


# 9月のほけんだより

呉市役所  
こども施設課  
0823-25-3144  
令和5年 第274号

## こどものスキンケア

寒くなってくると空気が乾燥してきます。こどもの肌は大人と比べ未熟であるため、『水分を保つ力が弱く、皮脂の分泌が少ない』という特徴があります。こどもの肌は1年を通じて、空気中に水分が蒸発しやすく、乾燥しやすい状態と言えます。乾燥した肌は、アレルギーの原因物質や細菌・ウイルスが侵入しやすいため、アトピー性皮膚炎やびひなどの皮膚の病気が起こりやすくなります。空気が乾燥し始めるこれからの時期、毎日のスキンケアで「肌の健康」を守りましょう！

### 入浴について




肌の表面のよごれは、肌に付着したほこり、土、汗などです。これらのよごれが肌に残っていると、刺激となり、かゆみが見られることがあります。

また、肌の表面には「皮脂」というあぶらがあります。「皮脂」は汗と適度に混ざり合って、「皮脂膜」を作り、肌の表面を覆っています。この「皮脂膜」がバリアとなって、肌を保護しています。

肌を傷つけたり、皮脂を取り過ぎたりしないよう、たっぷりの泡で優しく洗い、シャンプーや石けんの成分が肌に残らないよう、しっかりと洗い流しましょう。

肌の乾燥やかゆみが強いつきに、体が温まると、更にかゆみが増す場合があります。熱い風呂や長湯は控えましょう。


### あたまを洗う



大人と比べ、こどもの頭皮は皮脂を分泌する皮脂腺が少ないため、乾燥によるフケが出やすいことが特徴です。一方で、汗を出す汗腺の密度が高い上に、こどもは活動量が多いため、あたまが汗で蒸れたり、頭皮や髪の毛がべたついた状態になりやすいと言われています。

あたまを洗う時には、爪を立てず、指の腹を頭皮に密着させ、全体をまんべんなく洗いましょう。


### からだを洗う



関節は曲げ伸ばししながら、しわはしっかり伸ばしながら、たっぷりの泡で汚れを落とします。

目の粗いタオルやスポンジは、肌を傷つけてしまうことがあるため、刺激の少ないタオルや素手で優しく洗いましょう。

泡で出てくるボディソープもおすすです。



### 入浴剤を入れる場合は...

入浴剤にはいろいろな種類があります。血行が良くなるタイプの入浴剤はかゆみが強く出てしまうことがあります。保湿成分を含むものを使用すると、乾燥を抑えられることもあります。

### 保湿剤について



**全身に塗り残しがないように！**  
関節やしわなどは伸ばして、まんべんなく塗りましょう。

**たっぷりと肌に乗せるように！**  
少ない量をすり込むように塗ると肌を傷つけてしまうことがあります。

**入浴後は、できるだけ早く保湿を！**  
タオルで水分を拭き取り、肌がすこし湿っている状態で保湿することが最も効果的です！

**保湿剤は継続して塗り続けて！**  
保湿剤等を塗ることで、かゆみや乾燥などの症状が軽くなっても、『乾燥しやすい体質』は変わっていません。

しっかり丁寧に全身を保湿しましょう！

### 保湿剤いろいろ

保湿剤には、病院を受診し処方されるもの、薬局などで購入できるものなどがあります。自分の肌に合う保湿剤を皮膚科、あるいは薬局で相談してみてください。

肌の水分が逃げないように「ふた」をする	肌に浸透して水分をたくわえる
◆プロベト、ベビーワセリンなどのワセリン	◆ヒルドイドなどのヘパリン類似物質 ◆尿素製剤 など

保湿剤を塗った後、すこしベタベタする程度、または肌に貼り付けたティッシュペーパーが落ちない程度のベタつきがよいと言われています。

保湿剤は肌をこすらないように優しくのせて伸ばしましょう！

### アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎のあるこどもは、生まれつき、皮膚の角質の中にある保湿成分の「セラミド」という成分が少なく、乾燥しやすい傾向があります。皮膚は乾燥するだけでもかゆくなりますが、アトピー性皮膚炎は、特にかゆみに敏感で、乾燥やちょっとした刺激を「かゆい」と感じます。かくことで更に症状が悪化するという悪循環となっている場合があります。

定期的を受診し、医師の指示に従って、治療をしましょう。

