



高田病後児保育所「ぬくみ」 掲示板



【3月のテーマ】 子どもの皮膚トラブル

高田病後児保育所スタッフより

昼夜の寒暖の差はありますが、日中のポカポカな陽気が春を感じさせてくれます。子どもに多い皮膚トラブル。子どもの肌は、大人よりもデリケートで外部刺激を受けやすいです。皮膚トラブルは本人にとってもかなり苦痛です。子どもが皮膚トラブルに陥る原因からスキンケアまで見ていきましょう。

☆皮膚トラブルの原因は乾燥！子どもの肌が乾燥すると起こる症状

肌荒れ・カサカサする・粉をふく…外部刺激から守るバリアの役目を担う角層がはがれやすくなる
かゆみが出る・かきむしり…表皮が無防備かつ敏感になるため少しの刺激も過剰に反応しかゆみが生じる

☆子どもの乾燥肌の原因は？

物質…生まれつき乾燥しやすい、遺伝的要因 **食べ物**…偏った食生活により栄養バランスが崩れる

季節の変わり目…天候の不安定、温度や湿度、紫外線の変化で子どもの肌が刺激を受ける

保湿不足…未熟な子どもの皮膚は、体内の水分を保つ機能も弱いいため、保湿は不足がちになる

☆思わぬところに子どもの皮膚トラブルが！！

新型コロナウイルスの流行で、「マスクかぶれ」になるお子さんが増えています。気付かないうちにお子さんの肌が刺激を受けている可能性があります。起こりがちな接触皮膚炎についてご紹介します。

- ①秋冬のかぶれ・あせも…フリース素材など風を通さない冬の衣類で保温効果は高いが発汗も多くなる
- ②写真映えを狙って皮膚炎に…子どもへのメイクや転写するタトゥーシールやペイントでかぶれる
- ③フリマで買った衣装をそのまま着て肌荒れに…前に使用していた人の洗剤や柔軟剤が合わずにかぶれる
- ④オーガニックなら安心かはわからない…自然由来でも香料やアレルギーになる成分を含む場合あり

☆トラブルが起こりにくい肌をつくるため、スキンケアが大切！基本は2ステップ！「清潔」と「保湿」

ステップ1:肌を清潔にすること

低刺激のソープを選ぶ→軟膏を塗っている場合は特に、1日1回は石鹸で身体を清潔にするのがポイント
しっかり泡立てて→直接塗ると石鹸のつけすぎになり肌への刺激に、泡で出てくるタイプやタオルを使ってこすらず「なでて洗う」→ゴシゴシ洗いは肌にダメージを与えるのでNG ミトンの使用や洗いつこはOK
頭はシャンプーだけで十分→頭皮は汗をかきやすく、皮脂が溜まりやすい。シャンプーをしっかりと泡立てて
湯温は38～40℃が目安、長風呂に注意→お湯自体が肌には刺激に、保湿成分も流出しやすくなる

ステップ2:保湿をきちんとしっかり

入浴後5分以内に保湿→時間が経つとどんどん乾燥していく できるだけ短時間で保湿
保湿剤は低刺激、形状は好みや肌質に応じて選ぶ→子ども用の低刺激なものを使用し肌を見て検討
体幹→顔の順の保湿が◎→全身に保湿しますが、体幹から行うと湯冷め心配が少なくなります
嫌がる時はおもちゃやテレビを活用→おもちゃやテレビで気をそらして手早く 顔や腕など露出部優先
ご飯の後も口元を拭いたらこまめに保湿を→口元を拭く時もこすらずなでるように、保湿も忘れずに

☆皮膚トラブルには、「かゆみの悪循環」を防ぐ初期対応を

子どもはかゆみを我慢することができず、皮膚をかき壊してしまい、皮膚トラブルの悪化につながります。まずは保湿で対処。それでもダメならかゆみを抑える抗ヒスタミン剤、状態により菌を抑える抗生剤。適切に薬を使用することも大切です。お子さんの肌が一年中健やかに保てるようスキンケアを行いましょう。

