

わかば **すくすく** 通信

2015年 **7・8**月

監修：内山恵美子
医学博士
小児科専門医
(日本小児科学会認定)

今回は“汗”について、です。

小児科医をしていると汗を考えることがよくあります。

“汗”について、ちょっとまとめてみます。

…………… 汗はアトピー性皮膚炎を悪化させます。……………

汗に注意する！ また紫外線にも注意が必要です。

『汗を上手にコントロールした結果、アトピー性皮膚炎がとてもよくなった』症例があります。

アトピー性皮膚炎のお子さんには、できるだけ汗をかかないようにしてあげると良いようです。昼も、夜も、です。夜寝ている時もエアコンを上手に使用して、汗をかかないようにしたことで、アトピー性皮膚炎がとてもよくなったお子さんがいます。(冷やし過ぎて、寝冷えをしったりしないように注意するのはもちろんですが)『汗をあまりかかない』『汗をかいたら、すぐに洗い流す』アトピー性皮膚炎には、大切なことです。

汗をかいた後のケアが大切です。

汗をかいたらできるだけ早くシャワーを浴びましょう。運動後は少なくとも手足を洗いましょう。汗をかいたままにしておくと、刺激でかゆみが出てしまうのです。

アトピー性皮膚炎

- かゆみを取り除くことが、第一に大切なこと。
“かきむしらない”が、きれいに治す基本です。
 - 日常生活(遊んで、寝られる)を送れることを目標にします。
・ 症状は汗や汚れで悪化することが多い。
- ◎ 遊び場、昼寝のスペース、寝室など、環境をきれいに保ちましょう。



“あせも”

『汗疹』と言います。

汗腺の出口に汗がたまったり、汗管（汗が出る通り道）がつまって皮下に汗がたまると、それが刺激になって炎症がおこります。これが“あせも”『汗疹』です。

汗腺には2種類あります。

小汗腺（エクリン腺）と大汗腺（アポクリン腺）です。暑さで出る汗は小汗腺からで、体温調節の役割があります。あまりニオイを発生しません。

汗の量は、 1日に700～900ml。

夏や、運動した時には10リットルにもなります。水分補給の大事さが、このことからわかります。

汗の成分は99%が水分。

0.6%が塩分。他に微量の尿素、カルシウム、マグネシウム、乳酸などが含まれています。

あせもが子どもに多い理由。

- ・代謝が盛んでたくさん汗をかく。
 - ・成人に比べて小児は単位面積当たりの汗腺の数が多い。（1歳児はおとなの8倍）
 - ・自分で汗をふきとれない。
 - ・皮膚が弱い。など
- ◎早い時期にご相談いただくと、ありがたいです。



汗にも種類があります。 主なものは3つ。

- 温熱性発汗：気温や湿度が高くなった時。
- 精神性発汗：緊張した時など。
- 味覚性発汗：辛い物を食べた時。

小汗腺は全身に 200～500万個ある。

毛とは無関係に存在し、手のひらや足の裏に多いのです。



わかばこどもクリニック

志木市本町 5-19-15 アトリアリスカ2F ☎048-423-4749