

## 夏時期の皮膚疾患について

夏は、高温多湿であることに加え、発汗や紫外線等により皮膚が刺激されやすく皮膚に備わっている「バリア機能」が低下しやすい時期です。

「バリア機能」の低下は、様々な皮膚疾患につながりやすく、場合によっては医師の診察が必要になるケースもあります。

今回は、夏時期の皮膚疾患について紹介します。

### 1. 夏時期に起る皮膚疾患の種類・原因・症状

#### (1) 汗疹 あせも

##### ①原因等

汗をかくことで起きる皮膚のトラブルです。

高温多湿の夏時期は汗を多量にかきやすいことから、汗を  
皮膚の外に出す汗管が詰まりやすいため汗疹が発症しやすくなっています。



##### ②症状

発疹として皮膚に現れ、かゆみ・痛み・熱感を伴います。

特に、汗をかきやすくムレやすい部位（首周り・わきの下・肘・膝の裏、ベルトや下着で締め付けのある部分）に、急速に現れます。

#### (2) とびひ (伝染性膿瘍疹)

##### ①原因等

ブドウ球菌の感染による皮膚の疾患です。

主に擦り傷や虫刺され、汗疹、湿疹などの皮膚にできた浅い傷から細菌が入り込み、感染することで発症します。

とびひは、放置したり誤った処置をすると、まれに細菌の毒素が血中に入り、重症化することがあります。



## ②症状

### 《水ぶくれができるタイプ》

かゆみを伴う水ぶくれができ、それが破れてただれます。

水ぶくれの中身を触った手で別の部位を触ることであちこちに広がります。

### 《かさぶたができるタイプ》

赤みから始まり小さな膿瘍のうぼうができ、それがやぶれて厚いかさぶたができます。場合によっては発熱やリンパ節の腫れ、のどの痛み等が出ます。

## (3) 虫刺され

### ①原因等

蚊等の虫は、夏時期になると活発になります。

蚊やブヨ、ダニは汗の臭いに集まる習性があると言われ、加えて夏時期は皮膚を露出することが多いため、虫刺されによる皮膚炎が発症しやすくなります。



### ②症状

痛み・痒み・腫れ等が多く、場合によっては水ぶくれになることもあります。

虫に刺された箇所は、搔かないよう注意しましょう。

理由として、搔いたことによる皮膚の損傷に加え、最初に虫に刺された箇所を搔きすぎたことで、虫に刺されていない他の箇所もアレルギー反応を引き起こし、痒み・腫れ等を発症（自家感作性皮膚炎）する危険性があるからです。

## (4) 日焼け（日光皮膚炎）

### ①原因等

紫外線を浴びると、皮膚の細胞が傷つき、炎症を起こして赤くなることがあります。これが日焼け（日光皮膚炎）です。日焼けがひどくなると、水ぶくれができて痛みを伴ったり、熱が出たりすることもあります。

また、皮膚ガンのリスクが増加することも知られています。

### ②症状

「日焼け」という言葉は、軽症をイメージしてしまいがちですが、「やけど」の一種です。

軽度の場合は赤くヒリヒリする程度ですが、

重度の場合、やけど後のように赤く腫れ、痛みを伴います。

特に、日焼け後に水ぶくれができる場合は、すぐに医療機関で受診をしてください。



## (5) 带状疱疹

### ①原因等

紫外線により皮膚が傷つくことに加え、生活習慣の乱れや免疫力が低下している時に発症します。

年齢が高くなるにつれて、発症しやすい傾向があります。



### ②症状

症状の多くは上半身、特に顔や首に多く発症する傾向にあり、皮膚の痛み・痺れ・発疹があります。

子供の頃に水疱瘡にかかったことがある人に発症しやすいと言われ、特に夏時期は猛暑から体調不良に陥りやすく、加えて免疫力が低下すると、再びウイルスが活発になり発症します。

## 2. 皮膚疾患の対策

### (1) 皮膚のバリア機能低下を防ぎましょう。

#### ①皮膚を清潔に保ちましょう。

- ・汗をかいたらこまめに拭く。
- ・シャワー後はしっかり保湿をする。

※汗をかいだ後は、水分が蒸発し、肌が乾燥するため。

#### ②痒い箇所は搔かず、痒み止め等の薬を使用しましょう。

※搔くことで皮膚に傷がつき、バリア機能を低下させます。

#### ③外出する場合は、紫外線対策を講じましょう。

- ・日焼け止め、日傘等を使用する。
- ・肌の露出を控える。



### (2) エアコンによる乾燥に気をつけましょう。

冷房でエアコンを使用することが多い夏の室内は乾燥しやすい傾向があります。過度な冷房は皮膚の水分を奪いかゆみを増強させる可能性があります。

一方、冷房の使用を控えると、発汗しやすくなり皮膚に炎症を起こしやすくなります。

エアコンは適切に使用しましょう。

※湿度は、40~60%が適切と言われています。



### (3) 生活習慣の乱れに注意しましょう。

- ・食事、睡眠をしっかり取る。

※皮膚のバリア機能を維持するには、生活習慣が重要です。

特に、タンパク質は皮膚の細胞を作る栄養素となるため積極的に摂取しましょう。



#### (4) 虫刺されを防ぎましょう。

虫刺されは虫の唾液や毒成分に対するアレルギー反応として起こります。

虫は、様々な病気を媒介する菌等を保持していることが多いため、皮膚疾患を防止するだけでなく、感染症を防ぐ意味でも対策をしっかりと講じましょう。

①虫よけスプレーを使用する。

②肌の露出を避ける。

③室内のダニ対策として、布団等はしっかりと天日干しをする。



### 【参考】 虫刺されを侮るなかれ！

虫は多くの病原体や毒を持っており、人間を刺したり触れることで、痒みだけでなく、様々な症状を発症し、また危険な感染症を引き起こす危険性もあります。たかが虫刺されと油断せず、外出時はしっかりと対策を講じましょう。

#### (1) 蚊

ある研究によると、蚊は最も人間の命を奪う生き物ということが判明しています。(様々な病原体を媒介し、感染症を引き起こす)

感染症例には、日本脳炎、ウエストナイル熱、デング熱、ジカ熱、マラリアがあります。

#### (2) ブヨ

ブヨは吸血昆虫です。ブヨが皮膚から血を吸う際に、唾液腺物質を出します。これが、強いアレルギー反応を引き起こし、重症の場合はアナフィラキシーショックを引き起こします。

ブヨによるアナフィラキシーショックで死亡する例は少ないと言われていますが、全身に蕁麻疹じんましんが現れたり、呼吸困難を引き起こす危険性があります。

※どちらの場合も、患部を流水でよく洗い市販で販売している外用薬を使用しましょう。

