



きりんだより

2016年
No.135



いよいよ夏本番！夏休みやお盆休み、家族や友人と出かける機会も増えてくることでしょう。薄着で肌を露出する機会が多くなると気になるのが皮膚トラブル。「日焼けで肌が真っ赤になってしまった・・・」「虫に刺されて腫れが治まらない・・・」など経験がある方も多いのではないのでしょうか？今月はそんな夏の皮膚トラブルについてまとめてご紹介したいと思います。

虫刺され



虫刺されはととても日常的な皮膚病のひとつです。蚊、ブヨ、ノミ、ハチなど、身近な虫が原因となることが多く、完全に予防することはなかなか難しいものです。今回は刺されたときの対処法についてご紹介します。

まずその部分を洗い流して清潔にします。
ハチや毛虫の場合は、セロハンテープなどを軽く皮膚に当てはがし、残っている毒針や毒毛を取り除きます(あまり強くしないようにしましょう)。その上で冷やし、できるだけ搔かずに、炎症を広げないようにしましょう。



あせも

あせもには大きく分けて、肌の表層に汗がたまってできる「白いあせも」と、それよりやや深く、神経が通る部位にできる「赤いあせも」があります。白いあせもはかゆみや痛みもなく2~3日で治りますが、赤いあせもはブツブツやかゆみを伴い、症状が消えるのに1~2週間かかることもあります。特にお子様は、体は小さくても汗腺の数は大人とほぼ同じ。そのため汗をたくさんかきますし、皮膚のバリア機能も十分に発達していないため、あせもができやすくなります。最近では大人であせもになる方も増えているようですが、自分でケアを行えない小さいお子様に対しては、よりきめ細やかな心づかいが必要でしょう。

《日常生活上のあせも予防対策》

- 汗をかいたら、すぐに清潔なハンカチやタオルで吸収する
- かき壊しを防ぐために、ツメは短く切っておく
- 衣類だけでなく、下着もこまめに替える
- 帰宅したら、早めにシャワーを浴びて汗を流す
- 衣類は通気性の良い素材を選ぶ
- 乳児の場合は、おむつをこまめに交換する



日焼け

日焼けをすると、肌が赤くなってヒリヒリするだけでなく、むくみや水疱が出て重症化するケースもあります。さらに肌がダメージを受け、皮膚がんを発症しやすくなる危険性もあるとされています。やっかいなことに紫外線は目で見たりすることができません。日焼け対策はシミ、しわ予防はもちろん、健康を守る上でとても重要といえるでしょう。

《外出時の日焼け対策》

- ★日傘をさす(遮光により涼しくなる効果も得られる)
- ★帽子をかぶる(前だけでなく、広いツバが一周しているタイプがおすすめ)
- ★サングラスをかける(UVカットタイプの方がより効果的)
- ★長袖の衣類を着る(えりが付いていない場合は、ストールを巻くのもおすすめ)
- ★手袋をはめる(自動車や自転車に乗って手の甲が焼けるのを防げる)



さらに日焼けを防止するためには、目的に応じた強さのサンスクリーン剤をこまめに塗ることも大切です。サンスクリーン剤は汗や摩擦で落ちやすいため、長時間外出する際はカバンに入れて持ち運び、こまめに塗り直すことをおすすめします。



ムヒアルファEX・液体ムヒアルファEX!!



すぐれた抗炎症効果をもつアレドニゾロンギン酸エステル酢酸エステルに、すばやくかゆみを抑えるジフェニヒドラミン塩酸塩を組み合わせたお薬です。害虫によるがまんできない虫さされ、かゆみにお使い下さい。



(虫にはもちろん、こんな虫さされ等にもどうぞ。)

ムヒベビー!!



生後1ヶ月頃からお使いいただけます。スーッとする成分は入っていないので、お子様の虫さされやあせも、おむつかぶれなど、幅広くお使い下さい。

全国の医療機関の処方箋を受け付けております
何でもお気軽にご相談ください

きりん薬局 原田店

球磨郡多良木町大字多良木2899
TEL: 42-6900
FAX: 42-6910



今月の担当は、那須貴美香です。