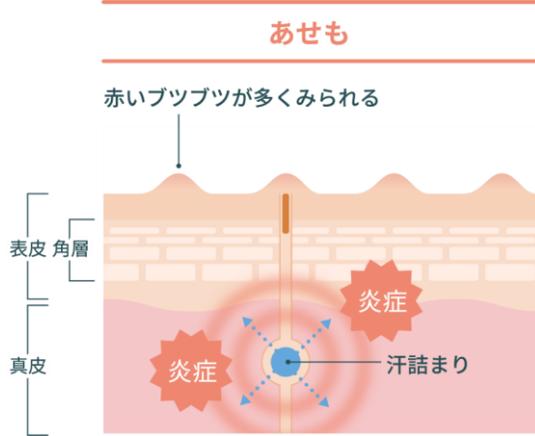


## 夏の皮膚トラブル「あせも」

あせもは、正式には汗疹（かんしん）といわれます。子どもの皮膚の病気と考えられがちですが、汗をかきやすい夏には、大人のあせもも少なくありません。

汗は、汗腺から体外に排出されます。たくさん汗をかいて長時間そのままの状態が続くと、あかやほこりなどで、汗腺の出口が塞がってしまいます。その結果、排出できなくなった汗が体外ではなく汗腺から真皮に漏れ出て、炎症が起こり、赤い湿疹ができたり、かゆみが現れたりします。これが、あせもです。



かゆみを我慢できず、あせもを掻いてしまうと、傷から細菌が侵入して重症化し「とびひ」と呼ばれる伝染性膿痂疹（のうかしん）が起こることがあります。

### あせもがしやすい箇所

あせもは、発熱、高温多湿下での運動、通気の少ない衣類の着用といった、汗を大量にかきやすくなる環境で発生します。あせもは、以下の部位に見られることが多いです。

- ・顔や額、首
- ・脇の下
- ・ひじやひざの裏
- ・足の付け根
- ・湿布や包帯をつけている部位
- ・寝たきりの方は、ベッドに密着したままになる背中など



### あせもの予防

#### ① 汗をかいたまま放置しない

汗をかきっぱなしにせず、皮膚を清潔に保つことが大切です。皮膚を清潔に保つために、汗をかいたら、こまめに拭き取りましょう。外出先などでは、タオルやハンカチ、汗拭き用のシートを使うなどして、汗を拭き取るようにしましょう。



#### ② 服装は、汗を吸いやすく

乾きやすいものにゆったりとしていて、乾きやすい木綿などの生地を選ぶとよいです。スポーツをするときは、汗を吸い取り、すぐ乾く素材のスポーツウェアを着用することがおすすめです。

#### ③ 入浴後のスキンケアを

心がけましょう。皮膚が乾燥しやすい人は、入浴後に、保湿剤を塗って皮膚を乾燥から守ることが、あせもの予防につながります。

保湿剤は、べたつかない乳液タイプのものがおすすめです。ワセリンは脂分が多くベタつき、汗線の出口を塞いでしまい、かえってあせもができる原因になるので避けましょう。

### あせもの治療

#### ① 軽症の場合

こまめに入浴やシャワーなどで汗を洗い流し、皮膚を清潔に保つことで、基本的には自然に治ります。



あせもがある部分を洗うときは、泡のボディソープや、せっけんを泡立てるネットなどを使用してつくった泡を手につけて優しく洗うようにしましょう。ごわごわした硬いタオルやスポンジなどを使う

と、あせもを傷つけてしまい、とびひになりやすくなるため、避けましょう。入浴後は、皮膚をこすらないようにタオルを体に押し当て、水滴をとるようにして拭きま

#### ② かゆみがある場合

皮膚科では、一時的にステロイド外用薬を用いることで炎症を抑えます。ステロイド外用薬は市販薬も販売されていますが薬の強さなどに違いがあるため、医師に処方してもらったことが望ましいです。もし市販薬を使用するのであれば、症状や年齢などによって適切な市販薬は異なるので、薬局で薬剤師に相談して下さい。選ぶとよいでしょう。なお長期間の使用は避け、症状が和らいだら使用を中止するようにしましょう。

#### ③ 他の症状がある場合

アトピー性皮膚炎などの皮膚の病気がある場合や、細菌やカビなどの感染が疑われる場合は、市販薬を使うと症状が悪化することがあります。市販薬で症状が悪化する場合は、眠れないほどかゆみがある場合などは、早めに皮膚科を受診しましょう。

