

監修

馬場 直子 神奈川県立子ども医療センター皮膚科部長

答え①：汗の量の違い

子どもは体が小さいのに汗腺の数は大人と同じくらいあるため、子どもは汗腺の密度が大人よりも高く、体温も高いのでより多くの汗をかきます。汗には身体の熱を放出させて、体温を下げる役割があるので、汗をかくこと自体は悪いことではありませんが、汗をかいたままにしておくと皮膚の角質やほこり、常在菌などが汗の出口をふさいでしまい、あせも（汗疹）になる恐れがあります。

子どもが汗をかいていたならそのままにせず、早めにふき取ってあげましょう。また、汗を吸収しやすい素材の服を着せる、汗をかいたら着替えをさせる、シャワーなどでこまめに洗い流すなどできるとよいですね。

答え②：あせもの有無

あせもは、汗が通る管（くだ）である「汗管」が詰まることが原因で発生します。特にたくさん汗をかきやすい部分や、汗がたまりやすい腕や足の関節の内側にできることが多いです。痒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。まずはかゆみを取り除いてあげる（冷やしたり、かゆみ止めクリームを塗るなど）とよいでしょう。しかし、強いかゆみや腫れがある場合は、早目に病院を受診しましょう。

答え③：室温計の有無

赤ちゃんは大人と違い、体温調節機能が未熟です。夏のエアコンは、外気よりも4～5℃低い温度設定が目安といわれています。快適な環境づくりでは、温度だけでなく湿度にも注目してみましょう。同じ温度でも、湿度が下がると快適に感じます。湿度は50%前後に保つことがポイントです。

答え④：ペットボトルの有無

たくさん汗をかくと体の水分が失われるので、その分しっかりと水分を補給することも大切です。熱中症や脱水を防ぐため、のどが渇く前からこまめに水分をとるようにしましょう。

答え⑤：Tシャツのアルファベット

高田製薬イメージキャラクター「タカちゃん」の頭文字の【Tシャツ】を着ています。



タカちゃん ママ    タカちゃん    タカちゃん パパ

