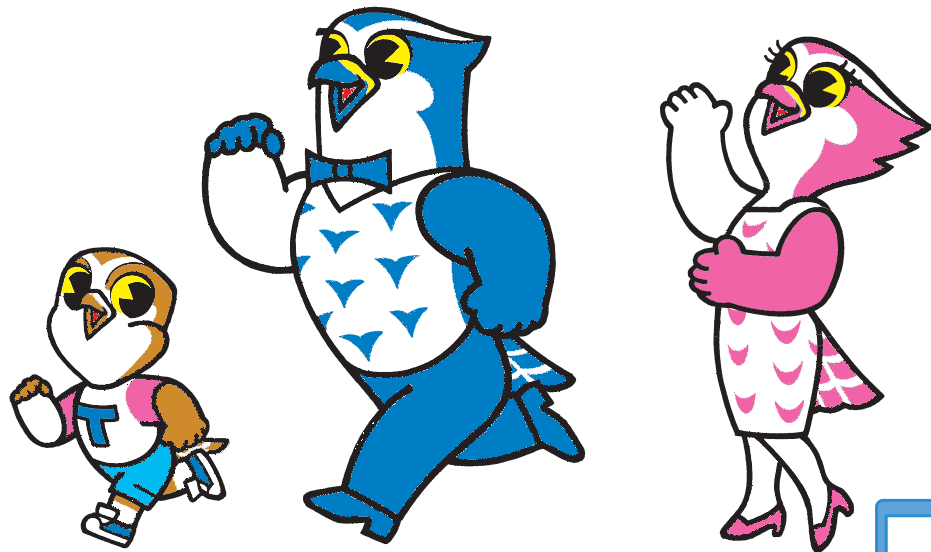


待合室用

健康読本

健やかナビ



皮膚炎

夏の皮膚炎予防、
まずは汗のお手入れから。

[監修] 陳科榮 目黒 陳皮膚科クリニック 院長

水虫

子どもの水虫は、大人の責任。
じっくりきちんと治療しましょう。

[監修] 陳科榮 目黒 陳皮膚科クリニック 院長

熱中症

熱中症の危険サインに注意！
「こむらがえり」もその一つです。

[監修] 勝川史憲 慶應義塾大学 スポーツ医学研究センター 教授

—— 人びとの健康を願って ——

高田製薬株式会社

www.takata-seiyaku.co.jp

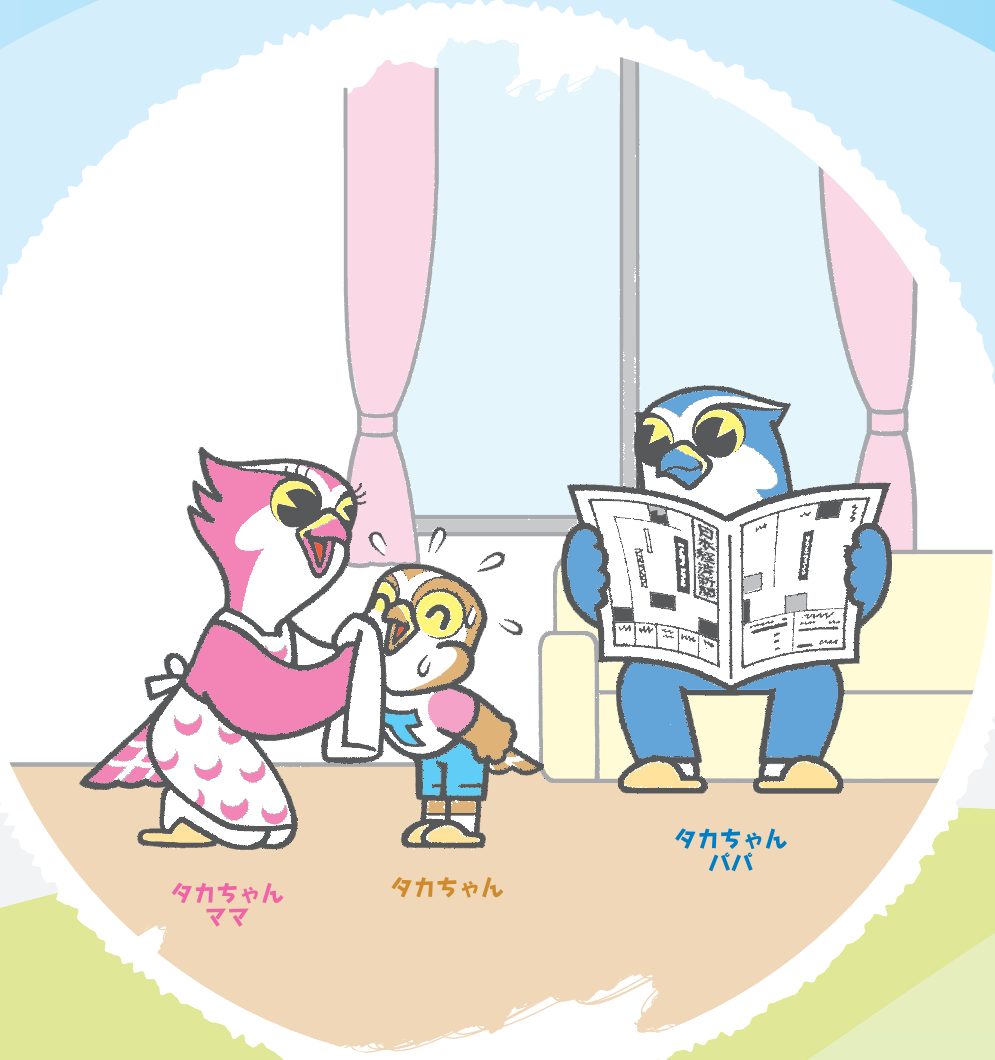
皮膚炎

夏の皮膚炎予防、 まずは汗のお手入れから。

「監修」陳科榮 目黒陳皮膚科クリニック院長

汗をかきやすい夏は、肌トラブルの多い季節。
その代表が、小さな子どもにできやすい「あせも（汗疹）」
です。

あせもは、汗をかいたままにしておくことで皮膚の成分やほ
こりが汗の出口をふさいでしまい、汗を排出する導管部「汗管」
が詰まって炎症を起こしたものです。子どもの小さな身体にも大人
とほぼ同じ数の汗腺がある上、子どものかく汗の量は大人以上
とされています。



汗の中には、わずかながら塩分やたんぱく質、乳酸、尿酸、
そしてニオイのもとになる化合物も含まれており、これらの成
分が肌への刺激となって、かゆみをひき起こすことも。大人で
も、アトピー性皮膚炎の症状の悪化や、洋服やアクセサリに
よるかぶれなど、汗がひき起こす肌のトラブルは少なくありま
せん。

汗をかいたらそのままにせず、早めにふき取って肌を乾かす
ことが一番の予防策。かゆいからといって、かいてしまうとかき
傷から細菌が入り、一層悪化してしまいます。かゆみが強い場
合や腫れがある場合は、早めに医師の手当てを受けましょう。

水虫

子どもの水虫は、大人の責任。
じっくりきちんと治療しましょう。

【監修】陳科榮 目黒陳皮膚科クリニック院長

