

の綿などは、汗よこすすれやすく、刺激性の皮膚炎が起るこ
とがあります。なるべくやわらか
な綿やシルクなど、肌への刺激が
少ない素材を選んでください。」

「このように汗は炎症の原因とな
るうえ、イヤなニオイのもとにも
なる。しかし、もちろん悪い面は
かりではない。」

「汗には体温調節や保湿のほかに、
抗菌作用があることがわかってき
ました。汗に含まれる抗菌ペプチ
ドという成分が、皮膚を細菌から
守る働きをしているのです。アト
ピーの患者さんは、抗菌ペプチド
の量が低下しているために、細菌
感染しやすいのではないかと書
われています。」

「抗菌ペプチドの量は、遺伝子レ
ベルで決まるといわれており、増
やそうと思っても増やせるものでは
ないという。しかし、皮膚の上の
細菌を増やさないようにする
方法は、いたって簡単。それは「洗
い流す」ということだ。」

「肌が敏感な人や、かゆみが気にな
る人は特に、汗をかいたらでき
るだけ早く洗い流すようにして
ください。ただし、洗浄効果や殺菌
力が強すぎる洗剤は、それ自体
が刺激になることがあるので、注
意が必要です。皮脂を落とすき
ると、今度は乾燥によるトラブル
を招いたり、逆に、皮脂の過剰な
分泌を招くこともあるので、あく
まで軽く洗うことが大切。体はナ
イロンタオルより、綿のタオルで
やさしく洗うことをおすすめしま
す。そして、洗った後は、夏でも
保温を。ローションやジェルなど、
軽いテラスチャーのものでいい
ので、乾燥しやすい部分だけでも
つけかぶりにしてください。」

「出先などで洗えない場合は、下
着だけでも着替えるとか、タオル
を濡らして固く絞って体を拭くな
どして、こまめに汗を取るよう
にしましょう。」

「ところで、汗が肌を刺激するな
ら、汗をかかなければいいのかと
いうと、答えはNO。というかも
しろ逆効果。汗が皮膚内にたまら
ないようスムーズに出し切るため
には、日頃から適度に体を動か
し、汗をかくことも大切だ。サウナ
などで無理に汗を出すのではなく、
日常生活のなかで、夏らしく汗を
かくことを考えてみよう。」

**紫外線、エアコンによる
肌の乾燥がかゆみを
引き起こすことも**

「紫外線が肌の天敵であることは
知っていても、かゆみと結びつ
けて考えたことはなかったかもしれ
ない。ただ、日焼けにより肌のバ
リア機能が低下すると、さまざま
な外的刺激に弱くなることは想像
できる。」

「若い世代の男性にはさほど多く
ありませんが紫外線を浴びること
でかゆみが引き起こされる「日光
過敏症」「日光蕁麻疹」などの病
気もあります。ステロイド外用薬、
抗ヒスタミン薬の内服などによる
対症療法がありますが、治療に
もつとも大切なのは、紫外線を避
けること。つまり、日中は日焼け止
めをまめに塗ることが第一です。
こじつた疾患のない人でも、アウ
トドアでのスポーツ、レジャーの
ときには、しっかりと日焼け止めを
塗るようになしてください。ただし、
日焼け止めがかぶれることもある
ので、敏感肌の方は、紫外線吸収
剤が入っていないもの（ノンケミ

カルタイプ）がおすすです。」

「日焼け止めは、普段使いならS
PF10〜20/PA+++くらい、ア
ウトドアでは、SPF30以上/P
A++++くらいのものが目安。ち
なみにSPFはサンバーン（赤く
ヒリヒリする）を起こすUVBを
カットする力、PAはサンタン（黒
くなる）を起こすUVAをカット
する力を指している。」

「また、暑い屋外と、涼しい屋内
の行き来による温度変化が、かゆ
みを引き起こすこともあるし、室
内のエアコンで思いのほか肌が乾
燥することもある。」

**かゆいときには
バリバリかきむしらず
冷やすのが正解**

「かゆみはある意味、痛みよりも
我慢がたい。だから皮膚を傷つ
けるとわかっていても、ついバリ
バリかいてしまうのだが、そうす
ると、かゆみはより増す。」

「かきむしると表皮細胞そのもの
に炎症が起き、周辺の神経や細胞
を興奮させ、アレルギーの有無に
関係なくかゆみが増長します。か
くのはくつと我慢して、冷やすよ
うにしましょう。皮膚には、温度
刺激を感じるセンサーがあり、
通常は42〜43℃以上になると、
かゆみのスイッチが入ります。熱
いお風呂につかると脚などがかゆ
くなるのはそのためです。熱いシ
ヤワーを浴びると、一瞬すつとす
るのは、かゆみを起こさせるヒス
タミンなどの物質が一気に放出さ
れ、いったん枯渇するからです。
しかし、皮膚は炎症を起こしてい
るので、最終的には湿疹反応を悪
化させることになりま。そこで、
氷や保冷剤などをタオルに包み、

「皮膚にそっと当てて冷やしてやる
と、皮膚の温度が下がり、かゆみ
も治まるといっわけです。」

**急なかゆみに対処する
市販薬の上手な
選び方、使い方は？**

「急なかゆみに対処する際、頼り
になるのはやはり、市販のかゆみ
止め薬。いざというときのために
常備している人も多いだろうが、
それが自分の症状に合っているの
か、あるいは副作用について、深
く考えたことはあるだろうか？」

「市販のかゆみ止めには、メント
ールなどの清涼成分、局所麻酔薬
が入っているものも多いのですが、
それにかぶれる人もいます。また、
ステロイド剤が入っているものは、
念のため医師に相談してから使っ
たほうがいいでしょう。いずれに
しても用法用量を守ることが基本
で、使う期間は1〜2週間が目安
です。あまり長く使い続けると、
かぶれてしまうこともありますし、
1〜2週間使い続けてもあまり症
状が変わらない場合は、一時的な
かゆみではなく、何らかの疾患の
可能性も考えられますので、やは
り皮膚科専門医の診察を受けたほ
うがいいでしょう。医師の処方薬
を使っている場合も、なかなか効
かなかつたり、使いにくかったり
する場合は、医師に相談して別の
薬を検討してもらいましょう。何
種類もある薬のなかから、その時
の自分の症状にもっとも適した薬
をいち早く使うことが、症状改善
への近道です。」

「たかが「かゆみ」とはいえ本人
はけっこうつらいもの。症状が頻
繁に起きる人も、早めに医師の診
断を受けるのが賢明だ。」

