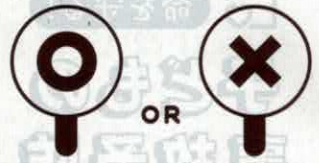


# カラダのおハナシ



今回は…

## 肌(スキンケア)の常識

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。これからの季節、あせもやとびひなどの皮膚炎も心配です。子どもの皮膚を傷めないためには、どんなスキンケアをしたらいいのか、皮膚科専門医に聞いてみましょう。

〳お答えいただいた先生〵

藤本智子(ふじもと・ともこ)



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。

### 1 あせもができないよう、汗をかかせないほうがいい?

#### ✕ 夏はスキンケアしながら汗のかき方も学ぶ季節です

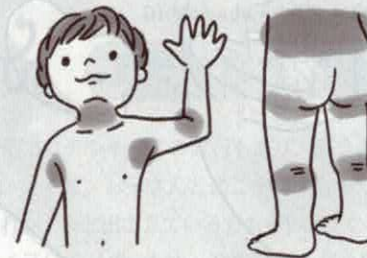
汗をかきすぎると脱水気味になって体調も心配だし、あせももできてしまう…と思うと、できるだけ汗をかかない環境で育てたいと思うかもしれません。でも実は、暑くなり始める6~7月は、子どもにとっても汗腺の活動を活発にするための「汗トレ(汗をかくトレーニング)」の季節です。

子どもは自律神経が未発達で、汗をかいて体温調節する機能がうまく働かないことがあります。そこでこの夏を元気にのりきるためには、上手に汗をかいて体温調節をする練習も必要です。空調の効いた部屋の中にばかりいないで、午前中のお散歩などで適度に暑さを感じ、汗をかく経験もさせてあげましょう。

ただし、あせもや湿疹を防ぐため、汗をかいたらこまめに服を着がえさせ、外出先ならノンアルコールのウエットティッシュなどで汗をふきとります。できれば、外遊びなどのあとはシャワーや水浴びで汗を流しましょう。最近は化繊でも吸湿性がよく、ムレにくい素材の肌着が出てきています。紙オムツは性能が大変よくなっていますが、足のつけ根やおなかのゴムの部分にはあせもができやすいので気をつけて。



吸水性、吸湿性のよい素材のものをえらび、汗をかいたらこまめに服を着がえさせる



汗が残りやすい首すじ、わきの下、関節のくびれ、衣服や紙オムツのゴムが当たる部分に注意

昼 水浴びで汗を流す

夜 お風呂やシャワーでいねいに洗う



そけい部や肌あれのあるところは、石けん(界面活性剤)を泡立てて手のひらで洗う

## 2 夏は汗でべたつくので保湿剤は塗りすぎない？

### × 季節や肌質に合った保湿剤を選んで夏もきちんとスキンケア

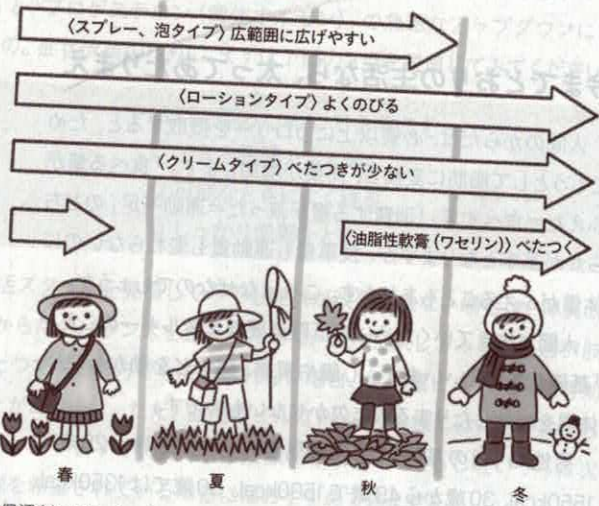
汗は皮膚の奥の「汗腺」で作られ、「汗管」という汗の通り道を通して皮膚表面に出てきます。皮膚の表面に汗やホコリなどの汚れが残って汗の出口が詰まると、汗管に汗がたまって炎症を起こします。

すると皮膚表面に赤い腫れやかゆみが起こります。かゆみをひっかくと、ますます炎症がひどくなります。これがあせもの正体です。あせもを作らないスキンケアの基本は、「洗って汗や汚れを流す」と「皮膚の炎症を防ぐため保湿剤を塗る」の2つです。

保湿剤は1日1回、お風呂あがりの5分以内で、蒸気で体がまだ湿っているうちに塗るのが効果的なのですが、夏場はすぐに汗ばむため、塗りにくいと感ずるかもしれません。ワセリンのような油脂性軟膏から、ローション、クリーム、スプレー式や泡状などの溶液性のもまで、さまざまなタイプがあります。塗りやすさだけでなく、子どもの肌に合っていてしっかり保湿できるタイプを選んで使いましょう。

どのタイプでも、腕やひざの関節のくびれ、首の後ろ、耳の後ろ、そけい部、指先などにこまめにのせ、塗り残しがないようにていねいに塗ります。特に肌のカサカサしているところは薄く広げすぎず、べたつきが残るくらいの感じで塗りのばします。

#### 保湿剤の特徴と適した季節



保湿剤にはいくつかのタイプがあります。季節ごとに肌に合ったものを選んで使ってもいいでしょう

## 3 汗をしっかり洗い流すのはとびひの予防にもなる？

### ○ 皮膚の傷から入るばい菌をしっかり洗って予防します

あせもで赤くなったところや虫刺されをひっかいてしまうと、水ぶくれのある湿しんがからだのあちこちでできることがあります。これが「とびひ (伝染性膿痂疹)」です。主な原因菌は黄色ブドウ球菌という鼻の中や皮膚に普通にいる常在菌ですが、傷や虫刺されのかき壊し、湿しんなどをきっかけに皮膚に入りこんで化膿を引き起こし、とびひの「もと」となります。

汗をそのままにしたり皮膚が乾燥してかゆみが起こると、あせもや湿しんをかいた指で鼻や目、口をこすため、目、鼻、口のまわりにとびひができることがあります。

あせもやとびひができたなら皮膚科を受診し、塗り薬を処方してもらい、きちんと治しましょう。

健康な肌には、お湯で汗をきちんと落とせば石けんは使わなくてもいいのですが、あせもや湿しんのあるときは、とびひの予防のためにも石けんをよく泡立てて手のひらでやさしく洗い、お湯で石けん成分をていねいに落としましょう。