食品にカビのはえやすいこの季節は、皮膚に寄生するカビも活発になります。人の皮膚を好むカビ(真菌)の名は「白癬菌」。足に真菌がすみつくと、水虫、つまり「足白癬」が起ります。足白癬とい



うと「足指の間がジメジメしてかゆい」「足指の側面や足の裏に小さな水ぶくれができる」というイメージがありますが、実はかゆくないタイプもあるのです。真菌が爪の中で寄生する「爪白癬」や、かかことや足の裏の皮が硬く厚くなって白くひび割れる「角質増殖型足白癬」がそれ。ジメジメせず、慢性化して季節に関係なく、かゆくもありません。それでも真菌は生きていますから、お子さんや家族など、周囲の人に感染する可能性があります。

小さい子どもの水虫の多くは、家庭内感染といわれています。長ければ300日も生き続けるという真菌。ご家族に感染させないためにも、医師の指示通りきちんとお薬を続けて、しっかり退治してください。

熱中症

熱中症の危険サインに注意！
「こむらがり」もその一つです。

「監修」勝川 史憲

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター教授

暑い日が続く季節になると心配になるのが「熱中症」。熱中症は、体温調節のトラブルによって起こります。気温が高くなると、私たちの身体は、皮膚の血流を増やして体内の熱を放散したり、汗をかくことで体内の水分を蒸発させたりして、体温を下げようとします。このような「熱の出入りのバランス」がくずれ、体温調節がうまくいかなくなると熱中症になるのです。めまいや立ちくらみ、脱力感は体内の水分が不足したサイン。また、筋肉のこむらがり、体内のイオ



タカちゃん
パパ

タカちゃん

タカちゃん
ママ

ンのバランスが乱れたことを示す危険サインです。汗で失われた水分・塩分を補うために、水やお茶ではなく、塩分の入ったスポーツドリンクなどを摂るようにしましょう。また、涼しい場所で衣服をゆるめ、首やわきの下、太ももの付け根など太い血管のある場所を、氷水などで冷やすと効果的です。子どもたちと高齢者に多い熱中症ですが、大人でも発熱や下痢などの体調不良、睡眠不足があるときは注意が必要です。暑くても休めないお父さん、お母さんも、こまめな水分補給を心がけるとともに、早めに身体のサインをキャッチして、熱中症を予防しましょう。