



## 夏の皮膚のトラブル

### あせも (汗疹)

あせもは、汗の出口が汗やほこり、アカで詰まって起こる炎症で、顔や首の周り、手足の関節の内側に赤いブツブツなどができます。こどもは大人と同じほど汗腺の数があり、新陳代謝が活発で汗をたくさんかくためあせもになりやすいのです。

#### 予防、ケアの仕方

- 汗をかいたら放置せずシャワーで流す
- 汗をかいたらこまめに着替える (汗を吸いやすい肌着を着用する)
- 紙おむつはこまめに取り替える
- エアコンを上手に活用し汗を必要以上にかき過ぎない環境をつくる

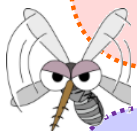


### とびひ (伝染性膿痂疹)

あせもや虫刺されなどをかきむしったところに細菌が入り炎症を起こし、水ぶくれやかさぶたができます。この部分をかいた手で他の皮膚を触ると「飛び火」のように感染が広がります。

#### 予防、ケアの仕方

- かゆみを抑えるためには皮膚を冷すことが大切です。
- かき壊しが原因となるので小さな傷や虫刺されでも適切に処置し、早期に治すことが予防となります。
- 爪を短く切って皮膚に触れる部分は常に清潔にすることが大切です。
- 感染力が強く、抗菌剤の治療が必要な時もあります。



### 虫さされ

夏は山や川など戸外で蚊やブヨなど虫類に刺される機会が多くなります。虫に刺されて赤くはれたり、水疱ができたりの一種のアレルギー反応です。幼少期は抗体が少ないため大人より症状が激しく出ることがあります。

#### 予防、ケアの仕方

- 蚊に刺されたら水で洗って冷やし、炎症を抑えてから軟膏を塗りましょう。
- 虫が入らないように換気をするときは網戸を閉めましょう。
- 虫の多い場所に行くときは虫よけスプレーを使用したり、長袖、長ズボンで肌をまもりましょう。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### 休診のお知らせ

12日(木) 午後休診  
24日(火) 14:00~15:30

### 日焼けと日焼け止めクリーム

日焼けで肌が赤くなるのは炎症の現れです。冷たいおしぼりでこすらないように冷やしましょう。

日焼け止めクリームは必ず子供用のものを、直接肌につけずいったん大人の手の甲に出してから均一に塗りましょう。