

夏の肌トラブル

虫刺され

あせも

とびひ

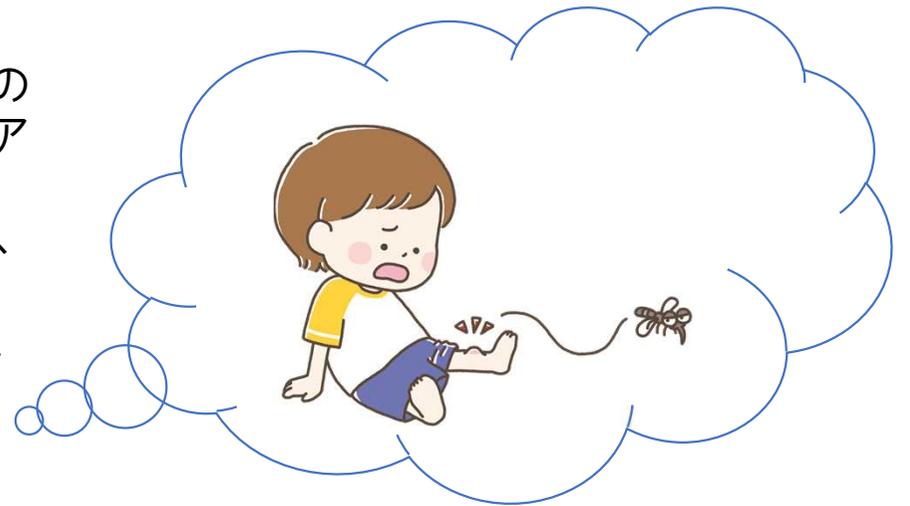
虫刺され

これからの季節、野外に出かける機会も増えてくると思います。
夏は虫が活発に活動する時期でもあるため、虫に刺されるトラブルが増えます。
刺されたときは、かき壊したり炎症がひどくならないよう、すぐに対応することが大切です。



蚊

蚊は血を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、腫れやかゆみを起こします。蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さいお子さんは、体の中でアレルギーが起こるまで時間がかかり、反応も強くなります。1~2日後に赤く腫れたり、水ぶくれになることもあります。ひどいときは早めに小児科や皮膚科を受診しましょう。



ムカデ・ハチ

刺されるとすぐに強い痛みが出ます。腫れが強い場合は早めに受診しましょう。

また、ハチに刺されて「気分が悪い」「息苦しい」などの症状がある場合は、アナフィラキシーショックの可能性があるので早急に受診してください。

【ハチに刺された時の処置】

- ① 針が残っていたら、ピンセットなどで抜きます。
- ② 刺された部分をつまんで毒を押し出し、流水で洗い流して冷やしましょう。



毛虫

毛虫は直接接触らなくても、毛が皮膚に触れるだけで強い皮膚炎を起こすことがあります。

【毛虫に刺された時の処置】

- ① 針や毛が皮膚や衣類に残っていると炎症が広がるので、粘着テープなどで取り除きます。
- ② 流水で洗い流してから冷やし、虫刺されの薬を塗りましょう。



虫に刺されないために

- ・なるべく草むらに入らないようにしましょう。
- ・長袖、長ズボンなど、肌の露出が少ない服装にしましょう。
- ・野外では地面に直接座ったり、寝転んだりすることは避けましょう。
- ・虫よけスプレー等で事前の対策をしておきましょう。

使える年齢・回数をチェック！

※虫よけの成分や濃度によっては、赤ちゃんや小さいお子さんには使用できないものがあります。必ず説明書をチェックしましょう。また、使用する前に少し塗ってみて、赤みやかゆみが出ないか確かめましょう。



あせも

汗を分泌するところに、汗やほこりがつまって炎症が起こった状態です。汗をかきやすい部位（首まわり、ひたい、わきの下、手足のくびれ）に赤い小さなポツポツがたくさんできて、かゆくなります。



予防

汗をよく吸い取る綿の肌着やシャツを着せ、汗をかいたらこまめに着替えましょう。

ケア

シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分が皮膚に残らないよう、濡らしたタオルで拭き取りましょう。あせもの面積が広いときや、かゆみが強いときは早めに受診しましょう。



とびひ

皮ふをかきむしって傷ができたところに細菌が感染し、ジクジクした湿疹（とびひ）ができます。とびひは感染力が強く、かいた手で体を触るとそこにも湿疹が広がります。



予防

皮ふを傷つけないように爪は短く切りましょう。
かゆみを和らげるように冷やしましょう。

ケア

シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。
抗菌薬の薬を塗り、ガーゼで保護しましょう。

