

# あかちゃんにオススメ！ 保湿ケアのお話

相模原協同病院小児科アレルギーグループ  
紺野 寿、藤本 まゆ

ご出産おめでとうございます！まずは相模原協同病院  
小児科一同より、お祝いを述べさせていただきます。



## 1. はじめに

早速ですが、**食物アレルギー**や**アトピー性皮膚炎**について  
聞いたことはありますか？

「生まれてすぐでそんな不安になることを言わないで！」  
とお思いになった方もいらっしゃるかもしれませんが、  
この時期だからこそ、大切なお話があります。実は近年、  
食物アレルギーやアトピー性皮膚炎を**予防できる可能性**が  
出てきているのです。



## 2. 予防できる可能性？

現在、世界中の小児科や皮膚科医などが様々な研究を行い、  
アレルギー性疾患の発症予防について調べています。

しかしまだアレルギーの原因や予防法についてハッキリと  
したことはわかっていません。しかし、**赤ちゃんのとき**  
**から保湿剤を使うことが予防につながる**かもしれないと  
いうことが、最近少しずつわかってきました。



## 3. 保湿剤って？

保湿剤には皮膚の水分を保持する力をサポートする効果が  
あります。ベビーローションとして様々な商品が販売され  
ており、保湿作用のある成分が何かしら入っていれば効果  
を期待できます。

保湿成分には代表的なもので、ヘパリン類似物質や尿素、  
セラミド、グリセリンなどがありますが、他にもたくさん  
あります。

※ただし香料や添加物が多い商品は、逆に皮膚炎の原因と  
なることがありますのでご注意ください。

また、ワセリンも保湿剤には含まれますが、厳密には保護  
剤になります。油膜を作り、様々な刺激から身を守ってく  
れたり、皮膚からの水分蒸発を防いでくれます。しかし**保  
湿効果は保湿成分を含む保湿剤の方が高い**とされています。



#### 4. 保湿剤の塗り方

保湿剤は基本的に頭から足まで、どこに塗っても大丈夫です。

でも目と口の中に直塗りすることは避けてくださいね。

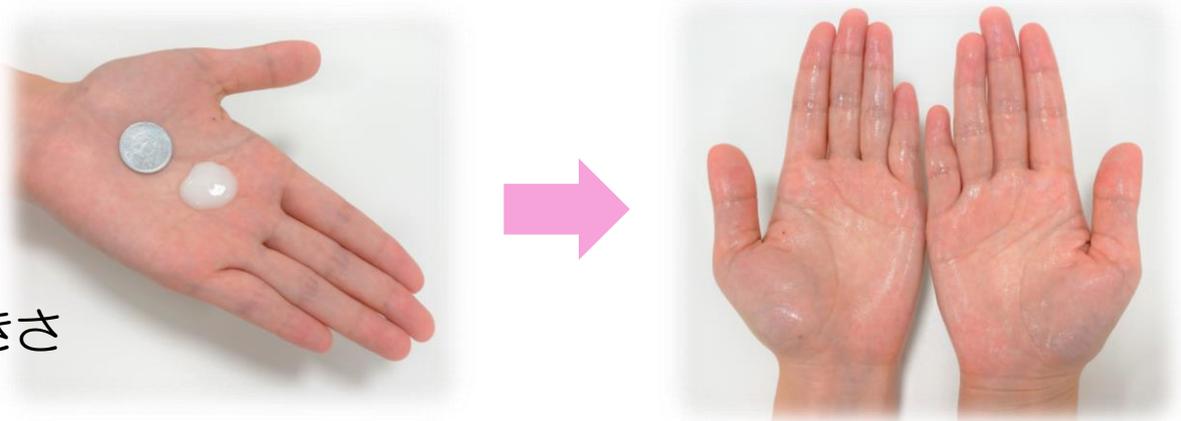
塗るときのポイントは、塗る量と回数になります。

塗る量は赤ちゃんの時期は、全身に塗ると**1回約4g**を使用します。

目安としては下の写真のように、**ローションを1円玉と同じ大きさで**

**使うと、大人の手のひら2枚分を塗る量（0.5g）**にあたります。

塗った部分がしっとりして、テカつくように塗りましょう。



1円玉の大きさ  
= 約0.5g

また、退院後に塗る回数は**1日2回**がおすすめです。

1日1回では保湿効果が乏しいとされているので、

1日に複数回塗りましょう。

そのうち1回は入浴後が望ましいです。



#### 5. お困りの際はご相談ください

しかしここまでしてきた話は、あくまでも**可能性**に過ぎません。

保湿剤を頑張って塗り続けても、残念ながらアトピー性皮膚炎や食物アレルギーを発症される方はいらっしゃいます。研究結果でも、これらの発症率を少し低くできたというものが**多いのが現状**です。

でもこうなってしまったときに大事なことは、**湿疹がひどくなったり、食物アレルギーになってしまったらどうするか**ということになります。

当院小児科では、木曜日午後アレルギー初診外来（要予約）といって、ひとりひとりとゆっくりお話ができるようお時間をご用意しております。

ぜひお気軽にご相談いただければと思います。詳しくは相模原協同病院のホームページより、小児科「小児アレルギー外来」の診療案内を

ご覧ください。お悩みの方のお力になれば幸いです。

<http://www.sagamiharahp.com/medical/detail/148/>

