

# あせも (汗疹)

汗の出口(汗腺)が汗やほこり、あかなどでふさがり、炎症を起こしたものです。子どもは、新陳代謝が激しく、大人よりも汗をかきやすいので、あせもを作りやすいのです。かゆみが強いとかきこわしてしまい、化膿することもあるので早目にケアしましょう。

## 家庭でのケア

一番大切なこと — 汗をかいたら 早めに 流そう



こまめに  
着替える

- 汗をかいたら、そのまませず、シャワーで流したり、行水したりして汗をかきこわしにしない。
- お湯でしぼったタオルで拭く
- 汗をかいたら、早めに着替えよう。(汗を吸いやすい木綿の肌着を着よう。)
- 暑くても薄い木綿のシャツを着よう。(裸に近い格好は、かえってあせもが治りにくい)

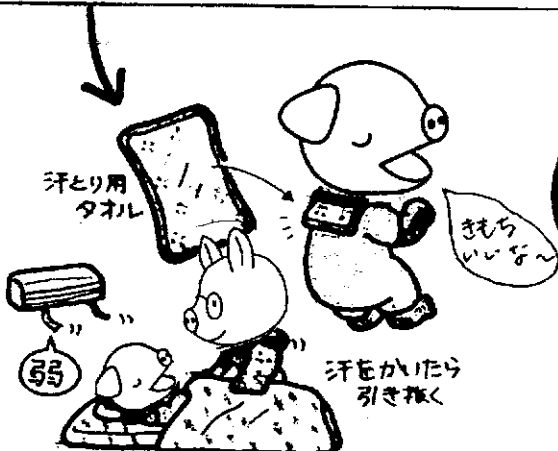
## 涼しくしよう



エアコン

- 扇風機の上手な使い方  
直接からだに当てず、なるべく微風で
- エアコンも使い方次第  
寝苦しい時やあせもの出ている時には、冷えすぎない程度に使う。

ためしてみよう！  
寝る前に背中に汗とり用のタオル(ガーゼもよい)を入れ、寝入りばなに汗をかいたら引き抜く



ひと工夫して  
あせもの季節を  
のりきってください



おくぐくどもクリニック  
Tel 31-2222