

健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成30年8月発行

第193号



夏に多い皮膚病とその対策

中条第二病院 皮膚科

高橋 明仁 先生

毎年夏になると皮膚科を訪れる患者さんが増えてきます。以下に夏に多くみられたり悪化したりする主な皮膚病についてまとめましたので参考にさせていただけると幸いです。

虫刺され

昆虫の活動が盛んになり、虫刺されが増えます。毛虫の場合、毒針は非常に細かく抜けやすいため、毛虫が付いていた葉に触れるだけで皮膚炎を生じます。また、乳幼児では虫刺されのあとが悪化してストロフルスという病気になることがあります。

とびひ（伝染性膿痂疹）

夏から秋にかけて小児に多い皮膚病です。アトピー性皮膚炎、湿疹、虫刺され、小さな傷などに細菌が感染し、皮膚の赤み、水膨れができます。接触により離れた場所に次々と“とびひ”して広がります。鼻の穴には原因となる細菌が多くいますので、お子さんが鼻をほじった手で体を引っ掻いたりするとかかりやすいです。原因となる皮膚病をしっかり治療することで予防できます。人にうつることがありますので、治るまでプールには入れません。

あせも（汗疹）

高温多湿環境で、皮膚の中にある汗の出る管に汗がたまることによって生じます。肘や膝の裏側、わきの下、首回りなど汗を多くかく場所に小さく赤いブツブツができます。室内ではエアコンで温度、湿度を快適な状態に保つことにより予防できます。



水いぼ（伝染性軟属腫）

こどもにできる、小さくて丸い、表面がつるつとしたできものです。ウイルス感染症で、水いぼが湿疹や小さな傷のある皮膚に接触することでうつります。掻き壊しにより湿疹やとびひを併発することもあります。以前はピンセットで摘み取って治療しましたが、ある程度の期間が過ぎると自然に治ることがほとんどなので最近ではあまり行いません。水を介してうつることはないので、一律にプールを禁止することはありません。

アトピー性皮膚炎

顔、首回り、肘や膝の裏側、その他全身に乾燥、痒み、湿疹を繰り返します。夏の暑い時期には汗をかいて放っておくと悪化します。汗をかくことは皮膚の保湿や体温調節など、体調を維持するために必要な働きですが、汗をそのままにしておくとかゆみや皮膚表面の細菌が増える原因になり、悪影響の方が強くなります。汗をかいたら早めに濡れタオル等で優しく拭き、可能であればシャワーで洗い流してください。その後は皮膚が完全に乾く前に保湿のクリームやローションを塗りましょう。

日焼け（日光皮膚炎）

皮膚病ではなく日光に対する生理的な反応ですが、重要ですのでとり上げました。海水浴に行かれる際は特に注意が必要です。紫外線により皮膚の細胞がダメージを受けて、やけどと同じような状態になります。広い範囲を日焼けすると、全身の発熱、痛みなどの症状が出て熱中症になることがあります。たかが日焼けと侮らずに、日焼け止めをこまめに塗る、ラッシュガードを着用するなどの対策を行い、時々日陰で休んで水分補給を十分に行ってください。

