

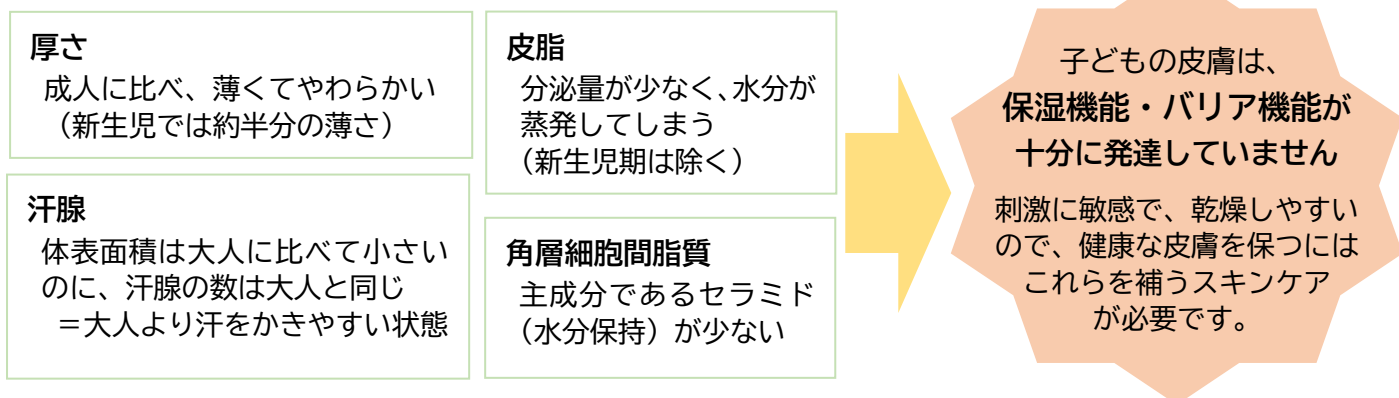


みどりっこは、お子様が病気やケガなどで、保護者の方がご家庭で看病ができない時など、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

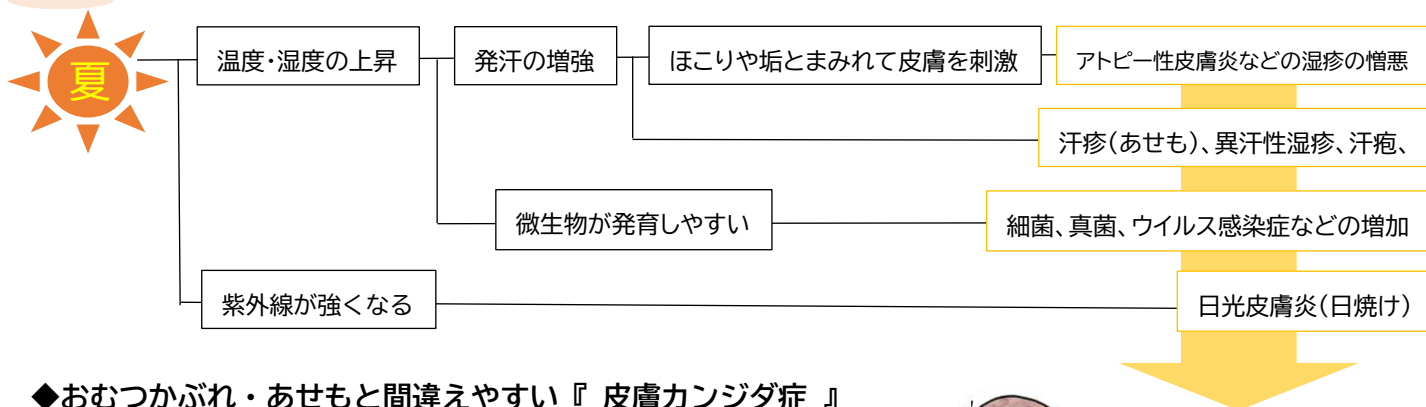
## 子どものスキンケアのおはなし

皮膚には外からの刺激から体を守り、適度な皮膚の潤いを保つ働き（バリア機能）があります。たくさんの汗をかく子どもたちは、夏にも様々な肌のトラブルが起こりやすくなっています。皮膚の健康を保てるように、毎日のスキンケアが大切になります。

