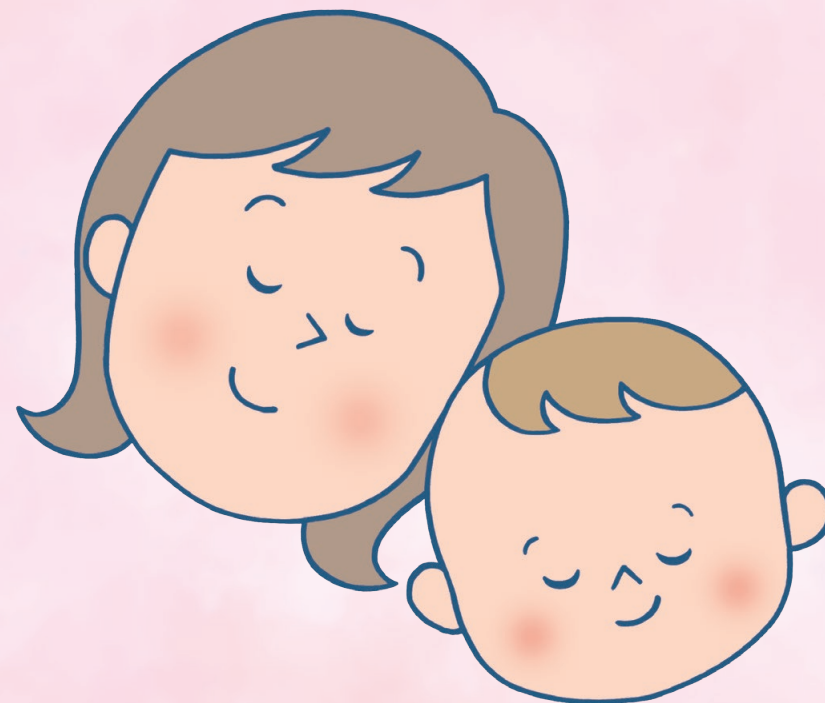


赤ちゃんとスキンケア

～乳児湿疹の適切なケア～



愛知県の子育て・子育て応援マスコットキャラクター はぐみん

愛知県の子育て・子育て応援マスコットキャラクターである「はぐみん」は、「家庭円満や平和」を象徴する「まる」をテーマに、卵からひよこ、ニワトリという成長過程を描いています。また、「はぐみん」という名前は、「育み・育む」ということばと、抱きしめるという意味を持つ「Hug」ということばが由来です。

監修

藤田医科大学ばんだね病院 総合アレルギー科 教授

矢上 晶子 先生

独立行政法人国立病院機構名古屋医療センター 小児科 医長

二村 昌樹 先生



愛知県と大塚製薬は包括協定を締結し、
県民の健康増進に関する取組みに協力しています。



Otsuka 大塚製薬株式会社



大人と赤ちゃんの肌の違い

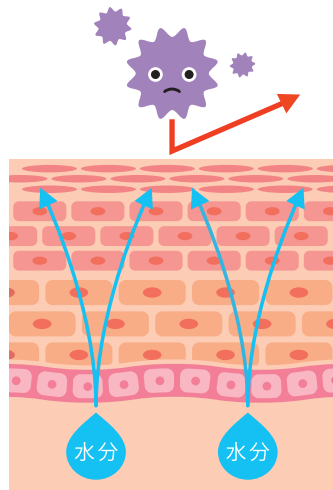
赤ちゃんの皮ふの厚さは約1mm、大人の2分の1しかありません。生後4ヵ月頃までは、お母さんの黄体ホルモンの働きで多く分泌されていた皮脂量も、4ヵ月を過ぎると急に少なくなって、大人(20代の成人)の3分の1程度になります。

皮脂が少ないとドライスキン(肌が乾燥した状態)になりやすいだけでなく、肌のバリア機能が十分に働かないので、外からの刺激などを受けやすい状態になってしまいます。

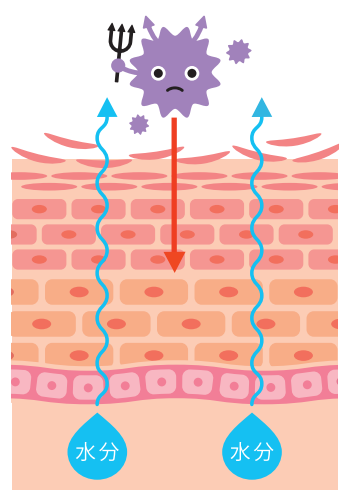
このような赤ちゃんの肌を守るためには、現在の肌トラブルの有無に関わらず、正しいスキンケアを行うことが大切です。

日頃から赤ちゃんの肌を清潔にし、保湿をするなど、まずはご家庭でスキンケアを行ってみましょう。

正常な肌



ドライスキン



出典:環境再生保全機構 ERCA(エルカ)「乳幼児スキンケア」
(https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/00/archives_30520.html)



肌を清潔に保つ

1 赤ちゃんのスキンケアの第一歩は、肌を清潔に保つことです。

赤ちゃんは新陳代謝が盛んで汗っかきなので、1日1回はベビー用の石けんやボディーシャンプーでキレイに洗ってあげましょう。



2 手のひらでやさしくいねいに洗いましょう。

石けんやボディーシャンプーをしっかりと泡立ててから、手のひらでやさしく洗いましょう。とくに汚れが残りやすい首のまわり、おしりやおまたの周囲や裏側などは、しわやくびれを伸ばすように人さし指や親指をさし入れて念入りに洗いましょう。お母さんの爪が伸びていると赤ちゃんの肌を傷つけてしまうので、気を付けましょう。



