

たかもりメテックだより

夏場のかゆみ対策

肌の露出が多い夏場は、紫外線や汗など皮膚への負担が大きい季節です。皮膚炎の悪化や、かゆみの症状対策に気をつけていますか？

今回の健康情報では、夏場のかゆみ対策についてご紹介いたします。

かゆみの原因と対策

■汗

汗をかいたまま長時間放置しておくことで、ニオイだけでなく、かゆみの原因になることもあります。また、発汗によりじんましんが発生することもあり、細菌繁殖の温床となってあせもの原因になることもあります。

<対策>

- ・汗をかいたらすぐに拭き取りましょう。（濡れタオルなどで拭き取るとさらに効果的）
- ・家に帰ったら汗をしっかりと洗い流しましょう。

■夏の日差し

夏は気温の上昇に伴って、洋服もだんだん薄着になっていきます。しかし、夏の日差しはとても刺激が強く肌の露出には注意が必要です。強い紫外線の刺激によって、日光過敏症や日光じんましんなどを引き起こすこともあります。また、過度に強い紫外線を浴びることで皮膚がダメージを受け、免疫力の低下や、将来的に皮膚がんを発症する可能性もあります。

<対策>

長時間野外にいる場合は、上着や帽子をかぶったり、日焼け止めを活用し、紫外線対策を行いましょう。

ただし、日焼け止めが原因となり皮膚炎になる場合もあるので、その際は皮膚科専門医に相談しましょう。

■アクセサリーや肌着類など肌に触れるもの

肌に直接触れることが多いネックレスなどのアクセサリーは、汗などで密着しがちです。特にアクセサリーやベルトのバックルなどの金属でかぶれる（アレルギー性接触皮膚炎）こともあるので注意しましょう。

また、下着やストッキングが肌に密着して蒸れ、こすれることで刺激性接触皮膚炎が起こることもあります。

<対策>

金属が原因でかぶれた場合は、それ以後、同じものを身につけないよう注意しましょう。下着や洋服を選ぶ際は、摩擦が少なく、汗が発散できる素材のものを選ぶと良いでしょう。



しっかり予防し上手にかゆみをコントロールして、快適な夏を過ごしましょう。
かゆみの症状が悪化する場合は、早めに受診しましょう。

岩本医院

☎(0827)84-0011

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日は午後休診とさせていただきます。

	8:30 ~ 12:00	14:00 ~ 17:30
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも
ご覧頂けます →



2018年7月



日	月	火	水	木	金	土
1 終日休診	2	3	4	5 午後休診	6	7 午後休診
8 終日休診	9	10	11	12 午後休診	13	14 午後休診
15 終日休診	16 海の日	17	18	19 午後休診	20	21 午後休診
22 終日休診	23	24	25	26 午後休診	27	28 午後休診
29 終日休診	30	31				

2018年8月



日	月	火	水	木	金	土
			1	2 午後休診	3	4 午後休診
5 終日休診	6	7	8	9 午後休診	10	11 山の日
12 終日休診	13 終日休診	14 終日休診	15 終日休診	16 午後休診	17	18 午後休診
19 終日休診	20	21	21	23 午後休診	24	25 午後休診
26 終日休診	27	28	29	30 午後休診	31	