あすなろ武川薬局だより

2010/08

夏に起きやすい皮膚のトラブル

夏は汗をかいたり、紫外線にあたることが多くなりかゆみを伴った湿疹がでることがあります。
皮膚トラブル

原因①　紫外線

日光皮膚炎（日焼け）―皮膚が紫外線によってやけどを起こした状態です。最初は肌が赤くなりヒリヒリします。治り始めにかゆみがでてきます。ひどくなると水ぶくれを起こします。
日光過敏症―日光に対して過敏に反応し、強い日焼けを起こします。皮膚の赤み、炎症、強い痒みが特徴です。日光過敏症が起きやすい飲み薬や塗り薬もあります。
＜対策＞外出時は日焼け防止のクリーム、長袖の服の着用、帽子、日傘などで紫外線を防ぎましょう。また紫外線が強い 10 時～14 時頃までは外出を控えましょう。

原因②　汗

接触性皮膚炎―何らかの物質と皮膚が触れることで起きます。よくある原因の一つに金属があります。夏には汗が金属の一部を溶かしかぶれやすくなります。ベルトのバックルやズボンのボタン、腕時計の皮バンド、革製のバックやサイフなどが原因となることがあります。
アトピー性皮膚炎の悪化―汗をかいた部分に結晶化した汗が刺激となり皮膚炎を起こします。首筋や肘の内側、膝の裏など汗がたまりやすい部分に起こります。
＜対策＞汗をかいたら早めにさっと洗い流したり、一度かぶれをおこしたものは、直接肌に触らないようにしましょう。

原因③　植物

植物による接触性皮膚炎も多くなります。手のひらは皮膚が厚いためかゆみがでにくく、その手で顔をさわったりすることによりかゆみがほかの場所に移ることがあります。植物にふれた直後でなく半日くらいたってから出るのが特徴です。
＜対策＞野外で草取りなどをする時は長袖の服を着たり、手ぶくろをしましょう。

治療は、まず炎症やかゆみを抑える事が大切です。

最初に強めのステロイド外用剤を使い炎症をしっかり抑えます。よくなってきたら塗る回数を減らしたり、弱めのステロイド外用剤に切り替え、かゆみの悪循環を断ち切ります。

！！ステロイド外用剤はぬる場所により皮膚からの吸収率が違ってきます。

腕を基準 1 とした場合頭皮 3.5 倍　額　6.5 倍　頬 13 倍　あご　6 倍　脇の下　3.6 倍
背中　1.7 倍　手のひら 0.83 倍　足首　4.2 倍　陰部　42 倍と差があります。

！！最近では軟膏を塗る量を図のように＜1ＦＴＵ＞を基準にすること
が推奨されています（大人の人差し指から第一関節まで出した量）
軟膏の種類や塗る場所によって量が違います。

当薬局採用ステロイド外用剤の分類

かなり強い：アンテベート	強い：ベトネベート、リンデロン、フルコート
中程度　　：レダコート	弱い：強力レスタミンコーチゾン

ステロイド外用剤を塗る場所や回数は、医師の指示を守りましょう。
市販の軟膏を購入する場合や、わからない事などがありましたら薬剤師に相談して下さい。

参考文献　今日の健康 8 月号、ﾉﾊﾞﾙﾃｲｽﾌｧｰﾏＨＰ

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。
（お薬によっては時間がかかることがあります）あすなろ武川薬局
TEL　0551―26－3800　　FAX　0551－26－3810