

無断転載禁止 Copyright (c) 2004-8 AllergyPot. All rights reserved. 001 : 2004. 08

URL: <http://www.allergyopot.net>
 Mail: info@allergyopot.net
 FAX: 03-5701-4607

アレルギーポット
 アレルギーを克服する
 特定非営利活動法人
 www.allergyopot.net

制作・発行
 アレルギーポット・栗山真理子

国立成育医療センターアレルギー研究部長
 齋藤博久
 監修

アレルギー-AtoZ
 しつぱいアレルギーのこと

アトピー性皮膚炎でも、
海水浴を楽しくじゃおう!

アトピー性皮膚炎でも
海水浴を楽しんじゃおう!

海水浴、夏の楽しみですよね。
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よね。

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。

おわり
イラスト 米田富士子

楽しかった!
またくるね!

またくるよー

3日ぐらい続けると、夜も楽になってきます。1週間ぐらい続けると改善の効果を期待できるという報告もあります。でも1日だけの海水浴でも、夏の楽しみの一ツを経験できたことはきっと大切な経験となると思います。

その後

その晩

一日の夜は、アトピー性皮膚炎のないお子様でも日焼けで痒かったり腫かったりしますよね。日焼けで痒かったり腫かったりするからです。いつもより寝にくいと思います。

塗り薬をいつもより強めにする、かゆみを和らげる薬を飲む、というのむひとつの方法だと思います。

かゆくても
すこしがまんしてみようね

いつもより強い薬を
塗ったり、飲み薬を
飲んでみましょう
かゆみを抑える方法の一つです

朝の意

海の近くに着いたら、
帰たらすぐに入浴、薬を塗る、
かゆいのは一番いのですが、
それが出来れば海水や砂をつけてたまま
車や電車まで家に帰るのは
絶対にやめましょう。
少なくとも石けん十分に海水と砂を洗い流し
薬を塗ってから、
湯浴につきましょう。

シャワー
海水をきれいにして
なごめな
軟膏をぬるのも
忘れなくて
よいです

湯浴につきましょう。

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。

日差しが強い時は
さげようね

海辺にいる時間は
1時間ぐらいにしてね

早朝 夕方

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。

海辺では帽子にTシャツ
日焼け止めと
なんこうを
忘れずに

海からはがったら
お水をかけよう

海の中は10分ぐらい

用意する物

忘れずに
必ず
ぬりましょう

なんこう 日焼け止め
せっけん
タオル
バスタオル
ぼうし
水を入れたペットボトル
パーカー
Tシャツ