### 子どもの皮膚の特徴



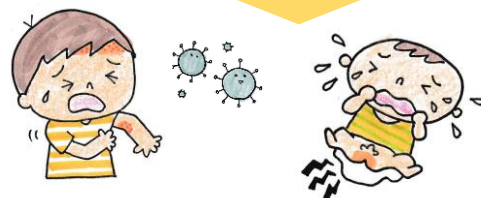
### 肌トラブル



#### ◆おむつかぶれ・あせもと間違えやすい『皮膚カンジダ症』

皮膚表面や便の常在菌として存在していますが、菌の増殖が原因で炎症が起こります。おむつの中は真菌（カビ）の繁殖に適した温度と湿潤環境にあります。おむつかぶれと間違えやすく、おむつかぶれの薬ではよくなりません。

また首やわきの下など皮膚の擦れ合う部位や寝返りのうてない乳児の背中などにも、あせもに似た皮膚カンジダ症がみられることがあります。なかなか症状が改善されない時は、皮膚科を受診するとよいでしょう。



#### ◆ご飯を食べた後、口のまわりが赤くなってしまふ

食べ物が刺激になることもあります。食べる前に口のまわりにベビーオイルやワセリンを薄く塗ることで、肌を守ることができます。

## スキンケアのポイント

### ① 洗浄

・石鹸をよく泡立てて洗う



・しわのあるところを伸ばして洗う  
首の周り、わきの下、関節など、皮膚の重なっている部分（斜線部分）は丁寧に洗いましょう

・手ややわらかいタオルで優しく洗う（ゴシゴシこすらず、なでるように）

※皮膚トラブルがある場合は、タオルは使わずたっぷりの泡で包み込むように洗いましょう。



・すすぎは丁寧にしましょう（石鹸成分が残っていると皮膚を刺激し、悪化因子になります）



### ② 保湿

- ・シャワーや入浴で、肌に必要な皮脂も落ちるので、しっかり保湿してあげると良い。入浴後は角層への浸透が良く効果的です。
- ・背中やお腹だけではなく、手指や足指までマッサージするように塗りましょう。手のひらでお子さんの肌の様子も確認することができます。

#### 塗り方

1、保湿剤を指に取る



2、体に点でいくつか置いていく



3、強くこすらず、伸ばすように広げていく



Q. 汗でベトベトだけど、保湿は必要？

A. 夏は汗で乾燥しないように思えるかもしれませんが、肌を守るのに必要な皮脂と汗は別物。



たくさん汗をかくので、汗を拭いたり洗い流したりするたびに、肌を守るバリア機能が壊れてしまうので夏でも保湿は大切です。

#### 保湿剤の種類

油性成分（水分の蒸発をおさえる働き）

→ワセリン、プロパト、ベビーオイルなど

・冬季の乾燥が目立つ時期に効果的。逆に暑くなるとべたつきが気になり、また、汗の発散が妨げられることがあります。

吸水性・吸湿性（保湿効果）

→ハパリン類似物質（ヒルドイド）、セラミドなど

・ヒルドイドは水を含む軟膏であり、即時的に角層水分量を上げることができます。夏季にはソフト軟膏、ローションがおすすめです。

### ③ 紫外線対策

- ・衣類や帽子などで対策する。
- ・1歳以上で、自分で歩けるようになったら、子ども用のサンスクリーン剤をお勧めします。



・10時～14時の時間帯は、紫外線がもっとも強いため外出は控えた方が良い。

#### 7月より相談窓口を開設いたしました

育児で困っていることや、子育ての喜びなどをみどりっこのスタッフとお話しませんか。

開室日：毎月第2・第4土曜日 8:50～12:00

場所：病児保育室みどりっこ

電話相談：月～金曜日 10時～15時

お問い合わせ先：042-700-7235

詳しくはみどりっこのHPをご覧ください。

○文献○

- 1) 新関寛徳：子どもの皮膚の特徴とスキンケアの基本，チャイルドヘルス Vol.13 No7, 2010
- 2) 大久保優子、高橋建造、上野博：湿疹、皮膚炎、おむつ皮膚炎，Global&Smart 小児内科 Vol.48 No,4, 2016

