

赤ちゃんとスキンケア

～乳児湿疹の適切なケア～



県民交流サポーターリーダー はぴりゅう

- 生まれたところ：福井県
- 生まれた日：9月29日(平成30年福井国体総合開会式の日)
- 性別：男の子
- 家族：5人兄弟の3番目で次男
- 年齢：不明(推定年齢10歳)
- 性格：好奇心いっぱい。みんなのリーダー！
- 得意なこと：はぴねすダンス、スポーツいろいろ
- 好きな食べ物：福井のおいしい食べ物ぜ～んぶ
- 好きな色：情熱の赤
- 口ぐせ：はぴっ！



[監修] 福井大学医学系部門医学領域 小児科学 教授 **大嶋 勇成** 先生



大塚製薬は福井県と包括協定を締結し、
県民の健康増進に関する取組みに協力しています。



福井県



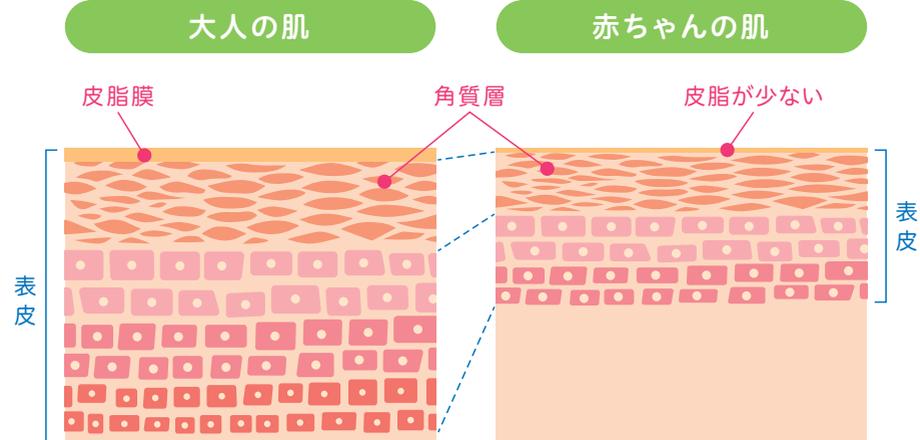
Otsuka 大塚製薬株式会社



大人と赤ちゃんの肌の違い

赤ちゃんの皮膚の厚さは約1mm、大人の2分の1しかありません。生後4ヵ月頃までは、お母さんの黄体ホルモンの働きで多く分泌されていた皮脂量も、4ヵ月を過ぎると急に少なくなって、大人(20代の成人)の3分の1程度になります。

皮脂が少ないと肌のバリア機能が十分に働かないので、外からの刺激などを受けやすい状態になってしまいます。



肌を清潔に保つ

1 赤ちゃんのスキンケアの第一歩は、肌を清潔に保つことです。

赤ちゃんは新陳代謝が盛んで汗っかきなので、1日1回はベビー用の石けんやボディーシャンプーでキレイに洗ってあげましょう。



2 手のひらでやさしくいねいに洗いましょう。

石けんやボディーシャンプーをしっかりと泡立ててから、手のひらでやさしく洗いましょう。とくに汚れが残りやすい首のまわり、おしりやおまたの周囲や裏側などは、しわやくびれを伸ばすように人さし指や親指をさし入れて念入りに洗いましょう。お母さんの爪が伸びていると赤ちゃんの肌を傷つけてしまうので、気を付けましょう。



3 やさしくポンポンと水分をふいてあげましょう。

石けんやボディーシャンプーが肌に残らないようにキレイに泡を落としたら、バスタオルでポンポンと軽く押さえるようにして、水分を十分にふき取りましょう。





アレルギーマーチって？

アレルギーの病気には、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、アレルギー性結膜炎、アレルギー性鼻炎、花粉症などがあります。

アレルギーの病気は、年齢によって発症しやすいアレルギーが異なる特徴があります。多くの患者さんでは、乳児期にアトピー性皮膚炎が最初に発症して、その後、食物アレルギー、ぜん息、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎と、他のアレルギーの病気が発症していく傾向があります。



必ずしもすべての人がこのような病気の流れになるわけではありませんが、さまざまなアレルギーの病気が年齢によって次々と発症してくる様子を音楽隊の行進(マーチ)になぞらえて「アレルギーマーチ」と呼んでいます。

アレルギーマーチの進行を止めて、アレルギーを予防することが大切です。



赤ちゃんのアトピー性皮膚炎って？

生まれて間もない赤ちゃんは、ほお、ひたい、頭の露出部にまず乾燥、次いで顔などに赤みを生じることがあります。赤みが強まり、皮ふから盛り上がったブツブツ状のものが出てくるとかゆみを生じます。ご両親に顔をこすりつけるのもかゆみのサインかもしれません。

顔に赤みがある様子



脂ろう性湿疹の症状



佐伯秀久ほか:アレルギー誌, 2021;70(10):1257-1342.
「アトピー性皮膚炎診療ガイドライン2021」より一部抜粋

かく事で皮ふは傷つけられ、かさぶたのようなものをつくります。同時に湿疹は広がって、耳や口の周り、ほお、あごなど顔全体に及びます。

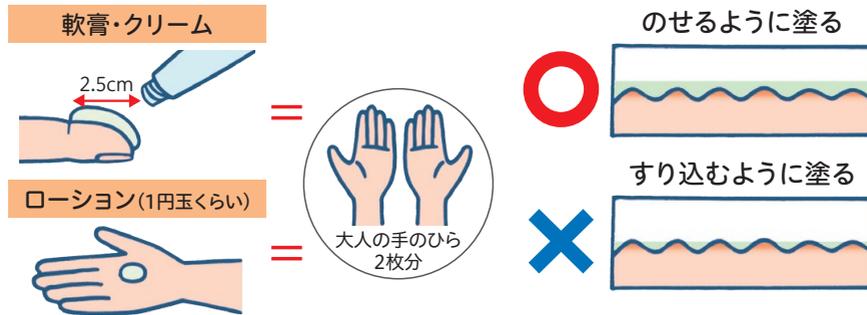
場合によっては顔の症状にやや遅れて首の部分や、脇の下、ひじの反対側、ひざの後ろ側などに赤みが生じて、胸やお腹周り、背中、両手や両足にも赤みや皮ふから盛り上がったブツブツ状のものが出ます。



気になる肌の症状があれば医療機関へ

まずはご家庭においてスキンケアを行いましょう。保湿外用薬は症状のない部分も含め、からだ全体に塗ります。

大人の手のひら約2枚分の量を目安に取り、のせるように塗りましょう。お風呂やシャワー後も保湿外用薬を塗り、皮ふを乾燥させないようにします。



赤ちゃんの肌に気になる症状があれば、お医者さんを受診しましょう。

早くから適切に治療することで、アレルギーマーチの進展(アトピー性皮膚炎、食物アレルギーの発症や悪化)を予防できる可能性があります。



日頃の肌のお悩みについて ご相談ください

アレルギーについて

● アレルギーポータル

アレルギーに関する「正しい情報」をお届けするWebサイト
<https://allergyportal.jp/knowledge/>



スキンケアについて

● 皮ふの洗い方、薬の塗り方動画

福井アレルギー疾患対策センターの
小児アレルギーエドゥケーターが動画で解説
<https://alle-pro.med.u-fukui.ac.jp/introduction/skincare/>



本冊子のご感想などをお聞かせください

スマートフォンで右の二次元バーコードを読み込んでいただき、本冊子のアンケートにお答えいただきますよう、ご協力をお願いいたします。