# 夏の疲れにはネバネバ食材を

オクラやモロヘイヤなど、夏が旬のネバネバ食材。実はこのネバネバ、『夏バテ』の予防や解消に役立つ頼もしい成分なのです。今回は栄養満点のネバネバ食材をご紹介します。

## ネバネバ成分の一例



- ・ムチン
- ・アルギン酸
- ・ペクチン など

## ネバネバの働き

### ★粘膜を保護

ムチンは、体内のあらゆる器官の粘膜を覆う、表面を保護する成分で、胃腸炎の予防や回復に役立ちます。また、鼻やのどの粘膜を潤し、風邪やインフルエンザなどを予防します。

### ★消化を助ける

ムチンには、たんぱく質分解酵素も含まれているため、たんぱく質の消化吸収を助け、暑さで弱った体の回復力を高めます。

### ★腸を整え、免疫力アップ

アルギン酸、ペクチンは水溶性の食物繊維のひとつです。腸内の善玉菌を

## 調理時の工夫

### ★オクラ

増やして便秘を防ぎ、大腸がんなどを予防する効果がある、と言われています。また、血糖値の急激な上昇を抑え、コレステロールの吸収を抑制する効果が期待できるので、生活習慣病の予防にも向いています。水溶性食物繊維は茹で過ぎると、ぬめりが取れてしまいますので注意しましょう。



表面には産毛があり、そのままでは口当たりが悪いので、板ずり（食材に塩をまぶし、まな板の上でコロコロ転がすこと）をすると食べやすくなります。茹でる時は、切ってから茹でると水っぽくなってしまいますので、丸ごと茹でるようにしましょう。茹でたものを和え物やサラダにしたり、炒め物、揚げ物、煮物などにも活用できます。

### ★モロヘイヤ

長芋、山芋、里芋、レンコンなどにはムチンが豊富に含まれています。オクラやモロヘイヤ、ツルムラサキにはムチンやペクチンが豊富に含まれています。また、これらはβ-カロテンを含んだ、緑黄色野菜に分類されます。

若葉を食べる野菜で、茹でてきざむと粘りが出てきます。おひたしや炒め物、スープ、きざんでソースにするなど、様々な料理に活用できます。



### ★明日葉

今日葉を摘んでも、明日には新しい葉が出てくるほど生命力が強いことから、「明日葉」と名づけられました。主に若葉と茎を食べる野菜で、葉には少し苦味があります。油との相性が良く、天ぷらにして食べると美味しく頂けます。茹でてから和え物やおひたし、炒め物などの料理にも活用できます。

### ★ツルムラサキ

葉を加熱すると特有のぬめりが出てきます。少しクセのある香りがありますが、茹でる、炒めるなどの加熱調理をすると食べやすくなります。おひたしや和え物、汁物、炒め物、揚げ物など、様々な料理に活用できます。

### ★山芋

でんぷんの消化を助けるアミラーゼが豊富に含まれており、胃腸の働きを整える効果も期待できます。アミラーゼは熱に弱いので生で食べると効率的に摂取することができます。その他にも食物繊維や、むくみ解消に効果的なカリウムも豊富です。すりおろした山芋は、まぐろの山掛け、とろろそば、とろろ汁などによく調理されます。短冊切りや角切りにして酢の物やサラダにするほか、焼き物、揚げ物など様々な料理に活用できます。



まだまだこれからが夏真っ盛り。夏バテに負けない為にも、ネバネバ成分を献立に取り入れてみてはいかがでしょうか？

参照：広報おおさき 他 (松田)

## 編集後記

長かったコロナ禍を経験し、私の趣味の様子もこの数年で大きく変わりました。コロナ禍以前は、休日になればキャンプに行ったり、友人と飲み会などをしていましたが、ステイホームの日々が続く中で10年ぶりに絵を描いてみようかとペンを握ってみました。



再び描き始めた当初は、素人目に見ても上手と言えない作品ばかりだったので、2年ほど描いていると自分でも上達が分かるくらいに成長することができました。うれしいうちにSNSで私の作品が大好きと言ってくださる人も増え、新しく始めた趣味に没頭する日々が続いています。



(角田)