

夏でもやっぱり大切！こどものスキンケア

先日、数少ない小児皮膚科の先生の講演会に参加させていただきました。
生まれた直後からのスキンケアの重要性を中心に、たくさんの貴重なお話を聞くことができました。
当院でもスキンケア指導には力を入れてきましたが、今回のお話を聞き、やはり「スキンケアを継続することがとても大切である」ということを再認識しました。
たくさんの汗をかく子どもたちは、夏にも多くのスキントラブルをひきおこします。常に皮膚の健康を保つように、正しいスキンケアをこころがけましょう。

スキンケアの基本的なステップ

汚れを落としたり

湿疹ができているときには

ステップ 1

お風呂の時間以外でも、汗をかいたり、下痢でおしりが汚れた時などはシャワー浴をしましょう。



石鹸やボディソープの使用は1日1回とし、皮脂をおとし過ぎないようにしましょう。

ステップ 2

お顔から足先までまんべんなくたっぷり保湿しましょう。

保湿剤は皮膚のバリア機能を保護してくれるタイプの市販のローションがおすすめです。のびもよく、べたつきません。もちろん弱酸性で低刺激、無香料のものを選びましょう。

ステップ 3

十分に保湿した皮膚の上から処方された軟膏を塗りましょう。

皮膚炎をおこしている場合には保湿剤のみでは治りません。

処方されたお薬をしっかりと塗りましょう。前回お話した1FTU（第一関節までの長さの量が大人の両手の面積に塗る薬の量です）を参考にしましょう。湿疹の状態は主治医に定期的に見てもらいましょう。

スキンケアのポイント

- 1 お風呂で温まりすぎると皮膚のかゆみが強くなったり、皮脂が過剰におちてしまいます。湿疹がひどいときにはシャワー浴のほうが清潔です。
- 2 子どもたちはたくさん汗をかきます。外出時には低刺激のスキンケアシートや、濡れタオルなどで汗を小まめに拭いてあげましょう。ただし押さえるようにし、こすってはいけません。
- 3 入浴、清拭後はできるだけ早くたっぷり保湿剤をぬってあげましょう（なるべく5分以内に）。
- 4 着せすぎ、お布団のかけすぎは子どもたちのあせもの原因になるだけでなく、安眠をも妨げてしまいます。もし掛け物を蹴っているようならお子さんは暑いと感じています。温めすぎは夏でも冬でも禁物です。通常生後6ヶ月を超えたお子さんの場合熱がこもりやすいので、常に大人より一枚薄着にしてあげましょう。



2011.5
大野 貴美子



おおの きみこ
大野 貴美子
聖マリアンナ医科大学卒
日本小児科学会認定専門医

自由が丘メディカルプラザ 小児科
東京都目黒区自由が丘2-11-16
ニューパルビュー3F
<http://www.jiyugaokamp.com/s>
TEL : 03-5731-3565

