

## スキンケア

皮膚は外界と体内の境界にあり、体を守るバリアの働きをしています。しかし、乾燥肌が強くなるとバリア機能が侵され、細菌や異物など、様々なものが体内に入ってきます。

皮膚の乾燥を防ぐとともに、皮膚をできるだけ清潔に保つことがスキンケアの目的です。

乳幼児のスキンケアを上手に行い、お子さんを皮膚のトラブルから守ってあげてください。



## 石けんを使って清潔に

アトピー性皮膚炎のケアで大切なことは、悪化させるものを避け、皮膚にとって良いことを実行していくことです。

中でも皮膚の汚れは悪化の大きな原因になります。絶えず皮膚を清潔にしておいて下さい。

ところで湿疹ができると石けんを使わなくなる人を多く見かけます。石けんが皮膚の刺激になると勘違いをしているようです。

皮膚の汚れを落とすためには石けんは必要。手にウンチがついたときに、水だけで流す人はいませんよね。皮膚が傷んでいるわけですから、よけいに石けんを使うべきなのです。

ただし、ガーゼでごしごしこするのはNG。優しく洗ってあげてください。

また、“低刺激の石けん”は汚れをあまりとらないので、使っていてもスキンケアにならないこともあります。普通の浴用石けんで十分です。



# スキンケア

## 1. きれいにする

石鹸、全身シャンプーなど多数の種類があるが、優しく洗い流すことが肝心で、母親の手掌で洗い流すか、ガーゼタオル程度までがよい。スポンジ、絹、麻、ナイロンなどは使わせない。なお、洗浄料の種類にはあまりこだわらなくてもよい。女性の洗顔法が参考になる（擦らない洗い方）。

大切なのは入浴時の湯温が40℃以上あると、乾燥肌になりやすく、かつ温まると痒みが増すことである。

なお、頭髮にはベビー用頭髮用シャンプーを使用した方が能率がよい。全身シャンプーでは、汚れ落ちが不十分になる。ちなみに母親は必ず頭髮を専用シャンプーで洗髪しているはずである。

## 2. 保湿用ローションを使う

多数の種類があるが、下記のものをよく使用している。

- ・アトピーランドシリーズ ベビーローション（和光堂）
- ・すべすべみるるシリーズ すべすべみるるしっとりローション（明治乳業）
- ・ベビーセバメドシリーズ モイスチャーローション（ロート製薬）

## 3. スキンケアの実際

- ・頭髮には石鹸より頭髮用シャンプー（図3-2）
- ・保湿用ローションの使用量（図3-3）

2歳以下は手掌に5円硬貨大が腕1本分（四肢で20円、躯幹前後で10円、顔面は半分（総計32円50銭と説明）。強く擦りこまないことがポイントである。

- ・部位と塗り方

- 1) 肩から、手指の間まで塗る（図3-4）
- 2) 躯幹の腹側、背面全面に塗る（図3-5）
- 3) 顔面も全面、口囲は汚れを拭いたらその都度塗る（図3-6）

頭髮部と耳介は汚れるので塗らず、塗り薬を直接塗る。

保湿用ローションを塗るために手掌で触れると、病変の存在（外用剤を塗り重ねるべき部位）がよく分かる。その部位に必要な外用剤を塗り重ねればよい。

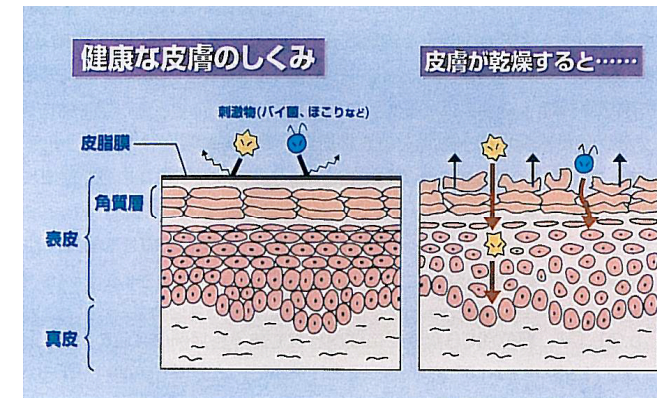


図3-1. バリア機能の意味



図3-2. 頭髮には石鹸より頭髮用シャンプー



図3-3. 保湿用ローションの使用量



図3-4. 肩から、手指の間まで塗る



図3-5. 躯幹の腹側、背面全面に塗る



図3-6. 顔面も全面、口囲は汚れを拭いたらその都度塗る