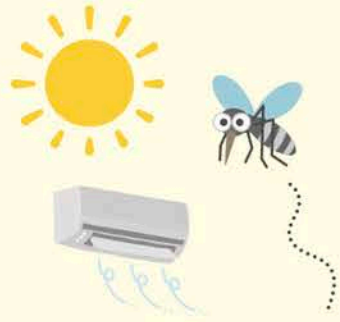


# なぜ皮膚トラブルは起こるの？

夏場の皮膚トラブルといっても、原因や症状はさまざまです。なぜ皮膚トラブルが起きるのが分からないと、悪化させてしまったり、何度も症状を繰り返したりすることもあります。

夏場の代表的な皮膚トラブルの原因と、その症状を知り、しっかり対策しましょう。  
(監修:内科 高橋 泰)



[特集]皮膚トラブル

夏場は特に要注意!

# 皮膚トラブル

夏は紫外線を浴びる量や汗をかく機会が多くなることから、皮膚トラブルをまねきやすい季節だといわれています。また、薄着で肌を露出することも増え、皮膚はさまざまな危険にさらされています。皮膚トラブルへの正しい予防と対処法を学んで、今年の夏を快適に過ごしましょう!

## 汗による肌あれ

夏は汗疹(あせも)といった、汗が原因の皮膚トラブルが起きやすくなります。



**対策** 汗をかいたらこまめに拭く、汗を吸収しやすい素材(綿やコットンなど)の服を着る

- 症状**
    - 肌あれ
    - かゆみ
  - 対応**
    - しっかりと洗う
  - 病院受診のサイン**
    - 腫れをとまなう強いかゆみ
- (水洗い→ホディソープ) ※よく泡立て、こすらないようにする
- 保湿クリーム

## 紫外線

日焼けの原因は紫外線だといわれ、特に日光の紫外線量が多い夏は注意が必要です。



**対策** 外出の際は日焼け止めを塗る、帽子や日傘を使う

- 症状**
    - 肌が赤くなる
    - かゆみ
    - 痛み
  - 対応**
    - 冷やす(保冷剤など)
  - 病院受診のサイン**
    - 水ぶくれ
    - 強い痛み
- 保冷剤

## 乾燥

夏はエアコンや紫外線によって、皮膚が乾燥しがち。かゆみや、シミ、皮むけなどの肌あれにつながることもあります。



**対策** 保湿クリームなどで保湿、エアコンの風が直接肌に当たらないよう風向きを調節

- 症状**
    - 乾燥
    - かゆみ
    - 粉っぽい
  - 対応**
    - しっかりと洗う
  - 病院受診のサイン**
    - 皮膚のはがれ
    - 広範囲にわたるささつき
- (水洗い→ホディソープ) ※よく泡立て、こすらないようにする
- 保湿クリーム

## 虫さされ

肌を露出する機会が増えると、蚊などの虫さされも増えます。虫の種類によって症状が異なるので注意しましょう。



**対策** 虫よけスプレーや殺虫剤を活用、肌の露出を控える

- 症状**
    - かゆみ
    - 腫れ
    - 痛み
  - 対応**
    - 虫さされ用の市販薬の使用
  - 病院受診のサイン**
    - 広範囲にわたる腫れ
    - 熱を持つ
    - 強い痛み
- 虫さされ薬

