

2021年 1月 子育てワンポイント

## テーマ 「 子どもの肌のケア 」

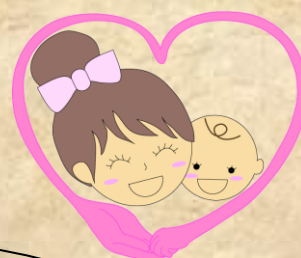
子どもの肌は大人に比べて薄く、ちょっとした刺激でも皮膚トラブルが起こりやすいです。また、季節を問わず肌が乾燥しやすいので、注意が必要です。大人と違って自分で肌の潤いを保つことは難しいので、お母さんやお父さんがしっかり対策してあげましょう。

赤ちゃんは特に生後3ヶ月頃から皮脂分泌が少なくなり乾燥しがちになります。また、赤ちゃんの体は小さくても汗腺の数は大人と同じなので新陳代謝により汗や垢で汚れやすくなります。



**乾燥肌になると**…肌のバリア機能が低下し肌に様々なトラブルが現われます。乾燥肌が関連する病気として代表的なものは、アトピー性湿疹・乳児湿疹・アトピー性皮膚炎があります。肌の感想は、アレルギー反応やストレスなどと同様、アトピー性皮膚炎の症状である皮膚の赤みを引き起こす1つの因子となります。肌の乾燥が続くと、外的刺激を受けやすくなり、少しの刺激にも敏感になります。かゆみのせいでよく眠れなくなったりすることもあります。子どもの乾燥肌を防ぐための対策の基本は清潔にすることと保湿をすることです。

### 子どものスキンケアでは具体的に気をつけること



お風呂の湿度はややぬるめに設定する。熱すぎると皮脂の油分が飛んでしまい、乾燥しやすくなってしまいます。

#### 《入浴時の体の洗い方》

石鹸の過剰は汚れを落とすのと同時に、皮脂も一緒に洗い落としてしまいます。擦りすぎず手の平でやさしく擦ってあげましょう。

#### 《保湿剤との付き合い方》

乳状ローションタイプやクリームタイプなど様々な種類がありますが、向き不向きの愛称がありますので、肌の状態や季節に応じて使用感の良いものを選ぶと良いでしょう。