



夏の皮膚トラブルにご用心！

夏の皮膚トラブルとは？

海や山にと、アウトドアが楽しくなる夏がやってきました。しかしこの時期は気温も湿度も高くなり、皮膚トラブルが多くなります。しかも、蒸し暑い環境で症状が悪化しやすい季節でもあります。そんな春夏の皮膚トラブルの原因や症状、ケアや治療について解説します。

どうして皮膚トラブルがおきるのでしょうか？

●トラブルの原因

①気温と湿度が高くなり、汗をかくことが多くなる。

あせもになりやすい。

②薄着になり、肌の露出が増える。アウトドアで活動する機会が増える。

虫に刺されたり、植物に触れたりしてかぶれたりする。

③紫外線量が増える。

日焼けをし、ヒリヒリ痛んだり赤くなったりする。



代表的な皮膚トラブルの症状と治療

あせも

「あせも」は、汗腺が詰まって発汗が妨げられ、汗が皮膚にたまることで起こる疾患です。汗を頻繁にかく部位にブツブツができる。「あせも」ができたと思われがちですが、汗が刺激となつて掻いてしまい、炎症を起こしたものは「汗によるかぶれ」で、本来の「あせも」とは異なる疾患です。

●あせもの症状

正常に分濁されない汗が、周りの組織に漏れ出します。また、水ぶくれやかゆみを伴う赤いブツブツ（汗疹）が発現します。



●あせもの治療

こまめに汗を拭き取るなどのケアで自然に治ります。炎症がある場合は、ステロイド外用剤を用いて、炎症を抑えます。掻き壊しなど症状がひどい場合には医療機関を受診しましょう。

●あせもの予防とケア

汗をかいたら、シャワーや清潔な濡れタオルで拭き取り、肌を清潔に保ちましょう。吸湿性の高い木綿や、速乾機能のある素材を使った衣類を身につけるように心がけましょう。

また屋内でもエアコンや除湿機を上手に使用して、室温や湿度を調整するようにしてください。

虫刺され

虫によって生じる皮膚炎の多くは、異物に対する生体の防御反応です。虫の種類によって症状が違ってきます。代表的なものを紹介します。

①「FEN」な「FEN」

半日〜1日後に強い腫れ、かゆみがあらわれます。激しいかゆみ・発熱、赤いしこりが長く残ることがあります。比較的毒性が強いので、早く治すためには医療機関を受診をお勧めします。

②「FEN」な「FEN」

有毒な毛虫の毛に触れた瞬間から、毛が刺さった刺激、毒成分による激痛やかゆみを伴う紅斑が現れ、腫れや丘疹（皮膚の隆起）が生じます。すぐに治まらずしばらく続きます（早い人で1週間くらい）。長いと半年ほどで完治。

刺された場合にはまず、患部を流水で洗い流しましょう。毒毛が残っている場合は、セロハンテープやガムテープなどでそつと取り除いてください。症状が出たら早めに医療機関を受診しましょう。かき壊してしまうと、色素沈着が残ってしまうこともあります。



日焼けによる炎症

紫外線を多く浴びると、炎症が起きます。日光皮膚炎とも呼ばれます。

●日焼けの症状

赤くなって、紫外線が当たった部分にヒリヒリします。また、むくみや水ぶくれが現れることもあります。個人差がありますが、6〜24時間後に症状が最も強く現れ、1週間ほどすると皮がむけます。

●日焼けの治療

濡れタオルや氷水をビニール袋に入れてタオルにくるんだものでよく冷やしましょう。大きな水ぶくれができた場合は、広範囲に炎症が起きている場合は、医療機関を受診をおすすめします。

●日焼けの予防とケア

日差しの強い日には日焼け止めを塗りましょう。また日傘や帽子、サンングラス、長袖の服、手袋などを利用し、肌の露出を減らすとともにできるだけ木陰や建物の影を歩くようにしましょう。



今回はあせも、虫刺され、日焼けなど夏に多い皮膚トラブルをまとめました。小さな皮膚トラブルでも放っておくと広がってしまったり跡になってしまったりもあります。予防と早めの手当で皮膚トラブル知らずの夏を過ごしましょう。 田辺三葉製薬HPより（外丸）

