

# たんぽぽ通信 7月号

Vol. 12 2010年7月10日発行 みどり薬局土浦西口店

## 『 夏に起こりやすい皮膚のトラブルは? 』

【あせも】: 汗をたくさんかくと、汗腺がつまりできるプツプツです。

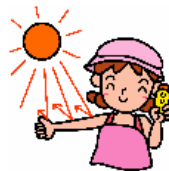
おでこ・頭・首の周り・わきの下など汗のたまりやすいところにできやすく、赤くただれたり、かゆみをともないます。ひどくかくと「とびひ」になってしまうことがあります。

【虫さされ】: 蚊やハチ、アブ、毛虫、毒蛾などに刺されて炎症が起きた状態。かゆみや腫れ、痛みなどの症状がでます。ショック症状を起こしてしまうこともあります。



【とびひ】: 痒いところをかきむしり、そこから細菌感染が起こり、できた湿疹。水疱ができてやぶれたり、水疱ができた後に厚いかさぶたができてたりします。免疫が未熟な幼児に起きやすい症状です。水疱をやぶると湿疹は全身に広がります。

【日焼け】: 強い紫外線によって皮膚が炎症を起こした状態。ほてりや痛みを伴う事もあり、水ぶくれも引き起こします。さらに、紫外線は皮膚の老化を引き起こし、シミの原因にもなります。



### 【足のおい・水虫 (爪水虫)】

発汗の多い足のウラは細菌が汗を分解して、悪臭を発生させます。水虫とは、皮膚に白癬菌が感染した状態で、赤み、かゆみ、水ぶくれ、皮がむける、皮膚が厚くなってひび割れるなどの症状がでます。爪に菌が入り込むと、爪の色が変色したり形が変わったりする爪水虫になります。症状がひどくなる前に、皮膚科に受診しましょう。



## 薬局からのお話 12話



### 「皮膚トラブルを防ぐにはどうしたらいいですか？」

☆皮膚を清潔に保つことが第一の予防です。

☆汗をこまめに拭き取る習慣をつくりましょう。

☆細菌の感染を予防して、汗や汚れを皮膚に長時間残さないように、毎日、シャワーを浴びて、入浴をしましょう。

☆固形石けんはよく泡立てて、皮膚にやさしい木綿かガーゼのタオルを使用しましょう。

☆虫が多い野外に出かける時には、なるべく肌の露出の少ない服装を心がけましょう。虫除けスプレーも有効に利用しましょう。

☆日焼け止めクリームを塗り、帽子や日傘などで紫外線を避けましょう。

☆悪臭除去効果の高い石けん（液体石けん：コラーージュフルフルなど）の使用で身体や足のおい、加齢臭を防ぐこともできます。

☆日焼けをしてしまったら、保湿効果のあるローションでケアを行い、ビタミンB・C・Eなどを積極的にとり身体の中からもケアをしていきましょう。



### たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたら是非お近くのエムトゥエムの調剤薬局にお立ち寄りいただき、ご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております

