



まだ梅雨は明けていませんが、7月も後半になり、蒸し暑い日々が続いていますね。助産師のゆう子です。
 気温だけでなく、湿度も多い日本の夏。さほど暑くなくても汗をかいてしまいます。汗っかきの赤ちゃん達にはあせもが心配な季節です。最近ではクーラーを使用している家庭が多いためなのか、あせもができる赤ちゃんが少ないように思います。・・・が我が家の9ヶ月のお嬢、おでこにあせもができました。油断していました。動きも活発になり、汗をかくと髪の毛がおでこに引っ付いていたのが原因かと思われます。髪の毛を結び、汗をこまめに拭く、日中に水遊びをして身体を冷やすなど対処しています。

なぜ赤ちゃんにはあせもがやすいのでしょうか？赤ちゃんの汗腺の数は大人とほとんど変わりません。体の表面積が小さい赤ちゃんは汗腺の密度が高く、しかも基礎代謝が活発なので汗っかきなのです。また、汗をかいても自分で拭くことができません。そのため、赤ちゃんの肌の方が大人よりも汗がたまっている時間が長くなってしまいます。あせもができるメカニズムは、まだはっきりと解明されてはいません。しかし、人間の肌に普通に住んでいる『表皮ブドウ球菌』という細菌が関わっていることが指摘されています。汗をかくと肌の上の『表皮ブドウ球菌』だけが増殖し、それを放っておくとあせもができやすくなるといわれています。

その証拠に・・・

あせもになりやすいところ

1位：おしり・腰
 ダントツがおむつをしているおしりや腰回り。特に腰のギャザーのあたりが多いそう。

2位：頭・くび
 くび回りはママたちも子どもの頃経験があるのでは？汗をかいてたまりやすい場所です。

3位：背中
 ねんねのころは特に多そう。汗をかいても乾きにくい場所ですね。

※11か月から42か月の乳幼児のママに聞いたあせもができた場所 (2005年8月ユニ・チャーム調べ)

ねんねの赤ちゃんが布団に触れていたり、汗がたまりやすい部分にあせもができやすいようです

赤ちゃんのあせもを予防するという事は、汗と菌を肌にためないことが大切です。

- ・汗をかき過ぎない環境を作る。
- ・赤ちゃんの肌着は年間を通して「おとなー1枚」。
- ・汗の季節には通気性のよい衣類を着せる。
- ・着替え、オムツ替えはこまめに。
- ・汗はこまめに拭く。
- ・日中の暑い日には、水遊びや行水をして体の汗を流す。

あせもの予防には汗をかいたままにしないことが一番です。通気性のよい肌着やオムツを選び、汗をかいたら普段より着替えも頻繁にしてあげましょう。



