



## 新潟県立看護大学

小児看護学 大久保明子

Q: あせもができて困っています。あせもはどのようにしてできるのでしょうか。  
 ”あせも“ができてしまったときの対処法を教えてください。

A: 【あせもの原因】あせもは夏に多い皮膚のトラブルですが、最近は暖房のしすぎや着せすぎなどで冬でもあせもになるお子さんが増えています。

”あせも“とは、汗の出口がほこりや垢(あか)などの汚れでふさがれて、汗が皮膚の中にたまって炎症をおこした状態です。

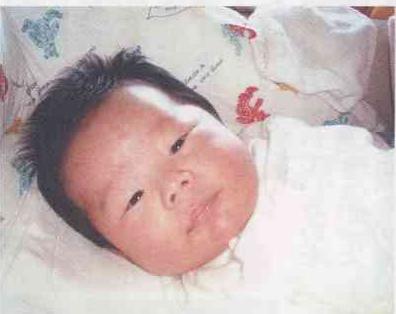
【汗をかくのはよくないこと?!】汗腺の数は子どもも大人も同じなので、大人に比べてからだの小さい子どもは、汗腺が密集しているため、汗をかきやすく、あせもになりやすいのです。あせもにならないためには汗をかかないほうがいいと思われるかもしれませんが、常に汗をかかない快

## 健康相談：子どもの発汗機能の発達とあせも対策Q&A

適な環境で過ごしていると、体が体温調節をする必要性を感じなくなり、気温の変化に適応できなくなります。ですから汗をかくという体験は子どもにとって大切なことなのです。

【あせもの対処法】あせもができてやすいのは、ひたいや後頭部の髪の毛の生え際、首のまわり、背中、わきの下やひじの内側やひざの裏など汗をかきやすく蒸発しにく

いとこです。あせもができてしまったら、一日一回お風呂で汗を流しましょう。また、外遊びで汗をかいたら、濡れタオルでふ



▲戸田久晶くん 2カ月

き取ったり、シャワーで汗を流したりしましょう。ただし、洗いきれなすぎやこすりすぎはかえってあせもを悪化させることがあるので気をつけてください。

ベビーパウダーやローションの使用は、汗腺をつまらせてしまうのであせもが悪化することがあるので、使用するときは薄くつけましょう。衣類は綿などの吸水性のよいものを選び、汗をかいたらこまめに着替えさせてあげましょう。また、抱っこのお母さんの腕にタオルを巻いて汗を吸収させたり、寝る前に首筋から背中にかけ

てタオルを入れて汗を吸収させて抜き取ったりするとよいでしょう。ほとんどの場合は、皮膚を清潔にしていれば治りますが、なかなか治らない場合やあせもを爪でかいてバイ菌が入ってしまった場合には、小児科か皮膚科で受診しましょう。

※このコーナーでは読者の皆様からの看護、介護に関する疑問・質問に、看護大学の教員がお答えします。ご質問事項がございましたら、上越ニックサーブスまで、はがきかファクスでお寄せください。