

# あせもに保湿は大丈夫？

皮膚科

適

度な保湿であれば大丈夫です。むしろ、季節に合った保湿剤を使用することで「あせも」や「あせかぶれ」を予防できることを医師として、また母として日々経験しています。冬は保湿剤を使用していたのに、汗をかくようになったので保湿をやめたという乾燥肌の方に、そういったお話をすると「えー本当に？」といった顔をされる方が多数です。「えー本当に？」と思われる方は是非、今日のお話を読んでください。

あせもは汗をたくさんかき、汗が蒸発しにくい部位にできます。皮膚科学が定義する「あせも」は汗疹といい、汗の管の閉塞拡張で生じます。実際には汗の管の閉塞がなく、皮膚の表面に流れ出た汗が乾燥した皮膚に再びしみ込み、皮膚炎を起こすことも多いです。私は「あせかぶれ」と説明しています。子供は大人に比べて、体表面積あたりの汗腺密度が高く、基礎代謝量や皮下脂肪も多いため、暑がりです。そのうえ、子供は自分ではあまり汗を拭いたり、シャワーをしたりしないので、あせもがしやすいのです。

あせも予防には、汗が蒸発しやすいように皮膚を乾燥させたほうがいいと思いますか？実は、もともと乾燥肌のほうがあせもになりやすいのです。皮膚は乾燥すると角層の配列が乱れ、角栓となり汗の管を閉塞し「あせも」になるのです。また、角層の配列が乱れ隙間だらけになることでバリアー機能が低下し、汗が再び皮膚にしみ込み「あせかぶれ」を起こします。健康な皮膚では角層の水分が保たれ角層が隙間なく配列しているので、汗の影響も受けにくく「あせかぶれ」になりにくいのです。

あせも予防は、汗を放置しないことが大切です。シャワーが無理な時は、濡れタオルで優しく拭きましょう。そして、皮膚を健康に保つための適度な保湿を心がけ、吸湿性や肌触りのよい下着や衣類を着ましょう。軽いあせもの場合は、スキンケアを気をつけるだけでも治っていきます。ただし、赤み痒みが強く掻き壊している場合は、放っておくと「湿疹」や「とびひ」などに進展していくことがあるので、皮膚科に受診してください。

むとう みか  
武藤 美香

2010.7

日本皮膚科学会認定皮膚科専門医

医療法人社団めぐみ会

田村クリニック2

東京都多摩市落合1-35 ライオンズ多摩センター3F

<https://www.tamuracl2.com/>

予約・お問い合わせ

042-357-3671

※科目により診療時間及び受付時間が異なります。詳しくはお問い合わせください。

ホームページ

