

こどもの スキンケア

スキンケアって、なにをするの？

一番大切なことは「よごれを落とすこと」。

汗、よだれなどの他、日焼け止めや保湿剤など、肌を守るクリームも「よごれ」です。

これらを取り除くことで皮膚の炎症を改善しやすくします。

「洗って 流して 拭いて 塗る」この一連の動作を **スキンケア** と言います。

皮膚のバリア機能

正常な皮膚 は **バリア** が働いて、外からの様々な刺激が体内に入らないようになっています。

また、正常な皮膚は約 1 か月半かけてゆっくりと再生されますが、**湿疹の皮膚** は より短い期間で再生されるため、作られるバリアは **隙間だらけで再生** します。

バリアの隙間から刺激となるアレルゲンが侵入し、かゆくて掻いてしまうと、「かゆみ」を感知する神経も皮膚表面に伸びてくるため、さらに掻いてしまう…といった悪循環に。

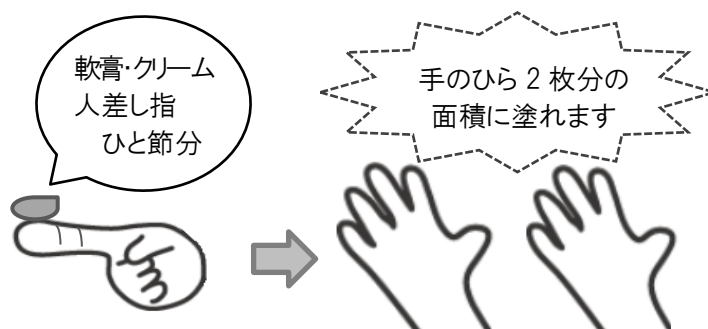
湿疹のないお肌で、バリアをしっかり作しましょう。

お肌にやさしい 洗いかた

子どもには、小さくても大人と同じ数の汗腺があります。ひと工夫でらくらくスキンケアを！

- ① たっぶりのきめ細かな **泡** で、**シワを伸ばし**、手で **揉むように** 洗う
- ② **シワの奥まで** よく流す
- ③ 洗った後は **こすらず** に、タオルドライ！
- ④ 皮膚が荒れているときや日焼け後は、**入浴後すぐに保湿剤** 等を塗ってケア！

保湿剤の塗り方のポイント



塗る範囲に薬剤を点々…と乗せ、手のひらで 2～3 回なでるように、なじませます。

塗布後の肌は **ティッシュペーパーが張り付くくらい** がちょうどいい。

夏の日焼けの一口メモ

日焼けしたままにしておくと、皮膚細胞にできた隙間から水分がどんどん蒸発し、脱水症状を起こしやすくなります。皮膚へのダメージからバリア機能も低下し、外からの刺激にも弱くなっています。

【真っ赤で痛い日焼け】

日光に当たった後、赤くヒリヒリとした皮膚の炎症は 8～24 時間でピークとなり、2～3 日で消えていきます。

日焼けしすぎたなと思ったら、なるべく早く冷水タオルなどで冷やすと多少軽減されます。

【紫外線による目への影響】

強い紫外線は目の角膜に炎症を起こし、半日程度後になってから充血、異物感、涙目、ひどいときは痛みを感じることも。大部分は 24～48 時間で自然治癒します。日陰を歩く、帽子をかぶるなどの工夫をしましょう。

乾燥の季節のスキンケア

普通の皮膚は、からだの内側の水分が漏れ出ないように「バリア機能」が働いていて、肌を守ってくれています。夏の日焼けでダメージを受けた肌は、乾燥に対する保湿力が落ちているためカサカサお肌になりやすいので、夏の終わりに秋にかけてのこの時期、乾燥予防のケアができるとういことです。

【あせもと虫刺されのケア】

掻き壊してしまったお肌は、皮膚表面の常在菌が荒れたお肌から皮膚の内側に入り込み、炎症を起こしてしまいます。よく洗って保湿をし、よくならないようなら小児科か皮膚科でぬり薬を処方してもらうとういでしょう。

【ぬり薬をやめる基準】

症状のあるときは薬を塗っても、良くなると塗り忘れることも出てきます。

薬はお肌が「つるつるすべすべ」になり、周囲の健康な皮膚と区別がつかなくなるまで塗り、さらにもう 1～2 日長く塗って終了するとういでしょう。

引用・参考：環境再生保全機構「小児アトピー性皮膚炎ハンドブック」「よくわかるアトピー性皮膚炎」

「気になる」「心配」「ちょっと聞いてみたい」とき **ほ・ねっと 相談電話** で相談してみませんか。

月曜日～土曜日 8 時半から 17 時まで(祝日年末年始は除く)

電話 03-3715-2641

