

春からはじめる！

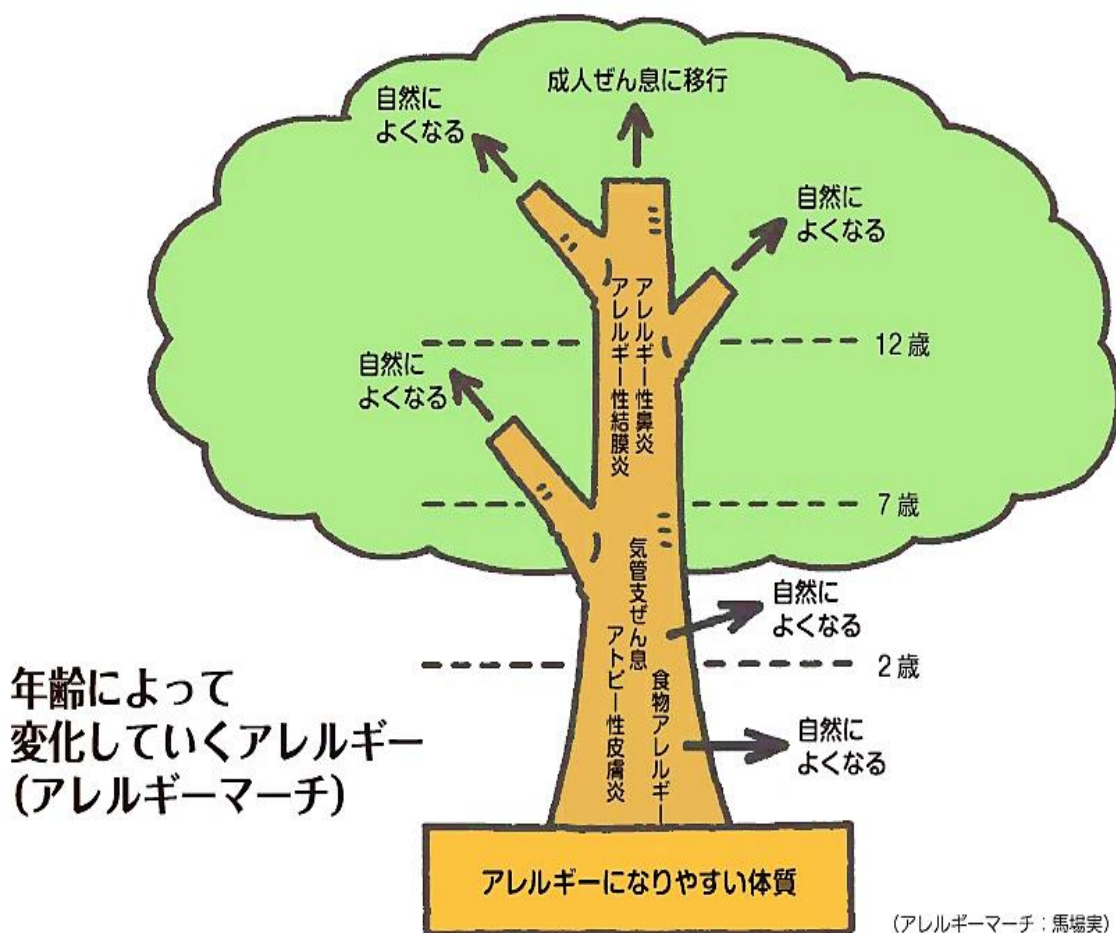


こどものスキンケア

アレルギーには、症状によってさまざまな病名があります。花粉症、気管支ぜんそく、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎……。アレルギー発症・重症化のリスクを少しでも低くできるお世話の工夫についてのお話しです。

アレルギーマーチ

アレルギーを引き起こすもの（アレルゲン）には、ダニ・ハウスダスト・ペットの毛やフケ・食物などがあり、アレルギー疾患が次から次へと出現してくる現象を「アレルギーマーチ」と言います。



アレルギー？それとも違う病気？

なぜこのような症状が出るのか、いつどういう場面で出るのか記録し、湿疹や赤くなるなどの症状が出た時には画像に残し、記録と合わせて受診の時に見せると、「よくわからない」症状の診断の助けになります。

