



冬のスキンケア

寒くなってくると空気が乾燥してきます。小さな子どもは普通でも皮膚が成熟していないため水分を保つ力が弱く、全体的にかさかさしてきます。特にアトピー性皮膚炎のあるような子どもは、生まれつき皮膚の角質の中のセラミドといわれる成分が少なく、乾燥がひどくなりやすい傾向があります。お年寄りなどもそうですが、皮膚は乾燥するだけでもかゆくなります。アトピーの子どもは皮膚が敏感で、乾燥やちょっとした刺激などがかゆいと感じ、そこをかいてさらに症状が悪化するという悪循環となっていることが多くみられます。このことから、皮膚の乾燥が強い子どもやアトピー性皮膚炎の子どもたちにとっては、今からの時期のスキンケアが重要となります。

入浴のしかた

皮膚の表面のよごれは、皮脂に付着したほこり、土、汗などです。これらがたくさん残っていると刺激となり、かゆみが出ることがあるため、洗い流すことは必要です。石けんやボディソープなどは汚れを落としているのではなく、あぶらを取っています。皮膚の表面には皮脂というあぶらがあり、これが一定程度バリアとなって皮膚を保護しています。毎日石けんをタオルやスポンジなどにつけて強く洗うと、皮脂をすべて取ってしまい、皮膚の角層まで傷つけて、かさかさが強くなります。毎日石けんを使用する必要はありませんので、普段はお風呂に入って流すだけにして、週に1回だけ洗浄力の弱いものをよく泡立て、手で優しく洗うぐらいにしてください。

頭に関しても、かゆくてふけの多いときなど洗髪の回数を増やしたくなりますが、洗えば洗うほど乾燥しますので症状は悪くなります。シャンプーを使うのは2~3日に1回とし、地肌を洗うのではなく、髪の毛だけを洗うようにしてください。シャンプーを使わない日には必ず洗う必要はありませんが、どうしても洗いたいときにはお湯だけで流すか、においが気になるようであれば、リンスあるいはコンディショナーをつけて洗い流すようにしてみてください。



入浴剤について

入浴剤もいろいろな種類がありますが、
血行が良くなるタイプのもは、かゆみを強くさせます。
保湿成分を含むものを使用すると乾燥を抑える
ことができ、軽症であれば保湿剤を塗る必要が無い
場合もあります。

かゆみが強いときには暖まると更にかゆみが増す
ことが多いため、熱い風呂や長湯は避けた方が
良いでしょう。

薬の塗り方

保湿剤には病院で出してもらうもの、一般に薬局などで買えるものなどいろいろとあります。
代表的なものとしては白色ワセリン、ヘパリン類似物質、尿素剤、ビタミンE軟膏、セラミド
含有軟膏などがあります。いずれの薬剤にも一長一短があり、自分に合うものを薬局あるい
は皮膚科で相談してみてください。

薬を塗るときの方法の違いで、同じ薬でも効果はずいぶんと異なります。薄く塗ったのでは
本来薬の持っている効果が十分に発揮されません。薬を塗ったあと指で触るとすこしべたべた
するくらい、ティッシュペーパーがくっつくくらいがちょうどよい厚さです。

薬剤を使用するタイミングは、入浴後にタオルでふいたあと少し湿っている状態で使用する
のが最も効果的です。症状が一旦軽くなってからも体質は変わっていませんので、何も対処
をしないとまた元通りの状態となってしまいます。

空気が乾燥している時期には症状が無くても薬を塗り続けることが大切です。



- * 自分に合うものを、薬局あるいは皮膚科で
相談してみてくださいね。
- * 入浴後にタオルでふいたあと、少し湿っている状態で塗るのが
最も効果的です。
- * 空気が乾燥している時期には、症状が無くても薬を
塗り続けることが大切です。



ほけんだよりは、くれ子育てねっとの子育て支援サービスでもご覧になることができます。

URL <http://www.kure-kosodate.com/>