

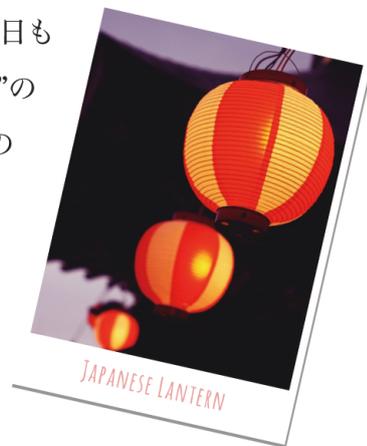
News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



夏は“汗かぶれ”にご用心！ 汗のかきっぱなしが原因に！

ここ数年、猛暑の日が増えてきており、大量の汗をかく日も少なくありません。この汗を放っておくと、“汗かぶれ”の原因になってしまいます。そこで、今回は“汗かぶれ”の原因と対策をご紹介します！暑い夏を“汗かぶれ”に悩まされず、さわやかに過ごしましょう！



～“あせも”と“汗かぶれ”の症状と原因～

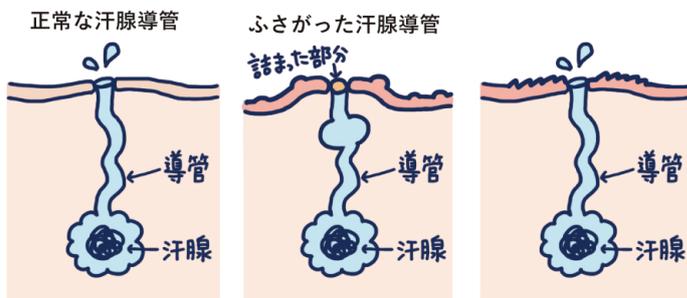
“汗かぶれ”は“あせも”とよく似ていますが、症状と原因が異なります。

“あせも”は、汗に含まれる塩分やホコリなどで汗管がふさがれ、排出できなくなった汗が皮膚の中にたまり、刺激となり、水ぶくれや小さな発疹ができ、強いかゆみを伴うことがあります。一方、“汗かぶれ”は、汗に含まれる塩分やアンモニアが刺激となって皮膚がかぶれるものです。汗をかくたびに皮膚が刺激され、ヒリヒリ・チクチクとした不快な痛みを伴うこともあります。

“あせも”も“汗かぶれ”も原因は、
大量の汗をそのままにしておくことです。

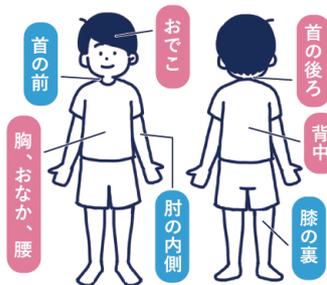
あせもの状態

汗かぶれの状態



～“汗かぶれ”になりやすい部位～

“汗かぶれ”になりやすいのは、“あせも”と同様、汗が溜りやすい首元や胸元、膝の裏や肘などの関節周辺、女性の乳房の下部、肥満の腹部などの皮膚が重なる部分、下着が密着していたり、リュックやバッグの肩掛け部分などの蒸れやすいところです。



～“汗かぶれ”の予防方法～

予防は、肌を清潔に保ち、

①汗はこまめに拭き取る②優しく洗う③適度に保湿する

のが基本です。拭いたり、洗ったりする時は、乾いたタオル等よりも清潔な濡れタオルで優しく行いましょう。

また、洗浄後の皮膚の乾燥にも注意し適度に保湿しましょう。



今年の
雑学
It's a Trivial!

寒蝉鳴 (ひぐらしなく)

暦の七十二候で立秋の次候。暦の上ではもう秋。ひぐらしが鳴くのは、日の出前や日没後の薄暗い時間です。涼し気な夏を惜しむような鳴き声に聞こえます
2024年は8月12日～16日

ひぐらしを
きく水底に
ゐるごとく
木内 怜子

