

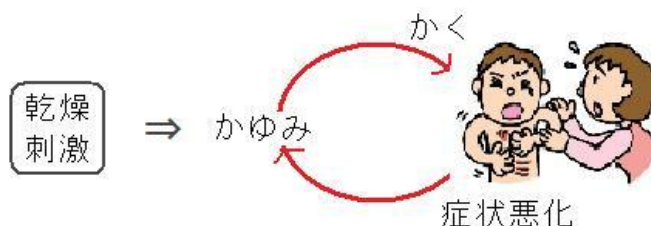


冬季のスキンケア

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。アトピーの子どもは皮膚が敏感で、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。

皮膚の乾燥が強い子どもやアトピー性皮膚の子どもたちにとっては、冬季のスキンケアが重要となります。

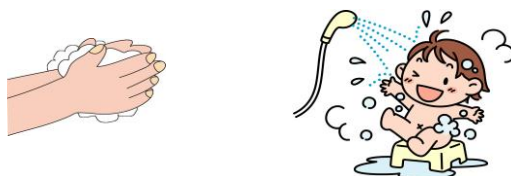


1. 入浴のしかた

① やさしく洗いましょう

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。



② 洗髪

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、毎日洗わないほうがふけは少なくなります。



③ 入浴剤

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。

④ お風呂の温度

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。



2. 薬の塗り方

① 薬の種類

保湿剤には、病院で処方してもらうもの、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。



② 薬の量

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、薬の持っている本来の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、少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。

[塗り薬]



人差し指の
第一関節分

[ローション]



1円玉大



手のひら2枚分
の広さに塗る

=



赤ちゃんの
顔全体

③ 薬を使用するタイミング

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ないので、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。



早く塗ってね！

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>