



ほけんだより

平成22年 第121号



子育て施設課
0823-25-3144

冬季のスキンケアについて

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、水分を保持する能力が低く、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、乾燥症状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。

アトピー性皮膚炎の子どもは皮膚が敏感であり、ちょっとした乾燥、刺激などでかゆみを引き起こし、そこを掻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をもつ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。しかし、洗浄力の強い石けんやボディークリームなどをタオルやスポンジなどにつけて強く洗うと、皮膚の角層まで傷つけてしまい、乾燥症状が強くなります。洗浄力の弱いものを少量使用し、よく泡立ててつけ、手で優しく洗うぐらいで十分です。症状が強いときには、洗浄剤を使わず流すだけにしたほうがよいかもしれません。頭部に関しては、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、かえって逆効果であり毎日は洗わないほうがふけは少なくなります。

入浴剤もいろいろな種類がありますが、一般的には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、熱い風呂は避けた方が良いでしょう。

薬の塗り方



保湿剤には医師に処方してもらうもの、一般に薬局などで買えるものなどいろいろあります。代表的なものとしては、白色ワセリン、へパリン類似物質、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や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がちょうどよい厚さです。薬の塗り方にフィンガーティップユニットという考え方があります。チューブ入りの塗り薬であれば、人差し指の指先から第1関節の長さ、ローションであれば手のひらに1円玉程度の大きさの量を手のひら2枚分くらいの広さに塗るとちょうどよい厚さになると言われています。

薬剤を使用するタイミングですが、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どお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。

皮膚が乾燥するとかゆくなります



乾燥肌対策のポイントその他

- 湿度** 湿度が 50%以下になると皮膚の乾燥が始まります。水を入れた器を部屋に置いたり、加湿器等を利用し部屋の湿度を保ちましょう。
- 睡眠** 皮膚は、毎日次々と古くなった皮膚を健康な皮膚に修復しています。特に睡眠中にその作業が一番活発に行われています。ぐっすり良い睡眠をとるようにしましょう。
- 栄養** 野菜や豆類などを食事に取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう。
- 衣類** チクチクと毛羽立たず刺激が少ないもの、皮膚呼吸を妨げない通気性の良いものを選びましょう。

ほけんだよりは、呉市のホームページでもご覧になることができます。

URL <http://www.city.kure.lg.jp/~kodosise/hoken.html>