

# 健康 ぷらざ

## 大人のあせも

— 広範囲なあせもは熱中症のリスクも —

長崎大学大学院医歯薬学総合研究科皮膚病態学 教授 室田 浩之

企画：  
日本医師会

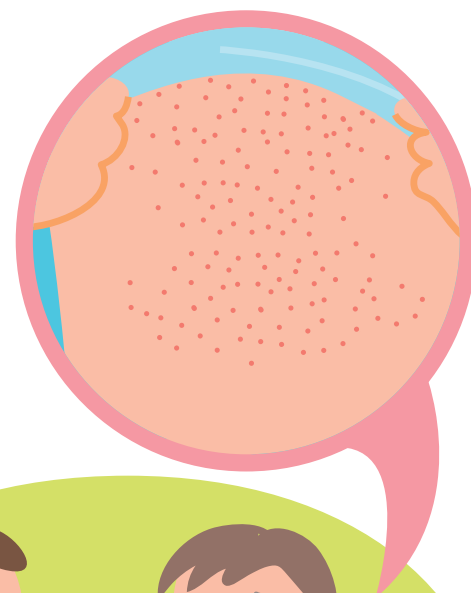
No. 602

### 原因

あせも(汗疹)は子どもに多い皮膚トラブルと思われがちですが、大人にもよく見られます。あせもは、汗の出口や通り道が詰まり、汗が皮膚の中に溜まることで起こります。高温多湿の環境や、通気性の悪い衣類を着ていること、かいた汗を長時間放置することなどが引き金になります。汗の通り道の詰まりが改善するまでには数週間かかることもあり、その間、一時的に汗が出にくくなることがあります。

### 症状と注意点

主な症状は、赤みを伴うぶつぶつや小さな水ぶくれと、かゆみです。特に夏場に、胸や背中など蒸れやすい場所によくできます。強く掻くと細菌感染を起こし、症状が悪化することがあります。また、広い範囲で汗が出にくくなると体温調節がうまくいかず、熱中症のリスクが高まる点にも注意が必要です。



### セルフケアと治療

基本は皮膚を清潔に保ち、かいた汗を長時間放置しないことです。「汗をかいたらシャワーや流水で早めに洗い流す」「おしぼりなどで汗を拭き取る」「通気性の良い衣類に替える」といった対策が有効です。炎症やかゆみが強い場合には、外用薬による治療を行います。

かゆみを伴う赤いぶつぶつや水ぶくれが広範囲に及ぶ場合や、セルフケアを数日行っても改善しない時、「痛みがある」「じゅくじゅくしてきた」などの異常がある際は、皮膚科専門医を受診しましょう。

