

## 夏に多い皮膚病

まだまだ暑い日が続きますね。夏には汗をたくさんかきますので、皮膚のトラブルも多くなります。その他にも、紫外線や植物・虫などが原因の皮膚病も多くなります。今回は夏に多い皮膚病について、予防も含めてお伝えしたいと思います。

## 汗が原因の皮膚トラブル

夏は汗でべたべたして不快ですし、臭いも気になりますね。しかし、汗は体温調節や皮膚の保湿に大切な役割を果たしています。

暑くなると大量に汗をかきますが、汗を出す汗管が閉塞してしまうときに起こるのがあせもです。汗管の皮膚表面に近いところで閉塞した時にはかゆみがほとんどなく小さな水疱ができます。少し深いところで閉塞すると炎症を起こして赤くなったりかゆみが出てきます。

そのほかにも、汗に含まれる塩分などの刺激で湿疹を引き起こしたり、アクセサリーなどの金属が汗で溶け出しておぼれ（接触皮膚炎）を引き起こしたりします。

予防には、皮膚を清潔に保ち、吸水性・通気性の良い下着を着る、皮膚を刺激しないようやさしく汗を拭きとる、涼しくして

汗を蒸散させるなどの方法が効果的です。

## 紫外線が原因の皮膚トラブル

海やプールで一気に強い紫外線を浴び、皮膚にやけどを起こしてしまっている状態が日焼けです。やけどの一種ですので、まずは冷やすことが一番です。紫外線はしみやしわ、皮膚がんの原因にもなります。夏場だけではなく、一年を通して日焼け止めを塗ったり、日傘や帽子で紫外線対策をしましょう。

日焼け止めも汗をかくと取れてしまうので、2、3時間おきに上から重ね塗りをすることを勧めます。日焼け止めの成分には紫外線吸収剤と紫外線散乱剤があります。紫外線散乱剤（ノンケミカル）の含まれている日焼け止めは白浮きする欠点がありますが、お肌の弱い人にはお勧めです。

## 植物・虫が原因の皮膚トラブル

夏にキャンプなどのレジャー、畑仕事などで知らないうちに植物でかぶれたり、虫に刺されることが多くなります。ヤマウルシ、ハゼノキなどのうるし科の植物でかぶれることはよく知られています。

また虫刺されの予防のために虫よけスプレーが有効です。有効成分としてディートとイカリジンがあります。違いとしては、ディートは日本では50年以上使用されている歴史のある薬剤で、多くの虫に効果があります。高濃度のもはツツガムシの忌避にも有効とされています。生後6か月未満の赤ちゃんには使用できない点と、12歳未満の子どもには1日の使用回数に制限がある点に注意が必要です。イカリジンは日本では2015年から使用されるようになった成分で、効果は蚊、ぶよ、あぶ、マダニに限られます。使用に関しては年齢制限、使用回数制限はありません。衣服の上から使用できます。

かぶれや虫対策として、危険がありそうなところに行くときには、まずは長袖長ズボンを着用し、肌を露出しないことが大切です。

その他、とびひやみずいぼ、水虫といった感染症も夏に悪くなりやすい病気です。まだまだ暑さは続きます。スキンケアにも気を付けつつ、健やかに過ごしてください。