

# みどりっこだより



みどりっこは、お子様が病気やケガなどで、保護者の方がご家庭で看病ができない時など、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

## 汗と皮膚トラブルの関係

日中は暖かくなり、戸外遊びなどで子どもたちが汗をかく姿を目にする季節が近づいてきましたね。なぜ人は汗をかくのでしょうか？今回は、汗の成長の仕方や汗によって起こる皮膚トラブル、その対策についてのお話です。

### 汗の役割

- ・体温を下げる
- ・病原体から体を守る
- ・皮膚を潤すことで健康な状態を保つ
- ・アレルギーの予防

### 汗の種類

- 温熱性発汗**…暑い時に、体温調節の為に起こる汗のことで、全身（手のひらと足底以外）の皮膚（汗腺）から発汗します。
- 精神性発汗**…精神的緊張時に起こる汗であり、手のひらと足底の皮膚（汗腺）から発汗します。

### 汗の成長

生まれたときから、私たちの体には200万～500万個の汗腺(汗を出す腺)が備わっています。

#### 高校生頃

ある程度落ち着き、成人と同等程度の発汗となります。

#### ピークは12歳頃

3歳以降に1つ1つの能動汗腺から排出される汗の量はさらに増え、成人の約2倍！

#### 2～3歳

汗を出す汗腺数の増加(能動化)は2～3歳頃までといわれています。

#### 生後1～3日はほとんどかかない

体を動かしたり、泣いたりすることで能動汗腺(汗を出す汗腺)が増え、汗をかくようになります。

運動などによって汗を継続的にかいている人の方が汗腺の老化が生じにくく、**皮膚乾燥や熱中症**になりにくいといわれています！

### 汗が関係する皮膚トラブル

汗は皮膚の健康維持に役立ちます。しかし、玉のように流れる汗をかいた状態や衣類が湿るほど汗をかいて蒸れている状態のまま、長時間放置してしまうと皮膚トラブルが生じる原因になります。

#### 間擦疹(かんさつしん)

汗でふやけた皮膚がそのまま長時間放置されると、角層がはがれやすくなります。皮膚同士の摩擦により角層がほとんど剥がれてしまうと表皮がむき出しになり、ヒリヒリと痛痒い発赤を生じて起こります。

#### 汗疹(あせも)

通気性の悪い衣類などで大量の汗が長時間密閉されると、汗の出口が塞がり、汗が停滞することで汗の溜まった水疱や汗腺周辺の炎症が生じて起こります。

### 皮膚トラブルを防ぐ方法



手首や肘まで水洗いする。



汗で濡れた衣類を着替える。



膝も水洗いする。



洗にくいところはおしぼりで清拭する。



シャワー浴をする。

### 新しいスタッフの紹介



はせがわ看護師

●干支●

いぬ

●好きなこと●

ミュージカル観劇

パン・スイーツを食べること

【文献】

- 1) 特集：子どもの肌トラブルとスキンケア Q&A 子どもの汗対策とあせものケア、正しい方法は？チャイルドヘルス Vol.23 No.4 室田浩之
- 2) 汗の異常のいろいろ—症状・病気・検査・治療について— 一般公開講座 発汗学 Vol.14 No.2 北耕平