

悩まなくてもだいじょうぶ



# 知っておきたい アレルギーの話

NPO法人アレルギーを考える母の会  
代表 園部まり子

イラスト／清水直子



第22回

## 夏の節電とアトピー対策

### ✿ 普段にも増して

#### こまめにシャワー、行水

東日本大震災に伴う原子力発電所の運転停止などを受け、各地で節電が呼びかけられています。家庭ではエアコンの設定温度を普段より高くすることなどが求められるようです。そこで心配なのが、暑さや汗によるアトピー性皮膚炎の悪化です。

皆さんご存知のように、アトピー性皮膚炎の治療は、皮膚のバリア機能を補うスキンケアと炎症を抑える薬物療法、そして原因や悪化因子を取り除く対策にバランスよく取り組むことがポイントです。その中で汗は悪化因子の一つであり、とりわけ夏はその対策が大切になります。節電といっても、関係なく子ども

たちは活発に動き汗をかきます。そこでアトピーを悪化させないためのお勧めは、普段にも増してこまめにシャワーや行水、スキンケアを心がけることです。皮膚症状が悪化したまま放置しておくことで皮膚の常在菌である黄色ブドウ球菌が増殖して「とびひ（伝染性膿痂疹）」に、ヘルペスにウイルス感染（カボシ水痘様発疹症）すれば時に命にかかわることもあります。そうならないためにも、こまめなシャワーや行水で汗やホコリ、カビなどを、たっぷりの石鹸の泡で丁寧に洗い流すことが大切です。また保湿も欠かせません。この時期はベタベタして汗がこもるワセリンベースのものよりも、さっぱりしたクリームやローションタイプの保湿剤がお勧めです。



そのべ・まりこ ● 神奈川県社会福祉協議会セルフヘルプ支援事業運営委員。困っている患者と専門医との橋渡しを第一に「治療ガイドライン」情報などの提供、専門医による講演会や会報発行、行政への働きかけを行なっている。共著に『食物アレルギーの手びき 改訂第2版』（南江堂刊）。

### ✿ カビ対策も十分に

#### 扇風機も有効活用

寝苦しい夜は布団の上に寝ゴザを敷いたり、ひんやりタオルや保冷剤を枕や腕、首に当てると案外楽に眠れます。また節電といっても皮膚症状が悪化している場合は、汗をかかない程度の冷房・除湿は欠かせません。扇風機なども活用しましょう。

もう一つ、注意したいのは同じ悪化因子の一つであるカビ対策です。カビている壁は、早めにカビ取りをして掃除をしましょう。また壁に扇風機の弱風を当てると空気が回り、カビを防ぎ涼風が爽やかな部屋になります。ゆとりがあればフローリングのほうが掃除も簡単、より快適に過ごすごができます。