がん検診の勧め



5月号からお届けしている、健康診断シリーズも今回が最後の記事となりました。5月号でお伝えしたように、「ケンシン」には健康状態を調べる「健診」と、特定の病気について調べる「検診」があります。今回は代表的な検診、「がん検診」について紹介したいと思います。

で膨らませた状態にして、さまざまな角度から撮影します。なお、人間ドックでは自治体とは異なり、内視鏡検査が行われます。



肺がん検診

肺がんは主に「抹消型」と「中心型」に分けられます。抹消型は肺の奥のほうにできるものをさします。中心型は肺の入り口付近にできるものをさします。抹消型の発見には、がんなどの異常が白い影となって写る胸部エックス線検査が適しています。一方、中心型の発見には、痰の中にがん細胞が混じっていないかを調べる喀痰(カクタ)細胞診が適しています。



大腸がん検診

大腸がんは粘膜の表面にでき、そこから出血して血液が便に混じります。そこで、便潜血反応検査という、肉眼では見えない微量の血液が便に混じっていないかを調べる検査が行われます。ただし、痔や良性ポリープなどからの出血に対して反応してしまうこともあります。

胃がん検診

一般に胃のエックス線検査が行われます。この検査では、バリウムとよばれる造影剤と発泡剤を飲み、胃を空



乳がん検診

まず、医師が乳房や乳頭の形などを観察する視診を行います。また、手で触れてしこりを探したり、分泌物を調べたり、脇のリンパ節の腫れを調べる触診が行われます。

次に、マンモグラフィが行われます。これは、視診・触診ではわからないような、しこりになる前の早期のがんを発見するための乳房のエックス線検査のことで、専用の装置が使われます。乳房を2枚の圧迫板で挟み、押し広げた状態で撮影します。人間ドックでは超音波検査が行われます。



子宮がん検診

子宮にできるがんには「子宮頸がん」と「子宮体がん」があります。日本人には子宮頸がんが多く、子宮がん検診では、子宮頸がんを調べる頸部細胞診が行われます。この検査では、医師が綿棒やヘラで子宮頸部を軽くこすって、細胞を採取します。それを顕微鏡で観察し、異常な細胞があるかどうかを調べます。



がん検診を受けるには

お住まいの市町村では、健康増進法に基づいて、がん検診を実施しています。ほとんどの市町村では、がん検診の費用の多くを公費で負担しており、一部の自己負担でがん検診を受けることが出来ます。

なお、お勤めの職場や、加入する健康保険組合等でもがん検診を実施している場合がありますので、ご確認ください。(田辺)

厚労省IP病院の検査の基礎知識参照

市町村のがん検診の項目について			
種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診に加え、胃部エックス線検査又は胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上 ※当分の間胃部エックス線検査は40歳以上に対し実施可	2年に1回 ※当分の間胃部エックス線検査は年1回実施可
肺がん検診	問診、胸部エックス線検査及び喀痰細胞診	40歳以上	年1回
大腸がん検診	問診及び便潜血検査	40歳以上	年1回
乳がん検診	問診及び乳房エックス線検査(マンモグラフィ) ※視診、触診は推奨しない	40歳以上	2年に1回
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回

編集後記

7月に入ると、天気予報で最高気温が35℃以上の猛暑日なんて聞く日が多くなってきました。日中にカンカン照りだと夜になっても気温が下がらず部屋の中はちよつとしたサウナ状態になっていることも…。

昔は夕立(ゆうだち)がくると涼しくなったり寝苦しさも解消されたものでした。最近夕立らしい夕立ではなく、ゲリラ豪雨、竜巻、突風といった異常気象。身近なところでも屋根瓦が飛ばされたり、ビニールハウスが壊れたりする光景を目の当たりにすると恐ろしくなります。

だからこそ日頃から準備と心構えが必要になると思います。天候の急変時には頑丈な建物への早めに避難し、身の安全を守りましょう。

(羽鳥)

