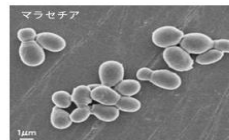


ジメジメ季節は要注意！そのポツポツはニキビじゃなくて…カビが原因の皮膚炎かも!!

汗や皮脂の分泌が多いこの時期、肌トラブルも多くなります。
ただのあせもやニキビだと思っているその症状、実は皮膚に繁殖するカビが原因かもしれません！

■カビが原因による皮膚病：犯人は皮膚の常在菌「マラセチア」

皮膚上に存在する常在菌の一種で治療の対象となる菌の一つに「マラセチア」というものがあります。マラセチアはカビの一種で、増殖に脂質や汗を要求するため、皮脂の多い部位に定着しやすいとされています。普段は悪さをしません、肌が高温多湿の状態が続くと脂質をエサに繁殖し肌の炎症を引き起こします。マラセチア菌が原因と考えられる皮膚炎の代表的なものは以下のものになります。



円形、ピンボール、だるまのような独特な形をした真菌（カビ）

■ニキビと勘違いしやすいマラセチア毛包炎

(1)原因と症状

マラセチアが毛穴に入ることで炎症を引き起こします。症状としては胸や背中、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、長期化したりしてしまいます。

(2)ケア方法

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となります。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ったり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。症状が悪化したり長引くときには皮膚科に行き専門医に診てもらいましょう。

■かゆみを伴いやすいアトピー性皮膚炎

(1)原因と症状

アトピー性皮膚炎患者のかゆみなどのアレルギー反応は、カビ由来のタンパク質が人間の汗に溶け込むことが原因であることが最近の研究で分かりました。このかゆみの原因となるタンパク質を分泌するのがマラセチアです。

(2)ケア方法

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事もあるので、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。症状がひどい場合は専門医の指示を仰ぎましょう。

■皮膚がむけやすい脂漏性皮膚炎

(1)原因と症状

脂漏性皮膚炎の症状としては、頭皮から髪の毛の生え際にかけてフケを生じ、赤っぽい斑点が広がるほか、顔面であれば鼻の脇が赤くなって皮膚がポロポロとむけたりします。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。

(2)ケア方法

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炎症が悪化することもあるので、低刺激のもので、たっぷりの泡で優しく、かつ皮脂や汗をきちんと落とすように丁寧に洗いましょう。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をしっかりと摂りましょう。



その他にも睡眠不足やストレス、食生活やホルモンバランスの乱れもまた皮脂の過剰分泌を招き、マラセチアが増殖してしまうので、生活習慣や食生活を整えることもカビの繁殖を防ぐケアの一つになります。夏は汗や皮脂の分泌が多い季節なのでしっかりケアをしてカビの繁殖を防ぎましょう！