

for Kids

for Mom

for Dad



# カラダのおハナシ

子どものからだの一部をクローズアップし、1~3歳ごろに起こりやすいトラブルやケアの方法について、専門家が解説します。今回のテーマは肌。繊細で傷つきやすい子どもの肌を守るには、日々のスキンケアが重要です。どんな工夫が大切か、皮膚科専門医に聞いてみましょう。

お答え  
いただいた  
先生



Profile .....  
ふじもと・ともこ  
藤本 智子

皮膚科専門医。池袋西口ふくろう皮膚科クリニック院長。浜松医科大学医学部医学科、東京医科歯科大学大学院修了。医学博士。東京医科歯科大学皮膚科助教、東京都立大塚病院皮膚科医長等を経て2017年にクリニックを開院。日本皮膚アレルギー-接触皮膚炎学会、日本発汗学会、日本ボツリヌス治療学会等所属。多汗症や腋臭症など汗の疾患にも詳しい。

今回は...

## 肌の常識 ○? X?

スキンケア

1 親がアトピー性皮膚炎だと  
子どもにも出やすい

正解は...



正しいスキンケアで  
一部は予防できる

これまでアトピー性皮膚炎は、口から食べたものが体内で「異物」と認識され、アレルギー反応を起こすと思われてきました。しかし、現在では皮膚から入ったもののほうが異物とみなされることがわかってきました。たとえば、イギリスの調査では、ピーナッツアレルギーをもつ子どもの91%がピーナッツオイルのスキンケア製品を使用していたのです。

ママやパパなど家族がアトピー性皮膚炎をもっているとき、子どもへの影響は心配なものです。たしかに原因の半分は「肌が乾燥しやすい」など体質の遺伝といわれています。しかし半分は、生活環境やスキンケア不足(間違ったスキンケア)が積み重なって起こる後天的なものなのです。ですから、右の表のようにアトピーの遺伝的要素のある子どもでも、保湿をきちんと行うことでアトピー性皮膚炎を防げる可能性は高いといえるでしょう。

### スキンケアでアトピー性皮膚炎は予防できる

調査対象

両親やきょうだいにアトピー性皮膚炎患者がいる  
ハイリスク群の生後まもない赤ちゃん

保湿した

(生後32週まで、毎日全身  
に保湿剤を塗った)

保湿しなかった

(親の判断で乾燥したところ  
のみワセリン塗布)

アトピー発症が**32%**少なかった

Horimukai K et al. J Allergy Clin Immunol, 2014, 134(4), 824-830.

## 2 保湿剤はべたつく程度に しっかり塗るのが基本

正解は…



使う量が少ないと  
肌の乾燥が防げないことも

子どもの肌は薄くて汗腺が多く、その調整機能が未熟なので、汗をたくさんかきます。首まわりや手足の関節のくびれに湿疹ができるのは、汗の成分が残ってしまうから。まず汗をかかないよう、衣服の着脱でこまめに調節してあげましょう。

皮膚が乾燥すると表面の角質細胞がはがれやすくなり、細胞と細胞のすきまからこうした汗の汚れや細菌、ダニが入りこんで、炎症を起こします。

効果のある正しいスキンケアとは、汗や皮脂の汚れを落とし、そのあとにしっかりと保湿することです。保湿剤とは、皮膚の適度な水分を保つことで乾燥や刺激から皮膚を守り、湿疹などを予防するためのもので、クリームや軟膏などいくつかのタイプがあります。

1日1回、お風呂あがりの5分以内に、全身にしっかり塗るのがポイントです。蒸気で体がまだ湿っているうちに塗ることで、保湿剤が体の表面の水分を閉じこめ、最も効果的な保湿ができます。薄く広げすぎず、塗ったすぐあとにティッシュが張りつくぐらいのべたつき感で塗りのばします。

指の先、耳の後ろ、関節の内側などにも十分に。特に肌がカサカサしているところは皮膚断面が凸凹しているので、薄

く塗ったのでは、つかない部分が出てしまいます。

正しいスキンケアをしていくと、幼児期にアトピー性皮膚炎と診断された子どもも、多くは小学生ぐらいでよくなっていきます。

### 保湿剤の塗り方

お風呂のあとのスキンシップとして、楽しく毎日の習慣に



1 保湿剤を子どもの顔や体に点在させ、手のひらをすべらせるようにのばす。腕やひざの関節の内側、首の後ろ、そけい部も忘れずに。

2 指に保湿剤をつけ、耳の中(外耳)や耳の後ろに塗る(綿棒は使わない)。



3 手や足の指は1本1本、軽くつまむようにして保湿剤をのばす。指のまた、手首・足首のくびれの中もていねいに。

## 3 「自然派」「無添加」石けんや ローションなら 子どもにも安心

正解は…



自然の植物成分にかぶれる  
ことも多いので要注意

「自然派」「無添加」なら子どもの肌を刺激しないと考えるのは、間違ったスキンケア情報です。自然の植物だから肌にやさしいとはいえ、むしろ植物成分にアレルギー反応を起こし、湿疹やかぶれなどの原因になることもあります。

赤ちゃんの弱い皮膚にも刺激が少ないのは弱酸性の石けんです。不明なときは皮膚科に相談してください。ただ健康な肌なら、お湯で汗をきちんと洗い流せば石けんは使わなくてもい

いでしょう。

あせもやとびひなどがあるときは、皮膚に炎症を起こす黄色ブドウ球菌が潜んでいることがあります。お湯では流せないのので、石けん(界面活性剤)をよく泡立てて手のひらで洗ってから、お湯で石けん成分をよく落としてください。

そのあとは上記の **保湿剤の塗り方** を参考に保湿剤を十分に塗ります。