

汗疹 と とびひについて

看護師 横井

9月になりましたがまだまだ暑い日が続いていますね。汗疹(あせも)は、この時期最も起こりやすい小児(特に乳幼児)の肌トラブルです。くみこクリニックでは今年も沢山のお子さまが受診されました。汗の出口、汗腺は大人の数と同じなので、表面積が小さい乳幼児は汗をかきやすく、肌や衣類が汗で濡れている状態が長く続くと、表皮ブドウ球菌が増殖して、汗腺が詰まり、炎症を伴った水泡ができます。とても痒いので、子供は掻きむしります。破れた水泡から黄色ブドウ球菌が入り二次感染すると、とびひという皮膚炎に悪化するケースもあります。

アトピー性皮膚炎の乳幼児は汗疹にもなりやすく、多量の汗がアトピー性皮膚炎を悪化させると言われています。

どちらにも共通しているのは、肌のバリア機能を突き破り、痒みの原因物質アレルゲンや、汗に含まれるたんぱく質抗原が免疫細胞を刺激します。

暑い時期も、皮膚を清潔にして感染を防ぎ、保湿で皮膚のバリア機能を保つことが大切です。

ケアの方法として

- 1 起床後にシャワーを浴び、夜の入浴で、よく泡立てた石けんでやさしく丁寧に洗います。乳幼児期のお子さまの場合、夏にはお昼に水浴びすることもいいですね。
- 2 シャワーや入浴のあとには必ず保湿剤を塗ってください。汗をかきやすいからといって、保湿を怠らないようにしてくださいね。
- 3 こまめな着替えをして下さい。寝汗をかきやすい場合は、寝る前に背中に一枚ガーゼハンカチを入れ、入眠後に引き抜く方法も良いでしょう。
- 4 汗疹が悪化して炎症がおこった場合は、医師の指示により外用薬を塗って早期に炎症を鎮静させます。また、とびひのような状態になった時はすぐに受診してください。症状によって抗生物質の軟膏などが追加されることもあります。
5. 冷房や除湿をこまめに使って、汗をかきすぎないようにしましょう。

～ダイエット外来 便り ①～ おやつを食べる習慣ってど～ゆ～こと??

くみこクリニックのダイエット外来では医師・栄養士・看護師がチームとなって患者様のライフスタイルに合わせた食事療法をご提案させて頂いています。お話させて頂く中で、仕事や育児・家事のストレスで過食になったり、間食を多くとってしまうというお悩みの方が多くいらっしゃいます。ダイエットしたいのに、どうしてもおやつをやめられない…〇時に頃に何か食べたくなる… この習慣になってしまった正体は??

脳には血糖センサーのようなものがあり、そのセンサーが時刻よっての血糖の上昇を記憶しているのです。そのため例えば15時におやつを食べることが多くなれば、その時間になって血糖が上がらないと脳が、「そろそろ血糖が上がる時間だから食べてほうがいいよ～」と怖い指令を出して空腹を感じさせ食べることを促されます。これがおやつをやめられない原因の一つです。

悪の誘いを断ち切るためには血糖のUP・DOWNが激しくない食事療法が大切です。

お悩みの方は、くみこクリニックダイエット外来にお越しください。

くみこクリニック

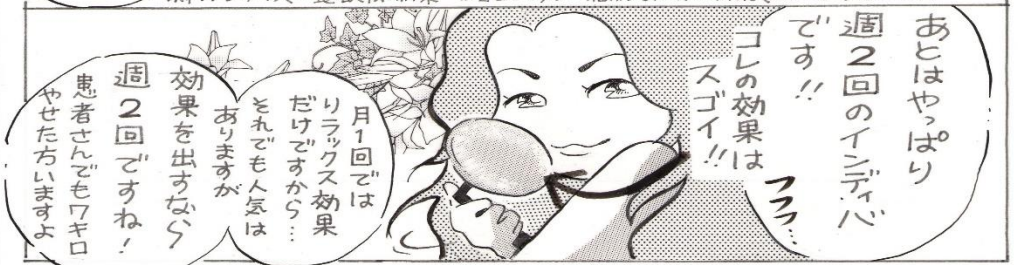
医療法人 司美会 くみこクリニック

HP : <http://www.kumiko-clinic.jp/>

電話番号 : 075-712-8615

美★通信 Vol.10

発行:2016年9月



ゆびしゃぶり、爪かみをするとアレルギーになりにくい？

子どもの爪噛みや指しゃぶりの癖は、親にとってはやめさせたい癖のひとつですね。なんと、その癖が、アレルギーにとって良いという研究結果が発表されました。

小学校に入っても、指しゃぶりや爪噛みをしている小児は、青年期にアレルギー反応を起こしにくく、さらに、その効果は成人になっても持続するとのこと。なぜ、指を常習的に口に入れることがアレルギーになりにくくなるのでしょうか。その機序には、以前もお話した、「衛生仮説」が関連しているとかんがえられます。この仮説は、幼少期に細菌などの微生物にさらされると、免疫系がアレルギー反応の方にシフトしにくくなり(Th1 優位)になるので、アレルギーの発症が抑えられるのではないかとこの仮説です。

今回の研究は因果関係を裏づけるものではないのですが、他の因子(母乳育児、受動喫煙への曝露、ペットの同居、アレルギーの家族歴など)でこの結果を説明できるとは考えにくいとのこと。これまでの研究でも、託児所に通う、ペットを飼っている、農場で生活している、年上の兄弟と同居しているなどの条件により、小児のアレルギーや喘息のリスクが低減する傾向が認められています。

今回の研究では、出生時に登録されたニュージーランドの小児 1,000 人強を対象とし、成人まで追跡しました。親の申告によれば、31%が 5 歳から 11 歳までに「頻繁に」指しゃぶりが爪噛みをしており、そのような小児は 13 歳までにアレルギーの皮膚検査で陽性となる比率が 3 分の 1 低かったとのこと。32 歳の時点でもおなじ結果が認められました。

それ以外に、喘息または花粉症と診断されたことがあるかも調べましたが、指しゃぶりや爪噛みとの間には関連は認められませんでした。

このような結果が出ると、目くじらをたてて指しゃぶりをやめさせなくてもよさそうですね。子供は、神経質に育てない方がアレルギーになりにくいのかもかもしれません。しかし、指の治りにくい湿疹、歯並びには悪影響ですので注意が必要です。

Dr KUMIKO シリーズ フェイスパウダー

designed by sousou 新発売!

発売記念 20% off !!

2,800 円 → 2,240 円(税抜)

Dr KUMIKO 待望のフェイスパウダー発売

モイスチャー成分も入っており、しっとり透明感のあるお肌に魅せます



絵でみてわかる漢方② ~抑肝散加陳皮半夏~

顔面痙攣
(顔の筋肉のピクつき)

不眠
癩癩持ち
神経過敏
イライラ

煩躁
(いらだち)

胸脇苦満

動悸

腹直筋緊張

臍周囲の動悸

イライラしているが、十分にストレスを発散できず、神経が高ぶる人に

適応例：小児の夜泣き、神経症、不眠症、チック、登校拒否症
ノイローゼ、ヒステリー、脳血管障害等

これを飲むと気持ちが落ち着き、集中できると受験生の方々にも好評です
このような状況・症状にあてはまる方は、診察の時にご相談ください

