



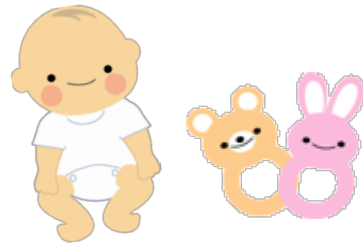
# 赤ちゃんの スキントラブルを予防しよう



🌿 赤ちゃんはどうして汗をよくかくの？ 🌿

赤ちゃんのからだには、大人と同じ200万～250万個もの汗腺があります。  
気温や湿度が上がると、大人は体温を下げようとして発汗し、さらに自律神経の機能も働きます。  
赤ちゃんは自律神経が発達していないので、体温調整を発汗に頼らざるをえません。加えて新陳代謝が活発です。

🌿 あせもって？ 🌿



あせもができるのは、大量に汗をかいたときに、汗が皮膚の中にたまってしまうことが原因です。水ぶくれが生じたり、炎症を起こしたり、かゆみを伴う赤いブツブツができたりします。



あせもができやすい場所は？

頭、額、首、肘の内側、足の付け根やおしり、膝の裏側など汗が乾きにくい部分です。  
乳幼児の場合は、おむつでおおわれている部分も、要注意ゾーンです。



## あせもを予防するには？

### ★まずは清潔が第一

散歩やお昼寝のあとなどに汗をかいたら、シャワーで流しましょう。  
夏ならばシャワーは1日何回使ってもOK。ただし、石鹸を使うのは1日1回に。  
赤ちゃんが汗をかきやすいのは、だっこで授乳するときや寝入りばなです。  
お母さんの腕と赤ちゃんの体が密着する部分にタオルを1枚はさんだり、赤ちゃんのパジャマの背中に薄いタオルかガーゼを入れたりし、寝入ったらはずしましょう。

### ★室内の環境を整える

室内の温度・湿度を快適に保つため、夏の暑い時期は適度にエアコンをつけて、汗をかきすぎない涼しい環境をつくってあげましょう。  
エアコンの風は直接赤ちゃんに当たらないように注意しましょう。

### ★衣服は吸湿性、通気性のいい綿素材を基本に

着せすぎに注意し、時々背中に手を入れて汗をかいていないか確認したり、頭の汗の状態をチェックしましょう。  
衣類は大人より1枚少ないくらいを目安に考えましょう。  
汗をかいていたら、適宜着替えをしましょう。



あせもができてしまった場合、かゆみで引っ掻いてしまったり衣類が擦れると範囲が広がったりじゅくじゅくと悪化してしまうことがあります。衣服を調節したり、シャワーを浴びたりして、清潔を保つ工夫をしましょう。

いかがでしょうか？

おうちでできるところから取り入れてみてください。

赤ちゃんもお父さん・お母さんも、快適に心地よく過ごして、蒸し暑い夏を乗り切りましょう。

