



# カピバラ通信5月号



4月に入園や入学、進級された皆様は新生活に慣れてきましたでしょうか。5月は肌のトラブルが多くなる時期です。汗疹（あせも）や虫刺され、日焼け、汗によるアレルギー性皮膚炎の悪化などがあげられます。今回は肌のトラブル、スキンケアのお話をします。

## 汗疹（あせも）

主に汗がたまりやすい部分（おなか、わき、せなか・首まわり）にかゆみのある湿疹が出ます。肌を清潔にし、症状によりステロイド系の軟膏を塗ることが重要です。

## 日焼け・虫刺され

予防が大切です。日焼け止め、虫よけ対策、状況により衣服の調節がとても重要です。日焼けには保湿剤等を塗ること、虫刺されも症状が強い場合には保湿し炎症を抑えるステロイドを塗ることが代表的な治療です。



## アレルギー性皮膚炎

上記の皮膚トラブルで悪化することが多いです。幼児期は主に首まわり、肘・膝の内側で症状の悪化が見られます。乳児期は顔・首を中心として全身に見られます。汗を洗い流す・拭く等のケアはもちろん、日々軟膏を塗ることが非常に重要です。症状にお困りでしたら積極的に受診をしましょう。



## まとめ

どの場合でも清潔を保つケアと軟膏を塗ることが重要です。きれいな皮膚を保ち楽しい生活を続けましょう。

## ステロイドの副作用について

ステロイドは皮膚の炎症を抑えるうえでとても大切な薬です。適切にステロイド軟膏を使うことが、皮膚症状の改善につながります。副作用についてご心配な方もいらっしゃると思いますが、飲み薬や点滴でのステロイドの長期投与でなければ、副作用は心配しなくてよいことが多いです。軟膏についても強力なステロイドを毎日塗り続けられない限り同じことが言えます。



## 虫よけスプレー

虫刺されの予防として代表的な方法です。当院では、皮膚を保湿しバリア機能を改善する効果のあるスプレーを処方しています。ご興味がありましたら是非ご相談ください。



カピバラあかちゃんこどもクリニック

03-6277-3008

