

あせもについて

赤ちゃんは汗っかき。一度あせもができると、なかなか治らず、治ってもすぐに繰り返したりと、あせも対策に悩むママも少なくないはず。

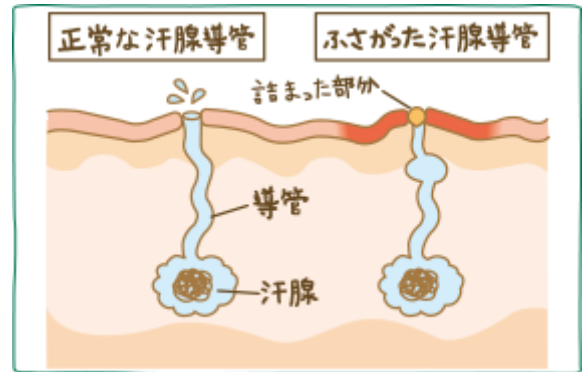
汗には身体の熱を放出させて体温を下げるという大切な役割があります。また、汗は弱酸性で、皮膚の保湿・殺菌効果があるので、汗をかくこと自体は悪いことではありません。

ただし、汗をかいたままにしておくと、あせもやアトピーの悪化など肌トラブルにつながってしまうことも。汗との賢い付き合い方をマスターして、赤ちゃんの肌を守ってあげましょう。

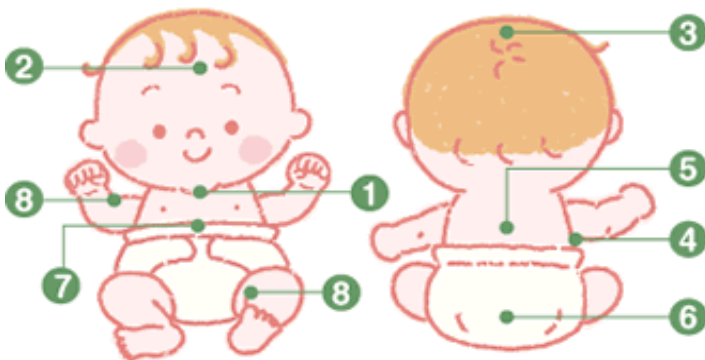
あせもとは？

「あせも」とは、大量の汗をかいた後に、汗を排出する管が詰まって炎症を起こしてできたブツブツのこと。

できやすいのはおでこ、頭、首の周り、わきの下、背中、手足のくびれなどで、小さな赤い発疹ができます。



「あせも」ができやすい部分



- ①首のまわり
- ②おでこ
- ③頭
- ④わきの下
- ⑤背中
- ⑥おしり
- ⑦おむつが当たる脚の付け根や腰まわり
- ⑧手足のくびれ（関節の裏側）

予防

あせもを治し、防ぐ1番の方法は、**肌を清潔にすること**！

- 1、汗をかいたまま放置しない
- 2、シャワーで流したり、清潔なタオルで汗を拭きとる

→ 汗をかいたあとの処理は、シャワーで洗い流すのがいちばん。ただし、シャワーのたびに洗剤（石鹼やボディソープ）を使うと肌を乾燥させてしまうため、ぬるめのお湯で流すだけで十分です。洗剤を使うのは、1日1度までにしましょう。

また、洗剤はしっかり泡立てて、たっぷりの泡で優しく洗いましょう。しわもしっかり広げて洗いましょう。

3、汗を良く吸ってくれる綿やガーゼ素材、速乾性のある素材の服を着用する

→ ついついデザインで選んでしまいがちですが、あせも予防には**通気性・吸水性がある素材**で、**締め付けないデザイン**のものを選んであげてください。

また、わきの下は汗がたまりやすく、あせもになりやすいです。ノースリーブ1枚より袖がついているものの方が汗を吸ってくれますよ。

4、エアコンを上手に利用して、汗をかかない工夫をする

→ エアコンの使い過ぎは子どもの「汗かく機能の発達」を邪魔してしまうので良くありません。しかし、近年は暑すぎる日が多く、あせも以外に熱中症の危険性も高いため、設定温度を**26~28度**にして、扇風機などで気流を作るとより快適に過ごせるでしょう。

また、直接冷気があたらないよう、ベビーベットの位置等工夫してあげましょう。

肌着の目安

●エアコンの効いた部屋

ノースリーブの肌着+半袖の上下（ロンパース）

●エアコンのない部屋

半袖の短肌着または、半袖の長肌着

●おやすみのとき

（最初エアコンをつけてあとで消す）

半袖のロンパース+腹巻き

または

半袖の長肌着



※上記はあくまでも目安です。赤ちゃんの様子を見ながら選んでください。

5、服だけでなく、下着もこまめに着替える（乳児の場合、オムツ交換をこまめにする）

6、ベビーパウダーはつけすぎに注意

→ 昔はあせもやおむつかぶれの予防にベビーパウダーが勧められることもありましたが、近年あまり推奨されなくなりました。

ベビーパウダーをつけすぎると、汗を排出する管を塞ぎ、逆にあせもの原因になります。

ベビーパウダーを使う時は、汗や汚れをきれいに流し、水分を拭きとってから軽くつけるようにしましょう。