症状が改善した後も、このままケアを終わらせてよいのか、続けた方がよいのか、それはいつまでか、次はどうなったら受診するとよいのかを確認しておくといでしょう。

急な症状悪化の時に慌てないように、おうちで出来るセルフケアについても聞いておくといですね。

乳幼児に多い皮膚の乾燥や湿疹

診断はされていなくても症状のある時に、一時的に軟膏などを処方される方は多くいます。

しかし、症状が少し改善されてくると治療を止めてしまい、結局症状が再燃してしまうこともよく見られます。

皮膚の炎症が続くと、「皮膚のバリア機能」が低下するため、“バリアの穴”から水分が出て乾燥したり、アレルゲンが侵入しやすい状況に陥りやすくなります。

ステロイド外用薬は、通常子どもは大人に使用するよりも弱いタイプを使用しますが、弱すぎる薬では効果が得にくく、少なすぎる塗布量だと炎症部位に薬が届きません。

ステロイド外用薬も保湿剤も「必要量」を適切に使用して、皮膚のバリア機能を回復させましょう。

春先の過ごし方のポイント！

意外と冷える「朝・夕」と「建物・乗り物の中」

意外と暑い「ベビーカー・チャイルドシート・抱っこ紐」

【冷え対策】

靴下、カーディガンの脱ぎ着、バスタオルなどの掛物の掛け外しで調整

【暑さ対策】

脱ぎ着と掛け外し＋汗取りシート、ガーゼのハンカチ、薄手のハンドタオルを背中に入れて汗を取ると、皮膚表面の熱の放散がしやすくなり、温度調整が未熟な乳幼児も適温調整しやすくなります。

スキンケアの手順

皮膚のお手入れの基本は、皮膚表面の常在菌を取り除いたうえで保湿することです。保湿剤も時間とともに汗などが混じり「よごれ」となります。洗って・拭いて・塗る「スキンケア」を日常生活に取り入れてみましょう。

1 洗う



洗う時のポイントは、よく泡立てた「泡」で、関節などの「シワ」を伸ばして「揉む」ように洗い、せっけん成分が残らないようにしっかりと「よくすすぐ」ことです。

ごしごしと洗う必要はありません。せっけん成分が残らないように「シワを伸ばしてすすぐ」ことが大切です。



2 拭く

皮膚の負担が大きくなるように、「押さえ拭き」を心がけます。

水分は蒸発するときに体の表面の皮膚から水分を奪っていくので、なるべく早くふき取ることが大切です。

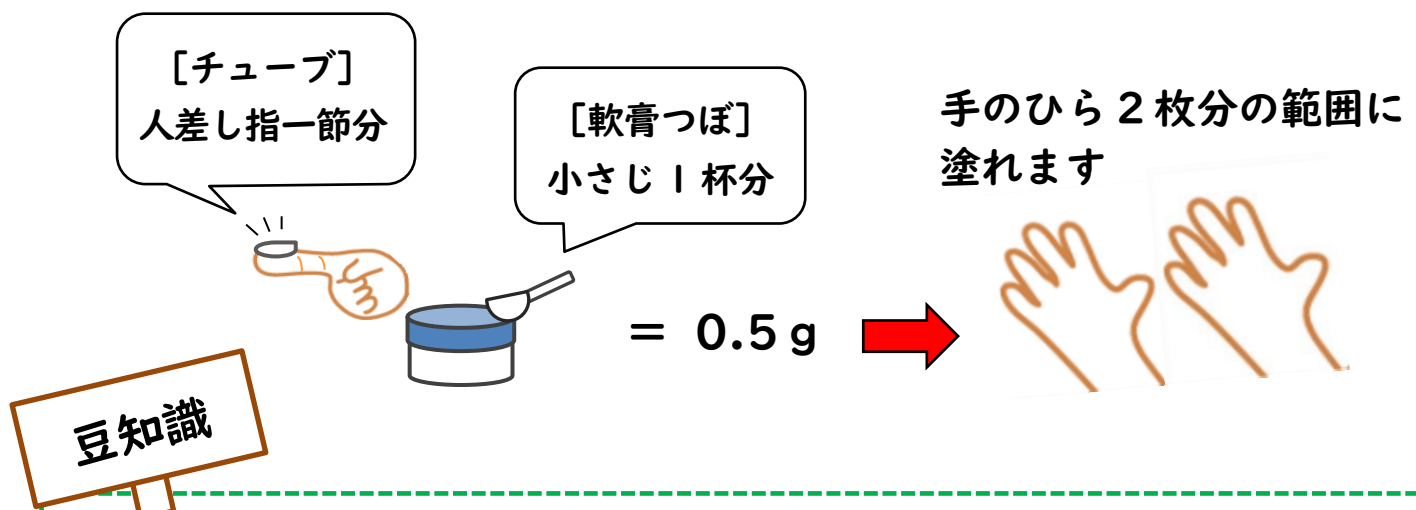
3 塗る

入浴後、水分をふき取ったら、すぐにその場で保湿剤やステロイド外用薬などの薬剤を塗ります。

湿疹は、皮膚の表面が炎症のためにぼこぼこ腫れ出ている状態なので、薄く塗ると炎症部分に薬剤が届かず、すりこむと炎症部分に届かないばかりか炎症部分をこすするため、皮膚への刺激となります。

「たっぷりと皮膚に乗せるように塗る」と炎症部位にもしっかりと薬剤が届き、皮膚への刺激も減らせます。

外用薬と保湿剤はどちらを先に塗っても大丈夫。塗る時も洗う時同様に「シワ」を伸ばして塗りましょう。



大きな軟膏つぼは、ヨーグルトなどについてくるスプーンですくったり、ラップで指を包んで取って、小さな容器に2日位で使える量に移して使用すると衛生的です。素手ですくい取らないことで、皮膚表面の常在菌をなるべく入れないようにします。

