

ここが気になる Q & A

Q1 スキンケアをする石けんはどのようなものを選ばよいですか？

A1 固形、液体、泡タイプなど形は問いません。よく泡立ち、体に合うものを選びましょう。
刺激は少ない方がよいので、添加物が少ないもの、皮膚と同じ弱酸性のものがよいでしょう。アトピー用として市販されている特殊なものを選ぶ必要はありません。
髪の毛を石けんで洗うと、石けんカスが残り、頭皮が悪化することがあります。髪の毛はシャンプーで洗いましょう。

Q2 夏のスキンケアで気をつけることは？

A2 汗をかくと皮膚の炎症(あせも)がおこりやすいので、汗対策は重要です。
汗をかいたらそのままにせずシャワーをこまめにしましょう。汚れていなければ石けんをその都度使う必要はありません。汗だけ流してあげましょう。



これはダメ!

× 固形石けんや液体石けんを泡立てずに直接体につける

× 少ない泡で洗ってガーゼで拭く。
必ず石けんを泡立ててからたっぷりのきめの細かい、しっかりとした泡で、手で洗いましょう。

× 目のまわりを避けて洗う。
「石けんが目に入ってしまうのでは」と子どもの目のまわりを洗えない方がいます。しかし、しっかりとした泡であれば、目に泡が垂れ込みません。石けんがついたまま子どもが目を開けても、まつげが泡を避けてくれます。目をこするときやシャワーをかけるとき、子どもは必ず目を閉じてくれますので、怖がらずに目の周りも丁寧に洗いましょう。

Q3 アトピーのある子は食物除去する必要があるのでしょうか？

A3 アトピーの悪化には、食物アレルギー以上に、皮膚の乾燥、汚れ、よだれ、汗、物理的な刺激、ダニやハウスダストアレルギーなどによる影響が大きく、これらへの対策のための環境整備や、軟膏療法が重要です。適切な治療を行ってもアトピーの改善がなく食物が関係していることが疑われたら、正しい食物アレルギーの診断のもとに必要な最小限の食物除去を行います。

Q4 日焼け止めや虫よけスプレーは使った方がよいですか？

A4 紫外線や虫さされから皮膚を守るために使用をおすすめします。子ども用の安全で肌にやさしいものを選びましょう。使用する順番は保湿剤、日焼け止め、虫よけスプレーにしましょう。ただし、日焼け止めや虫よけスプレーで皮膚がかぶれないか確かめてから使用し、使用後はしっかりと洗い流しましょう。

× ナイロンのタオルやスポンジなどで洗う。

× タオルで体を強くこするように拭く。
皮膚を傷つけてしまうことがあるので、洗うときは手でしっかりと洗いましょう。何か道具を使いたいときは、その道具を自身の顔に頬ずりして感触を試してみましょう。痛い、ざらざらするなど感じる場合は、使わないこと。

× 泡をつけて、すぐに流す。
泡をつけただけでは汚れが落ちません。しっかりと手で洗いましょう。また、石けんの流し残しがあると荒れる原因になってしまうので、しっかりと洗い流すことが大切です。



知っておきたい
乳児の

食物アレルギーと スキンケアについて

乳児期のアトピー性皮膚炎(以下アトピーとする)や湿疹が、食物アレルギーの発症と関係があることがわかっています。正しく知ることで予防することができます。



食物アレルギー予防のための2つのポイント!

その1 赤ちゃんのうちから正しいスキンケアが大切です

乳児期にアトピーや湿疹で荒れた皮膚に食物が接触することが、食物アレルギー発症の原因となることがわかってきました。新生児期からの正しいスキンケアによって、アトピーや食物アレルギーの発症を予防できます。



その2 離乳食は、むやみに遅らせず 生後5か月頃から、少しずつ進めていきましょう

アトピーのある子で離乳食を必要以上に遅らせることは、食物アレルギーのリスクを増加させるという研究結果が報告されています。健診、相談、予防接種説明会で配布している「ゆっくり・あんしん・離乳食」の「離乳食の進め方の目安」を参考に、必要以上に遅らせないで進めていきましょう。

参考 うちの子はアトピー?



