

今月のグレース  
Monthly Grace

## 汗疹(あせも) -赤ちゃんにあせも-



日本の大部分が、温帯湿潤気候であり夏には高温多湿となり、汗をかく時期が続いています。5月号では手にできる汗疱についてでしたが、今回は体  
にできる汗疹(あせも)についてです。

**汗について**：汗は、大量の水分を分泌して体温を調節し、皮膚の表面に適度な湿度を与えています。汗をかくきっかけは、暑い時、緊張、味覚の刺激の3種類あります。暑い時は全身に汗をかき、緊張による汗は足の裏やひたいに汗をかきます。

**皮膚の症状**：温帯の日本ではあせもに2種類の症状があります。一つは、体と手足の内側に小さい水ぶくれができ、水晶様汗疹と呼ばれます。かゆみなどはありません。もう一つは、紅色汗疹と呼ばれ、かゆみを伴い赤くなります。

**治療**：かゆみが強い場合はステロイド外用剤、抗アレルギー剤の内服を行います。汗をかいたらすぐに拭き、汗をかいたままにしないようにしましょう。



**赤ちゃんにあせも**：汗をかいて10分放置するとあせもができると言われます。

気を付けることは『**着させ過ぎない、暖め過ぎない**』です。赤ちゃんは体が小さく手足が短い上に首が見えない四頭身のため、体温が逃げにくく熱がこもりやすくなっています。また平熱が高いため、洋服は大人より1枚少なめにします。生後4カ月を過ぎたら、全身をつつむロンパースやカバーオールは極力避けた方がいいようです。大人は気温に関係なく体温をある程度一定に保てるものの、赤ちゃんは体温調節機能が未熟なため自力で体温を一定に保てません。室温は、夏は25℃より低く、冬は22℃前後に保ちます。また湿度も大切で、乾燥する冬だけでなく、夏もエアコンの影響で乾燥するので注意が必要です。理想的な湿度は50%~60%です。汗をかいたらすぐシャワー(石鹸は1日1回)や塗れたタオル(こすらないように注意)で拭きます。そのあとは汗だけでなく潤いも奪われているので必ず保湿剤を塗りましょう。参考文献：赤ちゃんの肌トラブルを防ぐ本、山本一哉著、株式会社マガジンハウス