



## 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。小さな子どもは通常でも皮膚が成熟していないため水分を保つ力が弱く、全身がかさかさしてきます。特にアトピー性皮膚炎では、生まれつき皮膚の角質の中にあるセラミドといわれる成分が少なく、乾燥がひどくなります。皮膚は乾燥するだけでもかゆくなりますが、アトピーの子どもは皮膚が敏感で、乾燥、ちょっとした刺激などをかゆいと感じ、そこをか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の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。



### 知っていますか？

皮膚の表面のよごれは、皮膚に付着したほこり、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必要があります。

石けんやボディークリームなどは汚れを落としているのではなく、あぶらを取っています。皮膚の表面には皮脂というあぶらがあり、これがある程度バリアとなって皮膚を保護しています。毎日石けんをタオルやスポンジなどにつけて強く洗うと皮脂をすべて取ってしまうため、かさかさが強くなります。毎日石けんを使用する必要はありませんので、普段はお風呂に入って流すだけにして、週に1回程度、洗浄力の弱いものをよく泡立ててつけ、手で優しく洗いましょう。



ボクを毎日  
使わなくても  
大丈夫だよ！

かさかさ...  
かさかさ...



かさかさ...

# 洗髪について



かゆくてフケの多いときなどは、洗髪の回数を増やしたくなりますが、洗えば洗うほど乾燥しますので症状は悪くなります。シャンプーを使うのは 2～3 日に 1 回とし、地肌を洗うのではなく、髪の毛だけを洗うようにしてください。その他の日に、どうしても洗いたいときにはお湯だけで流すか、においが気になるようであれば、リンスあるいはコンディショナーをつけて洗い流すようにしてみてください。

入浴剤もいろいろな種類がありますが、血行が良くなるタイプのものはかゆみが強くなります。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ぬる必要が無い場合もあります。

かゆみが強いときには温まると更にかゆみが増すことが多いため、熱い風呂や長湯は避けた方が良いでしょう。

自分に合うのは、  
どれかな？

## 保湿剤について



保湿剤には病院で出してもらうもの、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。

同じ薬でも、薬のぬり方の違いで効果はずいぶん異なります。薄くぬ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。薬をぬったあと指で触るとすこしべたするくらい、ぬった皮膚にティッシュペーパーがくっつくくらいがちょうどよいぬり方です。

薬剤を使用するタイミングは、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、乾燥しやすい体質は変わりませんので、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ぬり続けることが大切です。



ほけんだよりは、くれ子育てねっとの子育て支援サービスでもご覧になることができます。

URL <http://www.kure-kosodate.com/>