

# 健康ひろば千葉

## 健康情報

### あせも(汗疹)

健康教育委員会委員  
児島孝行 医師



夏場になると、特に乳幼児には「あせも(汗疹)」が多くなります。

あせもとは、多汗があり汗がたまってできたもので、汗貯留症候群の一つですが、乳幼児は成人に比べ単位面積当たりの発汗量が多く、体温調節機能が未熟なために、できやすいとされます。あせもは、汗管が閉塞された部位によっていくつかに分けられます。  
① 水晶体汗疹…角層で閉塞したもので粟粒大のきらきら光る水泡が多発しますが、ほつておいても数日で消えます。

② 紅色汗疹…表皮内で閉塞したもので、これは炎症を伴います。かゆみ、赤み(紅斑・丘疹)、水泡などが混じり、湿疹化したり(汗疹性湿疹)化膿したり(膿疱性汗疹)します。

ここで、多くみられる②の紅色汗疹の治療ですが、湿疹性であればステロイド剤を使いますし、化膿した場合は逆にステロイド剤で悪化しますので、抗菌外用剤を使います。その見分けが結構難しく、あせもの薬をもらったのに効かない、却って悪くなった、ということにもなりかねません。同じ「あせも」でも状態によって薬の効果が真逆になることもあるわけです。

大切なことは、発汗の予防です。涼しく風通しの良い環境や吸湿性のよい衣類の着用・こまめな交換で発汗の予防に努めます。また発汗後には、ぬるめの温度での入浴、シャワー浴などで頭髮、皮膚を清潔に保つことも重要です。また、ごわごわした衣服などの擦れ、過度の石鹸による洗浄、紫

外線などの物理的的刺激もよくないとされます。

局所収斂剤の「カラミンローション」は、清涼感のためには役に立ちますが、皮膚の乾燥化のために、かえって湿疹を悪化させることもあります。風通しの良い環境に置くことは一日数時間でも有効ですし、逆に高温、多湿の環境のままでは、どんな薬剤も効果は限定的です。

あせもから化膿して顔などに深部膿瘍を作る「あせものより」は、住環境の整備、衛生状態の改善により近年は少なくなりました。しかし、地球温暖化に加えて節電の夏です。こういった疾患も増えてくるのではないかと、と危惧されます。

こういった症状が治らない時は早めに皮膚科を受診しましょう。



# 「ペットボトル症候群」ってご存知ですか？

健康教育委員会委員  
徳山 竜彦 医師



ペットボトル症候群は、正式には「ソフトドリンク（清涼飲料水）・ケトosis」といい、糖分の多い清涼飲料水、スポーツドリンクなどを大量に飲み続けることによっておこる急性の糖尿病のことです。10〜30代の若い肥満男性に発症することが多

(図) ペットボトル症候群のメカニズム



いといわれています。

肥満や軽い糖尿病の人が清涼飲料水を大量に飲むと①血糖値が上昇しさらにのどが渇くため、また清涼飲料水を多飲してしまふ。②血糖値があがると、すい臓

から出て血糖値を調節しているインスリンというホルモンの量が、減ったり働きが悪くなったりして、さらに血糖値があがる。③インスリンが不足すると体脂肪が分解されて、ケトンという毒性物質が体内にたまる(ケトosisといえます)(図)。

この悪循環で、血糖値が著しく上昇し、意識不明になることもあります。

入院して点滴やインスリン投与をうければ比較的早期に回復しますが、発見が遅れると大変危険です。

## 節電の夏 水分のとり方に注意

炭酸飲料、コーラ、果汁飲料、コーヒードリンクなどの清涼飲料水は糖分を約10%含みます。1リットルのペットボトル1本で約100グラム、角砂糖25個分の糖を摂

取することになります。体に良いと思われているスポーツドリンクも5〜6%の糖分を含み例外ではありません。

カロリーゼロ飲料も安心できません。肥満の方、血糖値が気になる方など「カロリーゼロ」の表示はとも気になり、また魅力的なものと感じることでしよう。

しかし「カロリーゼロ」と表示してあっても0キロカロリーではないのです。健康増進法の栄養表示基準で飲料では100ミリリットル当たりで熱量が5キロカロリー未満(50ミリリットルのペットボトルでは25キロカロリー未満)であれば「カロリーゼロ」と表示でき、20キロカロリー以下(500ミリリットルのペットボトルでは100キロカロリー以下)であれば「カロリーオフ」と表示できるのです。

気温が上昇すると冷たい清涼飲料が欲しくなり、甘味は冷やしたり炭酸水と合わせたりすると感じにくくなります。

また、カロリーゼロでも常用してその甘味に慣れてしまうと、つい砂糖をとってしまうなどの行動に繋がりがやすくなりますので、日頃から水や甘味のないお茶の利用を心がけたいところです。