

# ほけんだより

令和5年12月発行  
宜野湾保育所 看護師作成



バックナンバーはこちら→

冬は風邪やインフルエンザが注目されることが多いですが、忘れてはいけないのが皮膚トラブルです。まだあまり認知されていないかもしれませんが、**湿疹を放置してしまうと食物アレルギー発症のリスクが高まるとも言われています。**

「正しいスキンケア」「アトピー性皮膚炎」についての詳しい内容は右下のQRコードからも参照できますので是非、参考にしてみてください。

## 子どもの肌の特徴

刺激に弱い

皮膚がうすい  
赤ちゃんの皮膚の厚さはおとなの半分しかありません。バリア機能が未熟なため汗や食べこぼし、オムツの刺激に敏感です。

皮脂の分泌が少ない

赤ちゃんの皮脂の量はおとなの3分の1程度しかありません。思春期になると皮脂の分泌が増えてきます。

汗かき

水分を保つ能力が低い  
肌の水分量が少なく一年中乾燥肌です。

しっとりからカサカサに

## 湿疹は子どもに様々な影響が！

湿疹を放っておくことでさまざまな影響があることがわかってきました。できてしまった湿疹は放っておかず、適切なケアを行ってすみやかに治しましょう。

赤ちゃんの湿疹は（特に生後4か月まで）**食物アレルギー発症の最大のリスク**

湿疹の治療を開始するまでの期間が長いほど**食物アレルギーの経皮感作が起りやすい**

掻きかゆみと掻破（掻くこと）の悪循環は湿疹をさらに悪化させて**長期化させる**

湿疹が悪いままだと睡眠障害、疲れやすいなど**こころからの発達に影響する**

本人だけではなく**家族の負担も増えてQOL（生活の質）が低下する**



「経皮感作」という考え方

炎症が起きた皮膚から、食べ物などが体内に入り込むと、アレルギー性の細胞が活発になりIgE抗体がつけられる。



イッチ-スクラッチサイクル  
Itch-scratch cycle

## 皮膚トラブルを予防しましょう！

保湿剤によるスキンケアを行うことでアトピー性皮膚炎の発症を30%以上予防できたという報告があります。肌が乾燥しがちな子どもは、早期から適切なスキンケアを行うことをおすすめします。

### スキンケアのポイント

- ✓ 素手で洗う  
ガーゼは刺激になるので使わない
- ✓ せっけんをしっかり泡立てて顔も体も洗う  
手に乗せた泡が逆さにしても落ちないくらいしっかりした泡
- ✓ せっけんの泡や成分が残らないよう洗い流す  
せっけんが残っていると刺激になります
- ✓ 入浴後はすぐにたっぷり保湿剤をぬる  
乾燥する前に保湿しましょう



### 湿疹ができてしまったら？

体調不良や何らかの刺激などにより湿疹ができてしまうことがあります。できてしまった湿疹を1～3日で消すことを目指しましょう。

- ✓ 早めに医師に相談しましょう
- ✓ いつからどの部位に湿疹ができたか伝えましょう
- ✓ 湿疹や気になった部分の皮膚の写真を撮りましょう

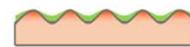


### ステロイドってどんな薬？

ステロイド軟膏には皮膚の炎症を抑える効果があり、安全性の高い薬です。ステロイド軟膏には様々な強さがあり年齢・体の部位・湿疹の重症度などに応じて選択します。

### 軟膏の塗り方は？

湿疹の部分の皮膚は腫れてデコボコしています。そのため、薄くの伸ばしたり、すり込んでしまうと出っ張った湿疹の部分に薬が残りにくいので十分な治療効果が得られません。



薄くすり込むように塗った場合



のせるようにたっぷり塗った場合

### 軟膏の塗り方の工夫

湿疹が良くなるまでしっかり使いましょう。悪化したときの軟膏の塗り方についても医師に確認しておくといでしょう。受診するまでに家庭でできる工夫を紹介いたします。

※悪化を繰り返すようであれば早めに受診して下さい

- 1日に塗る回数を増やす（例 1日1回→1日2回 1日2回→1日3回）
- 塗る間隔を狭くする（例 3日に1回→毎日）
- いつもより長めに塗る（ツルツルになってもやめず2-3日長めに塗る）
- 範囲を広く塗る（前腕全体、上腕全体、下腿全体など体のパーツ全体に塗る）

具体的な方法が紹介されています。おうちで実践してみましょう。

