

# 医師が教える「美・健康ナビ」



木下 孝昭先生  
医療法人社団 孝昭クリニック院長  
医学博士

医師による美と健康に役立つ  
アドバイス「美・健康ナビ」をシ  
リーズで連載しています。

第12回

夏に起こりやすい皮膚疾患  
「肌を清潔に保つて」

強い日差しに大量の汗。夏の肌  
は常にストレスにさらされています。  
今回は暑い季節に起こりやすい皮  
膚トラブルについてお話します。

細菌やカビなどの真菌は、高温  
多湿の環境で繁殖し、感染症を起  
こします。特に子どもの「とびひ」  
は治りにくく注意が必要です。正  
式には「伝染性膿痂疹」といい、虫  
さされや皮膚の傷に黄色ブドウ球  
菌や化膿レンサ球菌が入り込み、  
感染することで発症します。治療  
には抗菌薬を用いますが、まず肌  
を清潔に保ちましょう。菌の付い  
た手で他の場所を触ると患部が広  
がります。爪は短く切り、かいて  
はいけません。ばんそうこうやガー  
ゼで患部を覆う人がいますが、菌  
が増殖し、逆に悪化するケースも  
あります。患部を清潔に保つため、  
貼りっぱなしは避けましょう。

大人でも汗を多くかき、不潔に  
しているとマラセチアなど皮膚の常  
在菌が増え、脂漏性皮膚炎、おで  
きなどの疾患につながるがあり  
ます。まめに手洗いや入浴を行い、  
肌を常に清潔に保つよう心がけて  
ください。