

あせも 対策!



あせも(汗疹)は赤ちゃんや子どもに多いのはよく知られていますね。大人でも肥満症や更年期障害、生活習慣病、多汗症のためにお困りの方は多いです。

原因は汗が皮膚の中に溜まってしまいうこと。また、汗には老廃物も含まれていて、汗の出口(汗孔)がつまることや、皮膚のバリア機能の低下も一因です。大人は長年の肌へのダメージの蓄積。子どもはまだ未熟なことも原因の一つです。赤ちゃんとは大人の汗腺の数は同じ! 皮膚の面積に対して大人と赤ちゃんでは汗腺の密集度が違うので、汗疹がでやすいんです。



さてさて、皆さんは汗疹ができたらくさされていきますか?

病院へ行って塗り薬をもらう。ベビーパウダーをつける。肌着をこまめに替えたりシャワーを浴びて清潔にする。昔ながらの海に入るなど様々な対処法があり

ますね。対処法としては間違っていないかもしれませんが、中医学では汗疹は身体にこもった熱と、上手に発散できていない湿が原因と考えられています。

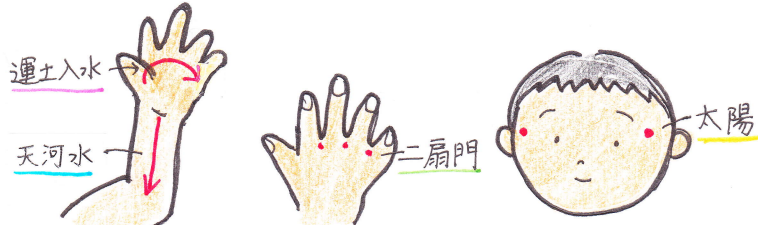
体内の熱や湿と言わなくても、脂の多いものや甘いものは熱や湿を生み出します。体の表に現れている症状だけでなく、食事内容を見直してみてもいい。

また、冷房をつけて汗をかかないという方法もありますが、これは汗腺の働きを悪くして体温調節がし辛くなり、熱中症になりやすくなります。汗腺の働き絶対数は23才で決まると言われています。真夏日や猛暑日、ぬんぬんの頃の乳児には最低限の冷房の使用は必要ですが、常時使用していると働く汗腺の数が少ない。為に体温調節がしにくい体になります。そして、肌のトラブルも起こしやすくなります。目安は室温が30度を超えたら、もしくは湿度が65%を超えたらエアコンをつけ、設定温度は28度湿度60%くらいが良いですが、できるだけ扇風機など自然な風で涼をとれると良いですね。

つぼのツボ

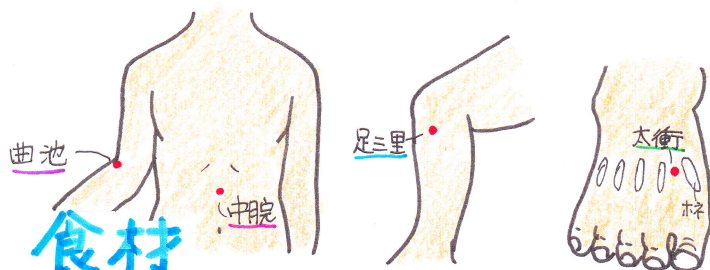
乳児～小学生

- 天河水**… 手のひら側の手首中央から肘までさする
運土入水… 手のひらの下縁を親指から小指まで
 一方向にさする。
二扇門… 手の甲側の小指・薬指・中指・人差指の
 それぞれの間を揉む。
太陽… こめかみのところを押さえる。大人も有効。



中学生～大人

- 曲池**… 肘の内側にできるしわの親指側端っこ。
足三里… 膝のお皿の指4本分下、気持ちいいところ。
中腕… おへそとみぞおちの中間。
太衝… 足の親指と人差し指の骨の合わせ目少し
 手前の位置。脈が触れるところ。



食材

こもった熱を取り除く

ひじき、しじみ、はまぐり、くらげ、豆腐、もやし、
 こんにゃく、ごぼう、ミニトマト、ナス、スイカ、胡瓜、
 冬瓜、ゴーヤ、白菜など



湿を取り除く

昆布、海苔、あさり、黒豆、枝豆、大豆、小豆、
 ハト麦、胡瓜、とうもろこし、レタス、メロンなど

一概には言えませんが、冬に採れる野菜や水分の
 ない食材、根菜類などは主に身体を温めると
 言われています。

逆に、夏に採れる食材や水分の多い食材は
 身体を冷やすものが多いです。

冷えやすい人は身体を温める食材を多めに
 取り入れたりして、バランスをとるといいですね。

わからないことがあれば、お気軽に
 お問い合わせ下さいませ。

日常生活で気をつけること

- できやすい部分(首、肘の内側、お尻、脚の付け根、
膝の裏側)を特に清潔に保つ。
- ぬるめの湯でさ、と洗い流す。
石鹸をつけて洗うのはバリア機能が落ちるので
一日一回程度に(低刺激のものを使う)
- 清潔な木綿など天然繊維の濡れタオルで
こまめに拭く。
- とびひになる可能性があるのでかきむしらない。
(爪は短かく切っておく)
- 通気性の良い服や、綿・麻などの服を着る。
(裸は余計あせもがでやすいです)
- 日頃から冷房の効いた部屋ばかりでなく、
程よく体を動かして汗をかきやすくする。
- アルコールや揚げ物、肉、濃い味、辛い味、
こってりしたものは避ける。
- 加工食品の油脂など、古い油を摂取していると、
活性酸素が過剰に増えます。すると過酸化
脂質というものが増えて、これが皮膚の内側
から刺激を与えてしまいます。なるべく控えて！

かんたん薬膳♪

中華くらげとわかめの酢の物

材料(2人分)

中華くらげ	50g
わかめ	10g
きゅうり	1/2本
もやし	1/2袋
かにかま	2本
ポン酢	大さじ2
ごま油	小さじ1
白ごま	小さじ1

1. わかめは塩抜きや水戻ししておく
きゅうりは細切りにし、少し塩を振っておく
もやしは電子レンジで1分加熱しておく
かにかまは縦に裂いておく
2. 全ての材料を混ぜ合わせる

お好みで錦糸卵を入れたり、かにかまの
代わりにたこやかまぼこ、ハムを入れた
りしてもおいしいですよ。