

おむつかぶれを防ぎましょう

赤ちゃんの肌は角質層が薄く、とても敏感です。それはお尻も一緒。おむつの中はムレやすく、お尻拭きでゴシゴシこすると肌のバリア機能が保てなくなります。おしっこやウンチの成分は肌への刺激となり、特に母乳を飲んでいて便の回数が多い乳児期早期や下痢で便の回数が多い時は、肌のバリア機能が低下しているために悪循環に陥ります。ひどくなると皮がむけて血がにじんだり、ジュクジュクすることもあります（これを「びらん」と言います）。こうなると赤ちゃんはおしっこやウンチをするたびに痛みを伴い機嫌が悪くなったり泣いたりします。

おむつかぶれを防ぐには・・・

こまめなおむつ替えを！

スベスベのお尻を保つには肌のバリア機能をきちんと保つことが大事です。こまめなおむつ替えを心がけましょう。

お尻を拭く時は押さえ拭きで！きれいににならないようなら洗ってあげましょう！

おむつ替えの時はお尻拭きで拭きますが、ゴシゴシこすらないこと。おさえ拭きがおすすめです。

これできれいににならないようならシャワーで流すか、洗面器にお湯を張ってお尻をジャブジャブ洗う、または開いたおむつの上でペットボトルに入れたお湯を流しかける、なんて方法もよいと思います。

きちんと乾かしてあげましょう！

汚れがきれいになったら、乾いたタオルなどでおさえ拭きをして乾かします。

水分が残ったままだとおむつの中がムレる原因となります。肌のシワも開いて乾かします。

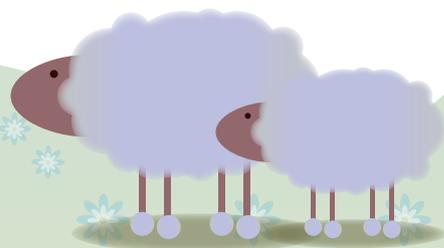
暖かい日はしばらくおむつをはずしたままおひさまで乾かしてもいいし、寒い冬ならドライヤーで乾かしてもいいですね（風量は弱にして肌が熱くならないように気をつけてください）。

さいごに保湿がとても大事です！

乾かしたままだと乾燥していますから赤ちゃん用の保湿剤をたっぷり塗ります。

乾燥は肌のバリア機能を低下させる大きな要因なので、必ず保湿をしてあげましょう。

≫ 裏面へ



● おむつかぶれになってしまったら・・・

おむつかぶれは誰もがなるものです。表面の4点は続けていただき、病院では軟こうなどを処方することがあります。代表的なものを以下にあげます。

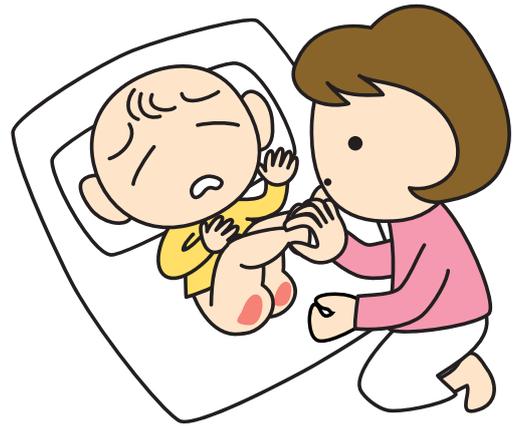
①亜鉛化軟こう：白い軟こうです。肌の保護作用があり、おしっこやウンチが肌につくことを防ぎます。ちょっと拭いただけでは取れにくいので、オムツ替えの時に全部拭きとる必要はありません。とれた部分にまた塗ってください。お風呂に入った時に洗い流して、お尻をよく観察します。

②アズノール軟こう：青い軟こうです。炎症を抑えて肌の治りを促進する作用があります。オムツ替えの度に塗ってください。亜鉛化軟こうと混ぜて処方することもあります。

③ステロイド軟こう：炎症を抑える力は強いのでおむつかぶれがひどい場合に処方します。決められた回数塗ってください。ステロイド軟こうを怖がる必要はありません。実際には軟こうがおむつについてしまったり、おむつ替えをしたりするので、肌に残っている量は思ったよりずっと少ないのです。おむつかぶれでステロイド軟こうを使ったとしても全身に影響が出たり、成長などに影響することはまずありません。

④抗真菌剤の軟こう：真菌（カビ）を治療する軟こうです。赤ちゃんは肌の免疫が未熟なので、カビが口の中やお尻につくことがあります。治りにくいおむつかぶれの中にはカビが原因の場合があります（乳児寄生菌性紅斑）。この場合は抗真菌剤軟こうを処方します。

ふだんからスキンケアをして、おむつかぶれを防ぎましょう。



2013年1月 高嶋 能文



たかしま よしふみ
高嶋 能文
山梨医科大学卒
日本小児科学会専門医
日本血液学会血液専門医
日本がん治療認定医
日本性感染症学会会員
日本エイズ学会会員

自由が丘メディカルプラザ 小児科

TEL : 03-5731-3565
<http://www.jiyugaokamp.com/s>