3 やさしくポンポンと水分をふいてあげましょう。

石けんやボディーシャンプーが肌に残らないようにキレイに泡を落といたら、バスタオルでポンポンと軽く押さえるようにして、水分を十分にふき取りましょう。

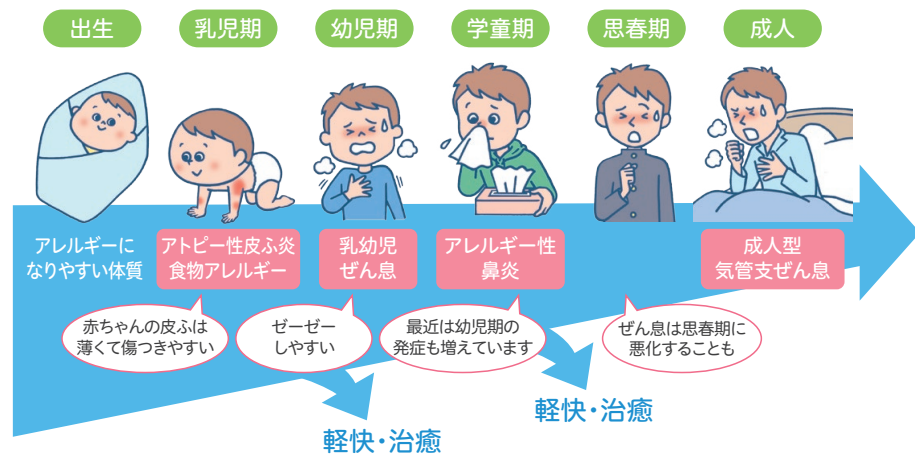




アレルギーマーチって？

アレルギーの病気には、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、アレルギー性結膜炎、アレルギー性鼻炎、花粉症などがあります。

アレルギーの病気は、年齢によって発症しやすいアレルギーが異なる特徴があります。多くの患者さんでは、乳児期にアトピー性皮膚炎が最初に発症して、その後、食物アレルギー、ぜん息、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎と、他のアレルギーの病気が発症していく傾向があります。



必ずしもすべての人がこのような病気の流れになるわけではありませんが、さまざまなアレルギーの病気が年齢によって次々と発症してくる様子を音楽隊の行進(マーチ)になぞらえて「アレルギーマーチ」と呼んでいます。

アレルギーマーチの進行を止めて、アレルギーを予防することが大切です。そのためには乳児期の湿疹対策が重要になります。



赤ちゃんのアトピー性皮膚炎って？

生まれて間もない赤ちゃんは、ほお、ひたい、頭の露出部にまず乾燥、次いで顔などに赤みを生じることがあります。赤みが強まり、皮ふから盛り上がったブツブツ状のものが出てくるとかゆみを生じます。ご両親に顔をこすりつけるのもかゆみのサインかもしれません。

顔の湿疹



からだの湿疹



提供: みやけ内科・循環器科 三宅良平先生

かくことで皮ふは傷つけられ、かさぶたのようなものをつくります。同時に湿疹は広がって、耳や口の周り、ほお、あごなど顔全体に及びます。

場合によっては顔の症状にやや遅れて首の部分や、脇の下、ひじの反対側、ひざの後ろ側などに赤みが生じて、胸やお腹周り、背中、両手や両足にも赤みや皮ふから盛り上がったブツブツ状のものが出ます。

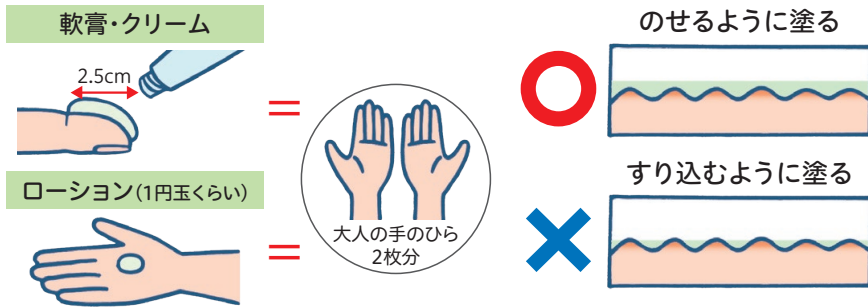
このような湿疹はアトピー性皮膚炎のおそれがあります。その場合、適切な治療やスキンケアによる対策が必要になります。



赤ちゃんの肌に気になる症状があれば医療機関へ

まずはご家庭においてスキンケアを行いましょう。保湿外用剤は症状のない部分も含め、からだ全体に塗ります。

大人の手のひら約2枚分の量を目安に取り、のせるように塗りましょう。特にお風呂やシャワー後は保湿外用剤を塗り、皮ふを乾燥させないようにします。



早くから適切に治療することで、アレルギーマーチの進展(アトピー性皮ふ炎、食物アレルギーの発症や悪化)を予防できる可能性があります。赤ちゃんの肌に気になる症状があれば、お医者さんを受診しましょう。



肌のアレルギー症状についてもっと知りたい方はこちら

肌のアレルギーについて

● アレルギーポータル

アレルギーに関する「正しい情報」をお届けするWebサイト
<https://allergyportal.jp/knowledge/>



アレルギー疾患の最新情報

(愛知県アレルギー疾患医療連絡協議会事業 アレルギー講演会・研修会)

● 藤田医科大学総合アレルギーセンター アレルギー動画で学ぶWEBサイト

<http://www.fujita-hu.ac.jp/general-allergy-center/information-station/movies/>