大きな軟膏壺は冷蔵庫で保管して、雑菌繁殖を予防しましょう。

その他のアレルギー対策

1 アレルギー性鼻炎の症状

アレルギー性鼻炎は、くしゃみ、鼻みず、鼻づまりを主な症状と疾患で鼻アレルギーとも呼ばれます。

「通年性」と「季節性」に分けられ、季節性のアレルギー性鼻炎として「花粉症」があり、通年性ではダニ、ハウスダストやペットなどが原因となることがあります。



花粉が多く飛ぶ日の特徴

- ① 最高気温が高め
- ② 雨の日の翌日で天気がよい
- ③ 風が強く、晴天で乾燥している

2 アレルギー性結膜炎の症状

アレルギー性結膜炎は、結膜に炎症を起こす疾患で、目の痒みや充血、異物感などが生じます。アレルギー性鼻炎と同様に「通年性」と「季節性」とがあり、花粉の他、ダニ、ハウスダストやペットなどが原因で発症します。

3 おうちで今日からできる対策のヒント

【花粉対策】

玄関の外で、頭・肩・胸・背中についた花粉をサッと払い落とします。

玄関に入った後、上着を脱いで静かに上下に数回振って花粉を払い落とします。

上着は玄関など普段過ごすお部屋以外で保管しましょう。手洗い・うがい・洗顔（水洗いで大丈夫）をし、皮膚についた花粉を流し落とします。

【ダニ対策】

ダニは10月ごろには気温の低下とともに死滅しますが、3～4週間かけて乾燥し、中のタンパク質が出てアレルギー反応を誘発します。



ダニにアレルギー反応の出ている場合は、布団の両面に掃除機がけをし、その後防ダニシーツをかけるなどの工夫もよいでしょう。



しかし、住宅の気密性保温性が高い建物では、ダニの繁殖期間が延びているとも言われています。

お布団を上手に管理するには、定期的な乾燥・掃除・シーツ交換が大切です。

【ハウスダスト・ペットの毛対策】

ハウスダストやペットの毛はそれ自体がアレルゲンになるだけでなく、ダニの餌にもなります。

ペットはこまめに洗うことで毛の飛散を減らせます。敷物は、毛足の短いものを選ぶか、何も敷かないのも環境整備として効果的です。

感染症対策

衣服についたウイルスは、手で払うと舞ってしまい、吸入する心配があります。

上着についた花粉などを払う時は必ずマスクをつけたままで行い、帰宅後は上着を普段過ごすお部屋に持ち込まないこと、身体についたウイルスは、シャンプーや石けんなどの洗剤で、しっかりと洗い流すと、接触感染の予防に有効です。

入浴できない時は、普段過ごすお部屋に入る前に着替えられるとよいですね。

手洗いや手指消毒は、感染症から身体を守るためには大切です。しかし、頻回な手洗いは皮脂を必要以上に落とし、手のバリア機能を下げってしまうので、手洗い手指消毒の後には、ハンドクリームなどで手の保湿に努めましょう。

マスクを装着していると吸入する空気が適度に湿潤しているため、気道の保湿にはよいですが、接触している皮膚の皮脂を吸い取ってしまうために、皮膚の乾燥が進みやすく、また、汗や食事などで汚れたままマスクをしていると、汚れがマスクでこすれ、皮膚の炎症を起こしやすくなります。

一日一回以上しっかり石けんで洗顔し、保湿剤を塗ると、乾燥やスキントラブルの予防になります。

参考：

「ここが知りたい小児喘息 Q&A」「小児アトピー性皮膚炎ハンドブック」環境再生保全機構
「東京都アレルギー情報 navi.」東京都福祉保健局 HP
「新しい生活様式」厚生労働省 HP

ご案内

～ほ・ねっと ひろば～ ※ **予約制**です。

総合庁舎別館 2 階 月曜日～土曜日（祝日年末年始は除く）

〔開設〕ひろば利用 10:00 から 12:30/13:30 から 16:00

おむつ替え・授乳の利用 8:30 から 17:00 まで

～ホッ！とルーム～ ※ **予約不要**です。

総合庁舎別館 1 階 月曜日～金曜日（祝日年末年始は除く）

〔開設〕10:00 から 16:00 まで

乳幼児の食事コーナー、おむつ替え室、授乳室があります。

情報発信

～ホッ！とナビ～ 「ホッとナビ」で検索できます。

目黒区の子育て情報や、楽しい動画配信などを提供しています。

～ホッ！とブック～ 「ホッとブック」で検索できます。

目黒区の子育て情報を一冊にまとめた年 1 回発行している情報誌です。各子育てふれあいひろばや区役所、お近くの地区サービス事務所などで配布しています。web 上でもご覧いただけます。

あそびに
来てね♪

