

とびひ



アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手でさわったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。なかでも黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、夏になると流行します。



患部を触った手で体の他の場所に触れると、感染がさらに広がります。ガーゼなどで覆って、直接触れないようにしましょう。汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて体を清潔に保つことが一番の予防法となります。

とびひの時にプールに入るのは原則禁止です。プールの水を介してうつる事はありませんが、水泡の滲出液を触って周りの人にうつしてしまったり、プールに入ることによって症状が悪化する場合があります。患部が完全に乾いてから赤みがなくなり、医師の許可が出てからプールに入るようにしましょう。園でのシャワーはOKです。

水分補給は何を飲む？

普段の水分補給は、水やお茶をおすすめします。甘い飲み物は飲みやすいですが、糖分のとり過ぎになります。スポーツドリンクや経口補水液は、塩分補給を目的として作られました。じわじわと汗をかく時ではなく、激しく汗をかくスポーツ時や下痢・発熱時などは、水分とともに塩分が失われやすいので、状況に合わせて利用しましょう。



水いぼ

ウイルスの感染によってできる「いぼ」の一種で、ぷつとした水泡が体全体に散っていることもあれば、部分的に固まって発症することもあります。乾燥肌やアトピー性皮膚炎の人が、かかりやすい傾向にあるようです。時間はかかりますが、自然治癒します。爪を短く切って清潔にしておき、患部をかいていぼをつぶしたりしないようにしましょう。

患部に絆創膏（防水パッチ）を貼って頂くか、ラッシュガードを着用して頂くことで、プールには入ることができます。

あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗がたまって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えるのが一番の予防法です。シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもあります。かゆみがある時は冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。

