

# まるめろ7月号

介護支援センターあけほの会  
弥生苑デイサービス№279  
2023年7月1日発行

## 夏に向けて

梅雨期間に入り夏に向けた蒸し暑さが日に日に増してきました。当事業所におきましてはデイサービスをご利用の皆様へ熱中症、脱水症状予防の為に水分補給をおすすめしています。自宅におかれましてもこまめな水分補給に心掛けて頂ければ幸いです。ご協力の程よろしくお願いたします。

新型コロナウイルス感染症が2類から5類に移行され、約3年半に及ぶ数々の制限が解除されつつあります。各種イベント、行事の開催が予定され、多くの方が外出の機会が増えつつある中、世間では第9波の襲来が懸念されています。引き続きこまめな手洗いうがい、予防対策を講じながら皆様へ心から楽しんでもらえるサービスを提供できるよう、職員一同取り組んで参ります。

6/6(火)には、恒例となっている「とんかつのさぼてん」とのコラボメニューを実施しました。他の曜日からも利用される方もいらっしやり好評のイベントとなりました。今後も皆様楽しんでいただけるイベントを考えていきたいと思っております。



## 新しいお仲間紹介



# 新しく一名の方がご利用になります



## 7月単発アクティビティー

- ・7月 7日(金) 頭の体操
- ・7月 13日(木) おやつ作り
- ・7月 15日(土) ちりめん金魚
- ・7月 18日(火) 折り紙教室
- ・7月 19日(水) 季節の折り紙教室
- ・7月 22日(土) 朝顔の飾り
- ・25日(火)~31日(月)カレンダー作り



ちりめん金魚



朝顔の飾り



折り紙教室



## 7月生まれの方



四名の方が誕生日をお迎えになりました。  
おめでとうございます!

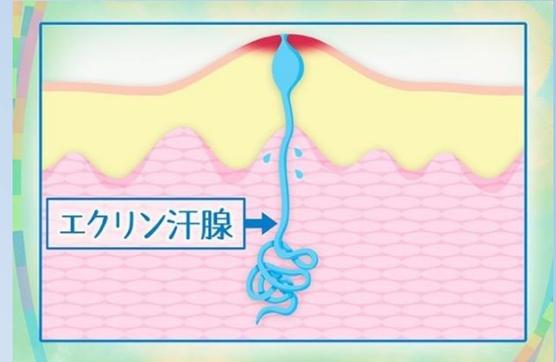




### ●あせもとは

あせもは、正式には汗疹といい、子どもの皮膚の病気と考えられがちです。しかし、汗をかきやすい夏には、大人のアセモも少なくありません。

汗は、エクリン汗腺という管から体外に排出されます。たくさん汗をかいて、長時間そのままの状態が続くと、あかやほこりなどでエクリン汗腺の出口が塞がり、汗を排出できなくなります。その結果、汗が体外ではなくエクリン汗腺から真皮に漏れ出て、炎症が起こって赤い湿疹ができ、かゆみが現れます。これが、あせもです。



### ●あせもの原因

あせもは汗の通り道である汗管が汚れなどによって生じます。汗管が詰まる原因には大量にかいた汗をそのまま放置することが挙げられます。

かいた汗を放置すると汗に含まれる塩分が汗管を塞ぐほか、汗をかくとベタつきが生じやすいため皮膚にほこりや汚れが付着しやすくなり、それらが汗管を塞いでしまうこともあります。このように汗管が塞がった結果、汗の出口がなくなってしまうことで汗が皮膚の内側に溜まるようになり、あせもを引き起こします。



### ●あせもができやすい人

肥満のある人は、皮下脂肪が多いために体内の熱が放出されにくく、肥満のない人に比べて多く汗をかいて、あせもができやすくなります。皮下脂肪が多いと下腹部や足の付け根、わきの下、首などで皮膚と皮膚が重なってこすれることでエクリン汗腺が塞がりやすいからです。また、女性で胸が大きい人や、垂れた形をしている人も、乳房と胸の皮膚の間に汗がたまってあせもが生じやすくなります。高齢者の中には、エアコンを敬遠しがちな人も多いのですが、汗をかいたままにしていると、あせもができる場合があります。また、病気などでベットに寝たまま1日の大半を過ごすような人の場合は、背中などの皮膚がベットに密着したままになるため、あせもができやすくなります。



### ●どんな症状がでるの？

あせもといえば、とにかく痒い、ブツブツができるというイメージですが、病状は3種類に分けられておりそれぞれ症状も異なります。

#### ①紅色汗疹(こうしょくかんしん)

一般的に、赤いブツブツができて痒みをとこなうあせもは、紅色汗疹を指します。皮膚内にある汗管が詰まり炎症を起こしている状態で、赤い発疹と強い痒みの特徴です。しかし痒みを我慢できずに掻きむしってしまうと、幹部に細菌が入るとひびになってしまったり、痕が残ってしまうことがありますので注意してください。

#### ②水晶様汗疹(すいしょうようかんしん)

水晶様汗疹も一般的なあせもの一種ですが、比較的軽微な症状です。皮膚の浅い部分に汗が溜まることで小さな水ぶくれのような発疹ができますが、赤みや痒みを伴わないのが特徴です。

#### ③深在性汗疹(しんざいせいかんしん)

もう一つ深在性汗疹というものがあります。これは亜熱帯の国などでみられる病状で日本では一般的ではありませんが、稀に発症する場合があります。



※～大人も発症するあせも～ 治療と予防については次号に続きます！

