

「汗荒れ」ってなあに？

「汗荒れ」という言葉を聞いたことはありますか？

汗荒れは、汗によって生じる肌トラブルです。症状としては赤みや強いかゆみを伴うことが多いです。かいた汗をそのまま放置すると、塩分やアンモニアなどの微量成分が肌を刺激してしまうのが原因です。また、肌のうるおいまで奪ってしまい、乾燥した肌に雑菌などが侵入すると様々な肌トラブルが起こりやすくなります。

効果的な対策として

①汗をかいたらすぐに拭く



外出先などで洗い流せないときは濡らしたタオルでやさしくふき取るか、ガーゼなどの柔らかいハンカチでやさしく押さえるようにしましょう。

また汗を吸い取ったハンカチは雑菌が繁殖しやすいので、何枚か替えのものを用意することをお勧めします。

②汗を拭いたら保湿する



スポーツなどで大量の汗をかいたあとは洗顔、化粧水、乳液で肌に水分、油分を十分に補ってあげてくださいね。

ウェットティッシュはアルコールが含まれている場合が多く、かえって肌への刺激になるので注意！

③かゆくても搔かずに肌を傷つけない

かゆいからといって爪でかきむってしまうと、肌表面に傷をつけ皮膚のバリア機能の低下につながります。かゆみがあるときは、濡れタオルや冷たいシャワー、保冷剤をくるんだタオルなどを患部にあてましょう。



④涼しく過ごして汗を引かせる

体温が下がることで汗がひきます。特に手首、足の裏、ひざの裏などの太い血管を冷やすと効果的です。

また屋外レジャーなどに参加する場合は、着替えを持っていくようにしましょう。

特に汗荒れができやすい方は吸汗性、速乾性のある素材や、体を締め付けないデザインの服を選ぶようにしましょう。

ですが汗は決して悪いものではありません。汗は肌にうるおいを与え乾燥から体を守る役割もあります。

また体に熱がこもるのを避け健康的に過ごすためにも汗をかくことは大切です。冷房を使って汗をかくのをむやみに制限するより、上手に汗をかいて体温を下げつつ、汗荒れが起きないよう対策を心がけましょう。

<ちょこっと豆知識:汗腺について>

汗腺は使えば使うほどその能力が鍛えられます。一方使わないとその能力を発揮することができません。日常的に汗をかくことで生活の質を落とさず快適な生活を送ることができるのです。ウォーキングなど普段から適度な運動を心がけることは汗対策にも役立ちますよ。適度にいい汗をかいて快適に過ごしましょう。

