

2026年8月度 衛生講話



あせもの話

～広範囲のあせもは放置しないで～

産業医 西川菜摘

原因

- 「あせも」は医学的には「汗疹」と書き、通常は子どもの皮膚トラブルで多く見られるため、子どもがかかるものと思われがちですが、大人にもよくみられます。
- 汗の出口や通り道が詰まり、汗が皮膚の中に溜まることで起こります。
- 高温多湿の環境、通気性の悪い衣類の着用、汗の長時間放置などが引き金になります。
- 汗の通り道の詰まりが改善するのに数週間かかることもあり、その間は一時的に汗が出にくくなることがあります。

症状と注意点

- 主な症状は赤みを伴うぶつぶつや小さな水ぶくれとかゆみです。
- 特に夏場は、胸や背中など蒸れやすい場所によくできます。
- 掻きむしると細菌感染を起こし症状が悪化することがあります。
- **広範囲のあせもは、汗が出にくくなり、体温調整がうまくいかず、熱中症リスクが高まるので注意が必要です。**

セルフケアと治療

- 基本は皮膚を清潔に保つ。
- かいた汗を長時間放置しない。
例：汗をかいたらシャワーや流水で早めに洗い流す。
おしぼりなどで汗を拭き取る。
通気性の良い衣服に着替える。
- 炎症が強い場合には、外用剤による治療を行います。
- **かゆみを伴う赤いぶつぶつや水ぶくれが広範囲に及ぶ場合や、セルフケアを数日行っても改善しない場合、痛みが出たり、じゅくじゅくしてきた場合は、皮膚科を受診しましょう。**