

お母様は子供の頃から皮膚が弱いようですので、紫外線や光に反応して皮膚が赤くなったり（発赤）、湿疹が出やすいのだと思います。

娘さんは運動をされていらっしゃるのですが、運動後のシャワーなどで、肌を清潔に保つよう心がけていらっしゃるのには良いことです。気をつけたいのは、シャワーで使う石鹸で体の表面の油分が洗い落とされてしまうことでもありますので、シャワーの後はローションやクリームで水分を補う事を忘れないようにしましょう。

保湿には、刺激の少ない弱酸性の薬用ローションやクリームを選んでください。皮膚の乾燥は、体内の消化酵素が変化するためにおこることもあります。酵素の働きが悪く、うまく消化されないと臓器に負担がかかり、皮膚の炎症につながることもあります。

「体を清潔に」「保湿を心がけ」「バランスの良い食事」が大切です。ひどいかゆみや炎症が出てきた時は、早めに皮膚科の受診をお勧めします。

