



例年にない猛暑の夏となりました。汗をかくことの多い暑い時期、増えてくるのが肌トラブルです。今回は汗と皮膚炎についてお話します。

■ご存知ですか、皮膚トラブルの原因「マラセチア」

夏場の肌トラブルといって真っ先に思いつく「あせも」、身近な肌疾患として悩まされることも多い「ニキビ」——かゆみを伴う赤いぶつぶつができると、真っ先にこれらの疾患を疑う人も多いのではないのでしょうか。

「あせも」や「にきび」に似た症状を引き起こす原因菌として「マラセチア」というものがあります。これは**カビ(真菌)の一種**で、誰の皮膚にも存在する常在菌です。増殖に脂質や汗が必要なため、皮脂の多い部分に多く存在しているといわれています。

普段は特に問題はありませんが、汗をかいたままの状態では肌が高温多湿の状態となり、脂質をエサに繁殖してしまいます。結果、肌の炎症を引き起こします。

マラセチアが原因の皮膚炎については以下のようなものがあります。

■ニキビと間違えやすいマラセチア毛包炎

マラセチアが毛穴に入ることによって炎症を引き起こします。

胸や背中、肩、上腕にニキビのようなブツブツや膿胞を作り、かゆみを伴います。あせもやニキビと症状が似ているため、間違った治療をしたり放置することで症状が全身に広がったり、長びいてしまうことがあります。

★対策

マラセチアは汗や皮脂を好むので、汗や皮脂をこまめに除去するケアが必要です。睡眠中にもたくさん汗をかくので、朝晩2回シャワーを浴びたり、汗をかいたらこまめにふき取るなどして汗や皮脂が体に残らないようにしましょう。化粧や日焼け止めをきちんと落とすことも大切です。

■かゆみを伴いやすいアトピー性皮膚炎

最近の研究で、アトピー性皮膚炎のアレルギー反応は、マラセチア由来のタンパク質が人間の汗に溶け込むことが原因のひとつとなっていると分かりました。

★対策

汗がかゆみや炎症の原因となるので、こまめに汗をふき取ることが大切です。ゴシゴシとふき取ると刺激となり症状が悪化することもあるので、押さえるように優しく拭きましょう。汗をかいた下着などはこまめに取り換えることも大切です。

■皮膚がむけやすい脂漏性皮膚炎

脂漏性皮膚炎とは、皮脂がカビによって脂肪酸に分解される過程で、皮膚に炎症が起こってしまう疾患のことです。症状としては、皮脂の分泌の多い部分(頭皮から髪の毛の生え際や、鼻の周辺など)にかけてフケのようなものを生じたり、赤っぽい斑点などが見られます。他にも耳の後ろやワキの下、太もものつけ根など汗や摩擦の多い部位に症状が現れます。

★対策

菌の増殖を抑えるには毎日の洗髪、洗顔、入浴などによって過剰な皮脂を取り除くことが重要です。しかし、ゴシゴシと洗って刺激を与えてしまうとかえって炎症が悪化することもあるので、低刺激性の洗浄剤をたっぷり泡立てて優しく、かつ丁寧に洗いましょう。また、ビタミンBの欠乏が症状を悪化させることがあるので、ビタミンBをしっかり摂りましょう。

マラセチアはカビ(真菌)なので、ステロイドのみを使用していると治りが悪くなったり、悪くなる場合があります。いずれの症状も長引く場合は、専門医の診察を受けるようにしましょう。睡眠不足や食生活の乱れなども皮脂の過剰分泌を招き、マラセチアを増殖させてしまうこととなります。汗をかきやすいこの季節、適切なケアと生活習慣の改善で肌トラブルを乗り切りましょう！