

## ～スキンケア～

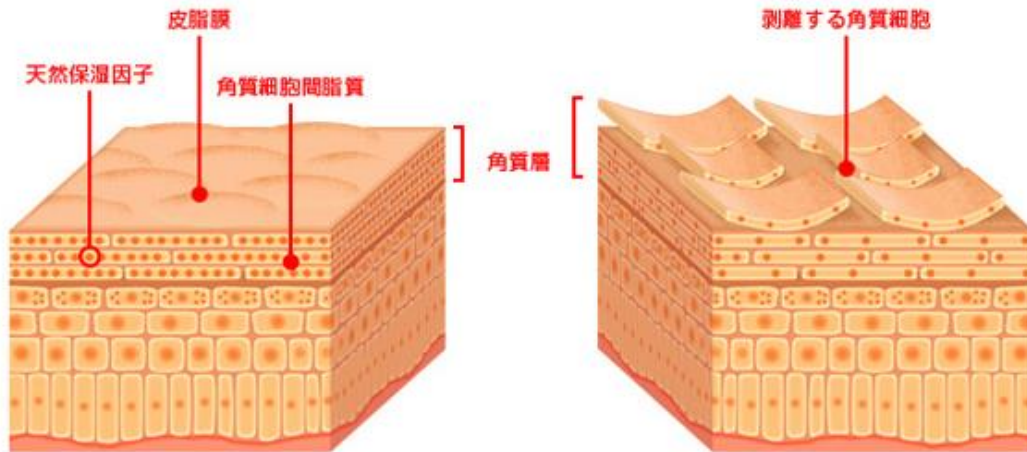
赤ちゃんの『乳児湿疹』や、カサカサのお肌にポツポツと出てきて痒くなる『乾燥性湿疹』など比較的軽い症状から、これらを掻きむしって赤くジュクジュクしてしまったり、痛いし、痒いしで夜もよく眠れない…など、症状が進んでしまったケースなど様々です。

今回は『お肌のトラブル』の最も基本的な治療ともいえる『スキンケア』のお話です。



### 〔お肌の構造〕

お肌（皮膚）は大きく分けて『角質』と『真皮』の二層に分かれ、スキンケアでは『角質』に着目します。



### 角質のバリア機能

『角質』は汗と脂（あぶら）でできた皮脂膜といわれる天然保護膜と、その下のたくさんの潤いを保つ物質が、体の水分が逃げないように“ふた”をして潤いを保つ働きをもっていて、これを『バリア機能』といいます。

健康な皮膚はこのバリア機能が整っているため、水分の蒸発や、汗・ホコリ・ダニなどの侵入を防ぎます。しかし、乳児や肌の弱い子などは皮膚が十分に発達していないので、バリア機能がうまく働かず、水分が蒸発して乾燥しやすく、外部の刺激を簡単に受けやすくなって、様々なトラブルが出てしまうのです。そのため『バリア機能』を整え守るために、スキンケアが欠かせないのです。

### 〔スキンケアのポイント〕

汗や皮脂、ホコリなどで、赤ちゃんといえどもお肌は汚れます。

汚れはトラブルの元ですので、お肌を清潔に保ち、未熟なバリア機能を整えてあげましょう。



★ポイントは大きく分けて3項目あります。

- ①石けんの選び方      ②入浴の仕方、洗い方      ③薬の塗り方  
それぞれについてお話します。

#### ① 石けんの選び方

- 防腐剤、着色料、香料の入っていない石けんを使用しましょう。
- ボディーソープとシャンプーは使い分けましょう。

ボディーソープ：低刺激性、弱酸性のものを使用

シャンプー：ボディーソープや石けんは、頭皮に石けんカスが残りやすく、トラブルの一因になりやすいので、泡切れのよいベビーシャンプーがお勧めです。

## ② 入浴の仕方、洗いかた

### 1. お湯の温度は 38℃

湯船につかる時間は 3 分以内を目安に！※長湯・熱めのお湯は乾燥をすすめてしまいます

### 2. 石けんをよく泡立てる

泡だてネット・泡だてポンプ容器で十分に泡をたててから使用します。

### 3. 手でもむように洗う

手でなでるように洗っただけでは、ブドウ球菌、ホコリ等は落ちません。

皮膚を傷つけない程度に素手でもむように洗います。

1才を過ぎると汗や汚れも増えてきて、泡だけでは汚れを落としきれないので、やわらかいタオルで泡をたっぷりつけて洗います。

※スポンジや化学繊維の物、目の粗いタオルは、皮膚を刺激するので使わないように。

### 4. しわのあるところを伸ばして洗う

皮膚のしわの出来やすい耳のうしろ、首のくびれ、手足の関節・くびれ、脇、股の付け根など、特に丁寧に洗いましょう。

#### ・洗う手順

洗ったところが汚れないように、できるだけ上から頭→顔→身体の順で。抱っこ赤ちゃんは、洗いやすいところからでも構いません。



#### ・顔の洗いかた

おでこ、ほほ、鼻の下、目の周り、口の周りに泡をつけて洗う。しっかり泡だった泡は、目に入りにくいです。手早くお湯をかけてすすぎます。

## ③ 薬の塗り方

- 保湿剤の種類と効果：皮膚バリア機能を守ります。

保湿効果：ローション（化粧水）＜泡スプレー（水溶性）＜ヘパリン類似クリーム（油性）＜クリーム&プロペト（混合）

\*ヘパリン類似やヒルドイドクリームで赤くなる場合はプロペトのみ

湿度の高い季節：ローションか泡スプレーのみ。またはローション塗布後に泡スプレー塗布

湿度の低い季節：ローションか泡スプレー塗布後にクリーム&プロペト（混合）塗布を

- 保湿剤は最低一日2回、できれば3～4時間ごとにたっぷり塗ります。

（あごやほっぺは、食べ物やよだれでとれてしまうので食事（授乳）前に塗る）

- ステロイド薬を塗る場合は、先に保湿剤を全身にぬってから、患部に薬をぬります。

回数は1日2回（朝・入浴後）。



秋・冬生まれの赤ちゃんは、春・夏生まれの赤ちゃんに比べて、アトピー性皮膚炎や食物アレルギーなどのアレルギー性疾患にかかりやすいといわれています。

これは乾燥によるお肌のトラブルが多くなる時期で、荒れて傷ついてしまった皮膚が、ダニ・ホコリや卵・小麦成分などのアレルギー物質に刺激され、体全体がアレルギー反応を起こしやすくなってしまいうためだといわれています。そのためにも生後早めに、全身の保湿をしっかりとすることをおすすめします。

丁寧で、こまめなスキンケアの時間は、かけがえのないスキンシップの時間でもあります。

ぜひ親子で楽しみながら、お肌の健康を保ってください。

