

ほけんだより

12月

病児・病後児保育「みどり」
令和5年12月発行

今月のテーマは「**冬のスキンケア**について」です！

乳幼児の皮膚はバリア機能が弱く、病原菌やアレルゲンなどが侵入しやすく、皮膚の炎症を起こしやすいです。まずはトラブルを防ぐための乾燥を予防することが大切です。

なぜ冬にお肌が乾そうなの？

湿度が低いから

周りの環境の湿度が低いと、それにさらされる皮膚も乾燥します



暖房機器の使用

暖房機器を使用することで、部屋の湿度が下がり乾燥します

間違った入浴法

冬は熱いお湯につかりがちですが、肌の角質バリアを壊して乾燥をひどくします

乾燥により角質が剥がれたり、隙間が開くことによって、外部からアレルゲンや刺激となる物質が入り込んで炎症を起こします。そして炎症を起こすとさらに水分が逃げていき、掻くという行動によってさらに角質が剥がれてアレルゲンが入りやすくなります。痒みを防ぐためには、まだ炎症がない、あるいは少ない時期に、しっかり保湿して角質の働きを最大限に生かせるような状態にしてあげることが必要です。

保湿剤を使用することで、お肌をカバーすることができます。乾燥する季節には、保湿力の高い軟膏がおすすめです。また、最近ではスプレータイプやフォーム(泡)タイプなど様々な保湿薬があります。頭皮にはスプレーをする、朝はローションにするなど時と場合によって使いわけるといいかもしれませんね。



<しもやけ>

体が冷えると手足の先や耳など体の中心部から離れたところの血管が細くなり血の巡りが悪くなり、赤紫色になって腫れ、痛痒さがあったりひどくなると水疱ができたりします。しもやけになってしまった場合は、摩擦する、入浴時などにマッサージをする、保湿クリームを塗るといったケアをしてあげましょう。ケアをしてもつらかったりしたら、小児科や皮膚科を受診しましょう。



<あかぎれ>

あかぎれは手指や頬が赤くひび割れ、水などがしみたりします。あかぎれの一番の原因は空気が乾燥することです。もともと乾燥している環境が問題になるので手を洗ったらしっかりと水気をきるようにタオルなどで拭き取り、失われた水分を補うようにクリームなどを使うことがベストです。