



## テーマ:夏の皮膚トラブル「あせも」

汗を沢山かくこれからの季節は「あせも」でお悩みの方も多と思います。「あせも」はまず予防、できてしまったら早期にケアして悪化させない事が重要です。



### 赤いあせもと白いあせも



皮膚の表面に透明な白っぽい小さな水ぶくれができるものは、症状も軽くスキンケアだけで自然に治っていき問題はありません。一方、小さな赤いぶつぶつでかゆみを伴うものは、掻き壊して化膿すると「とびひ」の原因になる事もあります。外用薬による治療や皮膚科受診が必要となります。

### 予防(スキンケア)

#### 基本

汗をかきっぱなしにしないで  
**洗う・拭く・着替える**など肌の表面を清潔に保つことが大事

か～い～



#### 乳幼児の場合

- ・オムツはこまめに取り替える。
- ・汗が多い時は、ぬるめのシャワーや沐浴で汗を流す。
- ・室温調節をこまめにする。

#### 子どもの場合

- ・自分で汗を拭くよう教える。
- ・かゆくなったら、掻かないように注意する。
- ・掻き壊さないように爪は短く切る。
- ・かゆみが強い場合は、冷たいタオルなどで冷やす。

#### 大人の場合

- ・こまめに汗を拭く習慣をつける。
- ・通気性、吸水性の高い衣類を選ぶ。
- ・なるべくしめつけない下着を身につける。
- ・直接肌に触れるアクセサリーは少なくする。

### あせもができてしまったら・・・



- あせもがそれ以上悪化しないよう、スキンケアをもとに生活を見直しましょう。
- あせもが治るまではエアコンを上手にを使って、汗をかかない環境を整えましょう。
- 熱い湯船につかるのは良くありません。ぬるめのお湯での入浴かシャワーにしましょう。石けんでゴシゴシこすらず、泡で優しくなでるようにして清潔を保ちましょう。
- かゆみや炎症については抗ヒスタミン剤やステロイド剤のお薬が有効です。薬局薬剤師にぜひご相談ください。
- 「あせも」に見えて他の発疹の場合があります。何日たっても治らない場合は、早めに皮膚科を受診しましょう。

あなたの街の健康ステーション

### 1. ベビーパウダーは使ってもいいですか？

「天花粉」「シッカロール」の名称で昔から販売されており、主たる原料はタルクなどの鉱石や植物のでんぷんです。医薬部外品で、作用機序としては汗を吸い取る事です。実際に使用してみて、効果があれば使用して構わないでしょう。一回の使用量は薄くのばす程度で、汗で固まりになった場合はきれいにふき取り、新しく付けなおすようにしましょう。

### 2. 汗かきで、塗り薬が流れてしまう気がします。効き目は大丈夫でしょうか？

外用薬は塗った後に皮膚へ吸収されて効果を発揮します。薬を塗って時間が経ってから汗をかいた場合は問題ありません。薬を塗る時に汗をかいている場合は、薬の効果に影響があります。入浴後等に汗をかいている場合は、汗がひいてから使用しましょう。お薬の疑問は薬剤師にどしどしお尋ね下さい。

私たちは、かかりつけ薬剤師・薬局を持つことをお勧めしています！

かんたん  
おいしい  
からだに良い

### 調剤薬局の管理栄養士メニュー

### 超簡単！ヨーグルトフロースン



【材料】6人分  
 ・ヨーグルト 400g(1パック)  
 ・好きなジャム 大さじ2  
 (ブルーベリージャムを使用)

【1人分】  
 エネルギー98 kcal 塩分0.2g

マービー甘味料(ブルーベリー)に交換した場合  
 エネルギー64kcal

### ポイント

#### 【作り方】

- ①ヨーグルトに好きなジャムを入れ、混ぜ合わせる
- ②製氷皿に入れ、冷凍庫で冷やし固める
- ③凍ったら器に盛って完成♪

ヨーグルトは牛乳の成分を引き継ぎ、良質なたんぱく質、脂質、炭水化物に富み、カルシウム、ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>が豊富です。また、乳酸菌の働きで腸内環境を整えます。氷菓はあつ～い夏にぴったりなデザート★カロリーの高いアイスや、糖分が多いジュースで体を冷ますより、身体にやさしいデザートで夏を乗り越えましょう！

永富調剤薬局グループ