

夏場に向けての皮膚トラブル：あせも（汗疹）

1) あせも（汗疹）とは

「あせも」は医学的には「汗疹」と呼ばれ、皮膚の中に汗がたまるのが原因で起こります。

汗は皮膚の表面近くにある「汗腺」でつくられ、「汗管」という管を通過して出てきます。大量の汗をかくと、その中に含まれるミネラルや老廃物などで管がふさがれ、小さな水ぶくれ（水晶様汗疹）や赤い発疹（紅色汗疹）が現れます。

- ◆ 水晶様汗疹：「白いあせも」のことで、最も浅い部位にできる汗詰まりにより数 mm の透き通った水ぶくれができますが、痒みや赤味はないのが普通です。急に多量の汗をかいた時に起こりますが、1～数日で自然に治ることがほとんどです。
- ◆ 紅色汗疹：「赤いあせも」のことで、皮膚の角質よりも下の表皮内で汗詰まりが起こり、行き場をなくした汗が周りに染み出して炎症を起こした結果、1~2mm の赤いブツブツとなり、多くは痒みを伴います。この炎症が周囲の汗管を押しつぶして更に汗疹が広がっていきます。また、痒みが強いと掻きむしって湿疹化しやすいだけでなく、傷をつくって細菌感染（後述）の原因にもなりますので、早めのケアで悪化を予防する必要があります。
- ◆ 深在性汗疹：皮膚の深いところで汗詰まりが起きるもので、日本の環境では通常は見られない重症のあせもで、病院での治療が必要です。

2) 汗疹ができやすい条件

汗疹は、発汗量が多く、皮膚表面の通気性が悪いときに起きやすくなります。

- ・ 高温多湿の環境下での運動 ・ 発熱時 ・ 通気性の低い衣服の着用
- ・ 湿布、包帯、外用剤（保湿剤等） ・ 汗をかきやすい体質や肥満体形
- ・ 乳幼児（大人に比べて、単位面積当たりの汗腺が多い）

3) 汗疹ができやすい部位

汗が溜まりやすく、蒸れやすい部位に発生します。

- ・ 首まわり ・ 肘・膝の内側 ・ 太ももの付け根
- ・ オムツでおおわれている部分や、背中、頭（乳幼児）

4) 汗疹は予防が大切

いったん汗疹ができると、ふさがっていない周りの汗管からの発汗が増加するという悪循環で急激に広がっていくのが特徴です。ですから、まずは予防することが重要です。

室内で大量の汗をかかないようにするには、適度な室温と湿度が重要となります。また吸湿性のよい衣服の着用が効果的です。ただし、「汗をかき過ぎない」ことが大切といっても汗には体温調節など重要な役割がありますので、「汗をかかない」対策の度が過ぎると体

温調整がうまくできなくなって、熱中症などのリスクが高まってしまいうことに留意しましょう。

寝汗や運動後の汗をそのままにして自然に乾いてしまうと、汗に含まれるミネラルが結晶化し汗管をふさぐ原因になりますので、その都度シャワーで流したり、濡れたタオルで拭いたりすると良いでしょう。夜の入浴も効果的ですが、温度が高いと余計に汗をかくので、ぬるめがお勧めです。

また、夏場に保湿剤を使用していると、表面に被膜を形成して汗管がふさがりやすくなって、汗疹を悪化させることがあるので注意が必要です。

5) 汗疹の対処法と治療

水晶様汗疹のみならず、紅色汗疹でも肌を清潔にしておけば多くは自然に治りますが、環境を整えないと再発を繰り返すことがあります。また、中にはブツブツの中に膿が溜まる「嚢胞性汗疹」に進行したり、掻きむしって湿疹化したり、その傷から細菌感染をきたして、「とびひ（伝染性膿痂疹）」や「あせものより（多発性汗腺膿瘍）」に進行したりすることもあります。

自然治癒させるためには、「汗をかき過ぎないこと」と「掻きむしらないこと」が大切です。血行が良くなると痒みが強くなるため、入浴はシャワーで済ませましょう。それでも痒みが収まらず掻いてしまうと、汗疹が悪化し細菌感染を引き起こすことがあるので早めに受診しましょう。

紅色汗疹で炎症が強い場合には、弱いステロイドの外用剤（塗り薬）が処方されます。一般的には、ローションタイプの外用剤で治療することが多いのですが、汗疹や湿疹などの症状や部位等により軟膏やクリームを使用する事もありますので、かかりつけの小児科や皮膚科で相談しましょう。なお上述の細菌感染を合併した場合は、抗菌薬の内服薬が処方されることもあります。

2025年7月

日本保育保健協議会

感染症対策委員会