



汗のケアで皮膚のトラブルを防ごう

東京都 渋谷区 かずえキッズクリニック 院長 川上一恵

ここ数年、夏の気温は生命の危険を感じるほど高くなっています。屋内ではエアコンを使い、湿度もコントロールするため、「汗」を意識することなく快適に過ごしていることでしょう。しかし、エアコンを使っても室温は25℃以上あり、気づかぬうちに汗をかいています。

皮膚の仕組みと汗

皮膚は、表面から角層、表皮、真皮と層になり、表皮層は毛器官、汗腺、脂腺などの皮膚付属器官から構成されています。角層および表皮は、水分保持、外界からの異物侵入を防ぐバリアとして働いています。真皮は、コラーゲンなどにより、丈夫で弾力に富むクッション機能を有します。

汗腺にはエクリン汗腺とアポクリン汗腺があります。アポクリン汗腺は腋窩、乳輪、外陰部に存在し、思春期以降分泌が活発になります。エクリン汗腺は、全身の皮膚に約200万～500万個存在しています。体温調節中枢は脳の視床下部に存在し、ここを流れる血液の温度が上昇すると交感神経が刺激され、エクリン汗腺から汗が分泌されます。汗は気化して熱を奪い、体温の上昇を防ぎます。

子どもが汗をかきやすい場所

エクリン汗腺は、全身の皮膚に分布していますが、特に手のひら、足底、顔面に多く存在します。汗腺の数は、おとなと子ども共にほぼ同数で、生後徐々に機能が発達し、能動汗腺（有効に機能する汗腺）の数は、生後2～3歳頃までに定まります。

子どもは背中や胸に汗をかきやすく、頭、額にも比較的多くの汗をかきます。子どもは

全身の大きさに比較して頭部が大きいいため、多く汗をかくように見えます。また、首、肘の内側、膝の裏側、臀部、鼠蹊部などの皮膚のくぼんだところには、かいた汗がたまりやすく、蒸れるとかゆみを伴う皮膚トラブルにつながります。

汗をかいた時には

汗腺でつくられた直後の原汗は、ナトリウム(Na)とクロール(Cl)を多く含んでいます。汗管を通して表皮に到達するまでの間に多くは再吸収され、水分が主の「汗」になって分泌されます。

汗は水ではなく、塩分を含んだ液体です。汗をかいた時に、乾いたハンカチやタオルで水分を拭うだけでは、塩分などの成分を皮膚に残すことになり、これが皮膚トラブルの原因になります。汗をたくさんかいた時には、シャワーで汗を流すことが大切です。外出中で、すぐにシャワーを浴びることができない時には、おしぼりタオルやアルコール不使用のウェットティッシュなどで、汗をかいた部分を拭き取るようにし、ぬれた肌着は着がえさせるようにしましょう。

注意したい皮膚トラブル

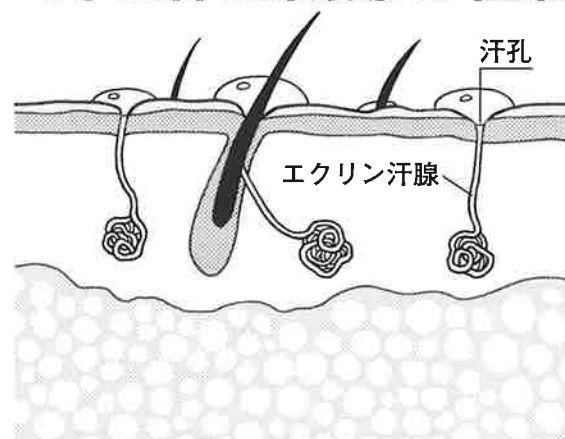
あせも(汗疹)：汗腺の詰まりによって起こります。軽度であれば、汗を皮膚表面に残さないようにシャワー浴を励行し、皮膚がじめじめしないように乾燥させ、炎症予防として冷やしたタオルで皮膚を冷却することで自然に治ります。赤みやかゆみが強い場合は、小児科や皮膚科を受診し、外用薬(ステロイド軟膏等)を処方してもらいましょう。かき壊して、じく(4ページへ続く)

ほけんニュース

汗のケアで皮膚トラブルを防ごう

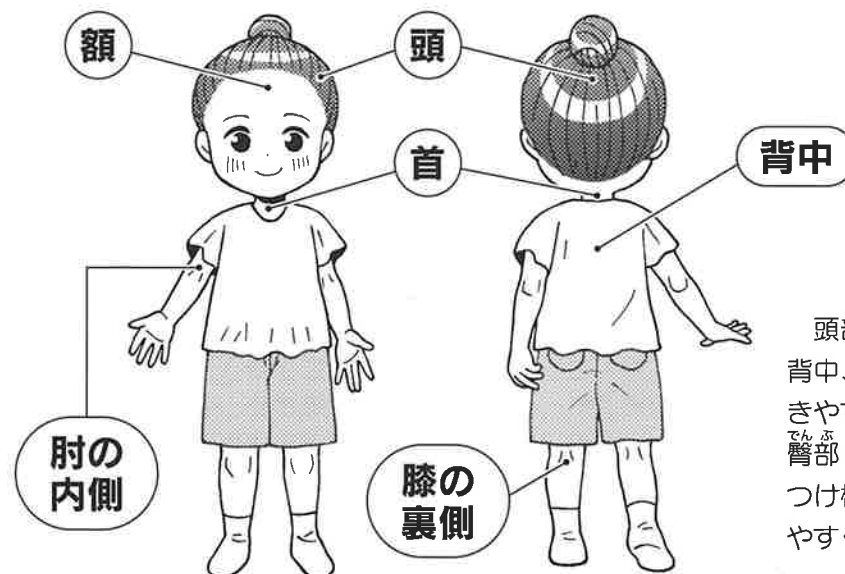
夏場、特に子どもは、たくさん汗をかきます。子どもの肌はデリケートなので、皮膚トラブルを招かないためにも、日頃からのこまめなケアが必要です。

