

# ほけんだより 1月号

2019年度



冷たい風に澄んだ空。空気が乾燥していると雲一つない空がとても美しいです。こんな季節は、特にスキンケアが欠かせません。今月はこどもの肌についてお届けします。

## あけぼの トピックス

インフルエンザがポツリポツリと出て、遷延しています。胃腸炎は、皆様のご協力のおかげで、大流行に至らずに済んでいます。感染拡大防止のご協力、ありがとうございます。

こどもは成長途中にあり、未発達なため、皮膚がとても薄いです。皮膚が薄いと、水分は蒸発し易いです。また、生まれて1~2カ月は皮脂の分泌も盛んですが、それ以降はどんどん減っていきます。皮下脂肪が多くむちむちしているので、潤っているように感じるかもしれませんが皮膚は乾燥しています。だから、こどものスキンケアは欠かせないのです。

## スキンケア

皮膚は体のもっとも外側にあり、様々な刺激や病原体の侵入から体を守り、体内の水分が蒸散することを防いでいます。こうした働きを皮膚のバリア機能と言います。こどもの皮膚はバリア機能が未成熟です。

皮膚のバリア機能を維持するためには、誰もが保湿・清潔・引っ掻き防止を目的としたスキンケアが日常的に必要です。また、アトピー性皮膚炎や乾燥肌では皮膚のバリア機能が障害されており、十分な保湿と保護を行ったうえで、炎症とかゆみを抑える薬を使います。原因が判明している場合は、それを取り除きます。

## 皮膚の清潔

### ● 入浴・シャワー

- ・毎日励行する。
- ・しわのある部分や目の周りなども丁寧に洗う。  
強くこすったり、ナイロンタオルのような硬いものでこすらない。
- ・湿疹部位は、よく泡立てたせっけんで、もむようにして洗う。
- ・ジュークジュークしたところは、シャワーを使用する。
- ・かゆみを感じる程の高温のお湯は避ける。
- ・せっけんやシャンプーは刺激の少ないものを使用し、洗浄力の強いものは避ける。
- ・せっけんやシャンプーは、なるべく着色料や香料などの添加物が入っていないものを使用する。
- ・せっけんやシャンプーは残らないようによくすすぐ。
- ・湯上りは軽く皮膚を押さえるようにして水分を拭き取る。

### ● 着衣

- ・汗をかいたらこまめに下着を交換する。
- ・汗をかいたら拭く習慣を身につける。
- ・下着は汗を吸い取り易い素材を選ぶ。
- ・新しい下着は私用前に洗濯する。
- ・洗剤は、できれば合成界面活性剤の含有量が少ないものを使用し、洗剤が残らないように十分にすすぐ。

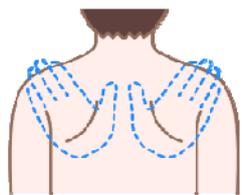


## 皮膚の保湿と保護

- ・必要に応じて保湿剤を塗布する。保湿・保護には保湿剤の塗布が最も有効で、その子に合った保湿剤とその使い方を見つけておくと良い。特に乾燥する冬場は積極的に保湿剤を活用する。
- ・日差しが強いときは、帽子をかぶるなど日よけ対策をとる。

### ● 引っ掻き防止など

- ・爪を清潔にし、ギザギザにならないようなめらかに短く切る。
- ・よだれかぶれを防ぐ。食前にワセリンなどで保護する。

大人の手のひら2枚分の面積に塗る量	軟膏	クリーム	ローション
	大人の人差し指の先端から第一関節に乗る量:FTU(finger-tip unit) <sup>6</sup>  0.5gに相当	1円玉の大きさ  0.5gに相当	洗い残し易い部分は、塗り残し易いです。先ほどのイラストを参考に、くまなく塗ってあげてください

- ・こどもを抱っこした時に、顔を刺激しない。家族の服を飾りや毛羽立ちの少ないものにする。
- ・虫刺されを予防する。防虫スプレーはかぶれないことを確かめてから使用する。

- ・室内を清潔にし、適温・適湿を保つ。
- ・しつこい引っ掻き傷や湿疹はまず医師の診断を受ける。

## アトピー・アレルギーマーチ (エビデンス)



乳幼児期に発症したアトピー性皮膚炎は、気管支ぜんそくやアレルギー性鼻炎、食物アレルギーといった症状につながります。アトピー性皮膚炎が重症であり、発症が低年齢であり、炎症の生じている期間が長くなるほどこれらの後発の病気の発症リスクが上がります。そのため「乳幼児期のアトピー性皮膚炎の症状を軽くし、その期間を短くすること」が重要です。

## 環境整備

- ・周りの大人はタバコをやめる。タバコはアレルギーを悪化させる。
- ・ダニをよせつけない。結露させないように、湿度に気を付ける。シーツはこまめに洗濯・交換する。

- ・できるだけカーペットは避ける。フローリングは1㎡につき20秒、掃除機をかける。
- ・できるだけ、おもちゃは洗って乾燥させやすいものにする。毛足の長いぬいぐるみなどは避ける。

## 1月号、いかがでしたか？

皮膚も、トラブルを予防し続けることが重要です。他の病気同様、症状がひどくなると、治療は長引き、苦痛を伴います。シミが生涯続くこともあります。全て 早め早めの対処で、こどもの一生の健康を保障してあげましょう。