

あせも(汗疹)とは

あせもは、汗に含まれるミネラルや老廃物が汗の通り道(導管)に詰まり、汗が皮膚の中に留まることで起こります。詰まる深さによって3タイプに分けられます。

- 1,水晶様汗疹(白いあせも)：汗の出口が塞がれて角質層の中に汗がたまって起きます。数 mm 大の透きとおった水ぶくれが出る症状で、痒みや赤みはありません。
- 2,紅色汗疹(赤いあせも)：角質層より下層の表皮の中に汗が詰まり、汗が周囲の皮膚組織に染み出して炎症が起き、1~2mm 大の赤い発疹と強い痒みを生じます。
- 3,深在性汗疹：表皮の最深部で汗が詰まり、身体の外に汗を出せず、赤みも痒みもない青白いなだらかな盛り上がりができます。発汗による体温調節が機能しないので熱中症の危険があります。

あせもと感染症

白いあせもは自然に治ることも多いですが、炎症を伴う赤いあせもは膿が溜まる膿疱性汗疹に進行することがあります。さらに掻き壊すと湿疹化し、細菌感染を起こすと、とびひ(伝染性膿痂疹)やあせものより(多発性汗腺膿瘍)に進行することもあります。



あせも(汗疹)の症例画像

あせもと間違えやすい汗かぶれ

汗かぶれは、汗の水分によって皮膚がふやけ、汗に含まれる塩分やアンモニアが浸透することで皮膚がかぶれたり、衣服による圧迫や線維によるこすれによって皮膚が荒れたりする接触性皮膚炎の一つです

あせも予防のポイント

- 1,皮膚のコンディションを整え、清潔に保つ：汗をかいたらシャワー、入浴をしましょう。
- 2,通気性を良くする：衣服の素材を吸収性の良いものにしましょう。
- 3,住環境を工夫する：エアコンを活用し、汗をかきすぎないように。

悪化する前に治療

- 1,赤いあせもにはステロイド剤を使って、痒み、赤みの元の炎症を抑えましょう。
- 2,早くきれいに治すポイントは、なるべく早い段階で十分な効き目のあるステロイド剤を使い、掻き壊しを防ぐことです。
- 3,掻き壊してジュクジュクした傷は、細菌が繁殖して化膿しやすくなります。抗生物質を配合したステロイド外用剤を活用しましょう。

いずれにしても痒みを伴う赤い発疹や水泡が広範囲に及ぶ場合や、痛みがある、ジュクジュクしてきたなどの異常がある場合は皮膚科専門医を受診しましょう。

参考：日本医師会雑誌

文責：窪田公一