汗と体温調節の仕組み



皮膚の働きのひとつに、体温調節があります。体内では絶えず熱をつくっているので、皮膚はその熱を体外に放出する役割をします。暑い時にかく汗は、全身に分布しているエクリン汗腺から分泌され、汗孔から体表に出ます。体温が上昇している時は、毛細血管を流れる血液の量を増やして熱の放出を大きくしながら体表に汗の分泌を増やし、気化熱によって体表の温度を下げています。

子どもが汗をかきやすい場所



頭部、額、首、肘の内側、背中、膝の裏側などが汗をかきやすいところです。また、臀部(おしり)や鼠蹊部(足のつけ根)も、かいた汗がたまりやすくなります。

汗をかいた時は……



汗には、水分以外にも塩分が含まれています。汗の塩分を皮膚に残したままにしておくと、皮膚トラブルの原因にもなります。塩分を残さないようにするためにも、汗をたくさんかいた時にはシャワーで流すようにします。外出先などでは、アルコール不使用のウェットタオルなどで汗をかいた部分を拭きます。そして、ぬれた肌着は着がえさせるようにしましょう。

……… 注意したい皮膚トラブル ……

あせも(汗疹)



原因 汗腺に、皮膚のあかや汚れなどが詰まることで起こります。

症状 一般によく見るあせもは、「紅色汗疹」で、炎症を起こして、かゆみが生じます。

対応 軽度であれば、シャワー浴をして、皮膚を乾燥させます。冷やしたタオルで皮膚を冷却することで、炎症を予防することができます。赤みやかゆみ強い時は、小児科や皮膚科を受診し、外用薬を処方してもらいます。

とびひ(伝染性膿痂疹)



原因 あせもなどをかいてできた傷に細菌が入り、そこをかき壊すことで膿が爪に付着し、手が触れた部分に新たな発疹ができ、とびひとなります。

症状 皮膚は、赤くじくじくして、かゆみが強くなります。

対応 とびひを予防するためには、あせもや虫刺されをかかないことです。とびひになってしまったら、外用抗菌薬を塗り、患部をガーゼなどで覆い、触らないようにします。

アトピー性皮膚炎がある子どもたちは……

皮膚のバリア機能が弱いので洗い過ぎに注意し、シャワーの際の石けんの使用は1日1回にとどめます。汗を流す時は、ぬるま湯を浴びるだけにします。スキンケアもていねいに行います。

監修 東京都 渋谷区 かずえキッズクリニック 院長 川上一恵先生

(1ページの続き)

じくしている場合は、感染症を合併している可能性もあるため、必ず受診してください。

伝染性膿痂疹(とびひ)：あせもや虫刺されで皮膚がかゆくなると、無意識にかいて、皮膚を傷つけてしまいます。普段は皮膚表面に常在するおとなしい細菌でも、傷口から感染を起こすとじくじくした滲出液を伴う膿痂疹の状態になります。膿痂疹をかくと、爪の裏に細菌を含んだ膿が付着し、その手で触れたところに同様の膿痂疹をつくっていきます。これが「とびひ」といわれる状態です。とびひの予防は、汗疹や虫刺され部位をかかないことが第一です。できてしまったとびひには、局所に外用抗菌薬を塗布し、ガーゼ等で覆い、

触らないようにすることが大切です。爪を短く切り、石けんと流水を用いた手洗いを励行することは、予防にもなります。

アトピー性皮膚炎がある子どもたちは

アトピー性皮膚炎の子どもの皮膚は、バリア機能が弱いので、洗い過ぎにも注意が必要です。シャワーの際、石けんを使うのは、泥汚れを伴う時以外は1日1回にとどめ、汗を流す時はぬるま湯を浴びるだけにしましょう。スキンケアも、ていねいに行います。皮膚の状態(乾燥の程度)により、剤型(ローション、乳液、クリーム、軟膏など)を変更することができます。かかりつけ医に相談してみましょう。

今月の

掲示用写真ニュース活用法



夏場に、汗をたくさんかいた時にどうすればよいのか、また、どんなところに汗をかくのか、お話する際にご活用ください。



《おはなし》

今日は、汗についてお話しします。外で遊んだ時に、たくさん汗をかきましたね。体のどこに汗をかきましたか？(子どもたちに自由にいってもらおう)

それでは、どんなところに汗をかきやすいのかを見てみましょう(掲示用写真ニュースを見せながら①を指す)。汗をかきやすいところは、おでこ、首、肘の内側、膝の裏側、背中です。

(②を指して)汗をかいた時は、タオルやハンカチで拭きましょうね。そして、たくさん汗をかいた時は、服を着がえるようにしましょう。

はしか(麻疹)は世界で流行しています

2026年5月13日現在の国内のはしかの報告数は、479件に上ります。はしかは、日本だけではなく世界でも流行しています。海外の観光客からの感染だけではなく、夏休みに海外旅行に行った先での感染にも注意が必要です。

海外に行く前には、予防接種歴の確認を行い、受けていない人は接種を検討してください。特に、平成12年4月2日以前に生まれた

方は、定期接種として1回のワクチン接種の機会があった、もしくは定期接種の機会がなかった場合があります。幼児の保護者世代にあたるので、注意が必要です。

また帰国後2週間程度は、はしかの発症の可能性を考慮し、高熱や全身の発疹、せき、鼻水、目の充血などの有無も確かめましょう。

※出典 国立健康危機管理研究機構「感染症発生動向調査 第19週(26/5/13現在)」

今月のパスワード umi2608h