

## アトピー性皮膚炎でも 海水浴を楽しんじゃおう！



海水浴、夏の楽しみですね。  
でも、アトピー性皮膚炎があると、  
海水や日差しが悪さをするのではないかと心配ですね。

でも  
あきらめないでっ！！ 海水浴を楽しもう！！  
海水浴の仕方によっては、  
アトピー性皮膚炎が楽になった、  
という方もいるぐらいです。

もちろん、海水浴や砂遊びをするときのお約束事はあります。  
そしてこれは、ご家庭で、ご家族と一緒に楽しむためのものです。

『アトピー性皮膚炎だから、他の子と同じ楽しみを経験することが出来ない』  
ではなく  
『アトピー性皮膚炎があっても、どう工夫したら同じように楽しめるか』を  
考えたものです。

### 用意する物

忘れずに  
必ず  
ぬりましょう



## 時間は？

強すぎる日差しは、やはり大きな刺激です。  
11:00~15:00の間は避け、  
早朝、夕方の日差しの少し弱い時間を利用しましょう。

お肌の状態にもよりますが、  
傷がある状態で海水につかるのは、  
とっても痛いことです。  
それよりも楽しいことが海の中では待っているのではないのでしょうか。始めは波打ち際で波と遊ぶだけでも楽しいですよ。



## 海水浴の工夫

海に入る前に、いつもの薬と日焼け止めを塗りましょう  
海の中に入っているのは10分ぐらい。  
それ以上長くははいけない、ということではありません  
海から上がってからが大事です。

海の家があればそこでシャワーを浴び、  
海水と砂を洗い落とします。  
海の家が近くになければ、  
ペットボトルに水を入れてシャワーの代わりに使いましょう。

そのあと、いつもの治療薬と日焼け止めを塗りましょう

砂浜では、  
薄手の木綿のTシャツ等を着て帽子をかぶり、  
強すぎる日差しを避けましょう。

海辺にいる時間は、  
1時間か、長くても2時間ぐらい。

でも、皮膚の状態によって違いますから、  
様子を見ながら。  
同じアトピー性皮膚炎と一口に言っても、  
体液が流れて栄養不良になるぐらいの方から、  
季節的に悪化する、  
夜温まると痒くなる、  
見た目ではわからない、  
方まで大変に幅広いので、  
一口で、これなら大丈夫という方法は残念ながらありません。



## 帰り道

海の近くに宿泊して、  
帰ったらすぐに入浴、薬を塗る、  
が出来れば一番いいのですが、  
それが出来ないときも海水や砂をつけたままで  
車や電車で家に帰るのは  
絶対にやめましょう。

少なくとも石けんで十分に海水と砂を洗い流し  
薬を塗ってから、  
帰途につきましょう。

