

# あせものケア



## 1) 予防方法(←じつは、予防が大事！)

・シャワーや水遊びで汗を流しましょう。

夏はこれが一番効果的です！

ただし、石鹼を使うのは、入浴時のみでOK

・薄着(大人より1枚少なく！)

おなかがみえても大丈夫 ロンパースよりTシャツでおむつ回りを開放的にすることがポイントです！

・汗をかいたらすぐにおきがえ。

・衣類は吸水性がよく、乾きの早い素材がおすすめ。

・室内温度の管理

特にあせものは寝ている間にできるものです。クーラーを上手に活用することもポイントです！

・保湿によるスキンケア

皮膚のバリア機能を保ち、汗から肌を守ります。

・保冷剤(だっこひもを使用するときなど)

## 2) あせもができる部位

頭皮、おでこ・鼻の頭、首まわり、胸、おなか、背中、

皮膚のこすりあう部分(肘や膝の内側、手首、足首、脇の下)

おむつのあたる部分(おなかまわり)、だっこひもでお母さんと接触する部分

## 3) かゆみを伴うあせもになったら…

搔きすぎてとびひになることもあります。かゆみを伴う湿疹になった場合は、治療が必要です。早めに医師にご相談ください。

#### ・おまけ1 ベビーパウダーについて

ベビーパウダーは皮膚をサラサラに保つ効果がありますので、あせもやおむつかぶれを予防する目的で使ってください。

ただし、あせもやおむつかぶれができてしまったら、ベビーパウダーでは治療できません。あせも部分にパウダーが入り込み、湿疹の原因になる可能性もあります。あせもやおむつかぶれができてしまったら、使わない方がいいでしょう。

#### ・おまけ2 頭皮、髪の毛は頭皮用シャンプーで

頭皮は皮膚に比べて毛穴や皮脂腺が多く、皮脂の分泌も大変活発なところです。そして、髪の毛に覆われているので、とても蒸れやすく、湿度の高いところです。特に代謝が活発で汗っかきのお子さんにとって、頭皮はあせもができるやすいところです。しっかり皮脂を落として清潔を保つために、頭皮は頭皮用シャンプーをおすすめします。

～暑い夏はシャワーや水遊びで楽しく乗り切りましょう～