「皮膚にかゆみがある」なおかつ下記の3つ以上を満たす場合は、アトピーの可能性がります。

- ① 現在、腕の内側や膝の後ろ側などの屈曲部、頬部、四肢外側のどこかに湿疹がある。
- ② 屈曲部、頬部、四肢外側のどこかに湿疹の既往がある。
- ③ 皮膚乾燥の既往がある。
- ④ 両親にアレルギー疾患の既往がある。

Q 正しいスキンケアの方法は？



A 「皮膚の清潔と保湿のセット」で行います。

皮膚の清潔を保つため、石けんを泡立てて皮膚の汚れや汗などを丁寧に洗い落とします。なお、石けんで洗うと皮脂が失われますので、洗いっぱなしにせず、皮膚を乾燥から守るために、すぐに保湿剤を塗ります。

洗い方のポイント

石けんは、泡タイプを使う、または固形・液体を泡立てネットを使うなどして、よく泡立めます。その泡をたっぷり使って、しっかりと手ですみずみまで洗います。

いい泡とは？

逆さまにしても落ちないくらいきめの細かいしっかりとした泡です。



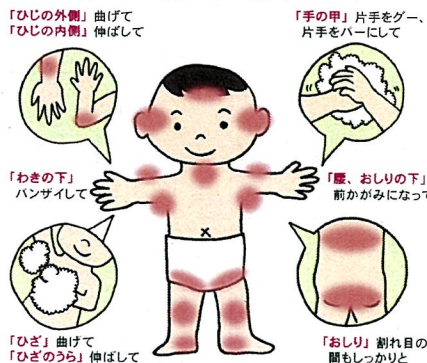
体の拭き方

タオルで体を拭くときは、こすらずに包む込むように拭きます。



《洗い忘れに注意！》

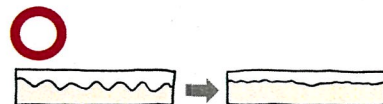
関節はしわが多く、しっかり洗ったつもりでも、洗えていないことが多い場所です。しわを伸ばして洗いましょう。



保湿剤や外用薬を塗るときのポイント

- ① 塗る人の手をきれいに洗う。
- ② 入浴後、水分を拭き取ったらすぐに塗る。
- ③ たっぷりと皮膚に乗せるように塗る。

湿疹のある部分は吸収がよいので、すり込む必要はありません。また、湿疹がある部分はデコボコしているため、外用薬を薄く伸ばしたり、すり込んでしまうと出っばっている部分に薬がつかず、よくなりません。



たっぷりに乗せるように塗ると、湿疹部分に薬がつく。

湿疹がよくなれば、薬の量も少なくなります。



すり込んだり、薄く塗ると湿疹部分に薬がつかない。

Q うちの子はアトピーがあって、食物アレルギーが心配ですが、卵はいつ頃から食べさせればいいですか？



A アトピーのある子は、すでに卵など何らかのアレルギーを発症している可能性があるため、離乳食開始前に小児アレルギー科医・小児科医・皮膚科医へ相談しましょう。自己判断で、卵など特定の食品を制限することは、赤ちゃんの成長・発達を損なう恐れがあります。



参考

はじめて食べる食材の進め方

- お子さんの体調のいいときに
- 新鮮な食材を選んで
- 十分に加熱し消化しやすくしたものを
- ひとさじずつ少量から
- 平日の午前中に（すぐに受診できるように）



生後4か月以降のお子さんをもつ保護者を対象に「離乳食教室」を徳育保健センターで行っています。日程は健康カレンダー、広報かけがわ、掛川市ホームページでご確認ください。



©掛川市

子どもの皮膚はドライスキン

子どもの皮膚は厚さが大人の半分しかなく、保湿成分である皮脂が少ないため、ドライスキンになりやすいです。ドライスキンになると、皮膚のバリア機能が低下し、病原菌やアレルギーの原因物質が侵入しやすくなります。