

熱田小児科クリニック 掲示版

12月のテーマ 『冬のスキンケア』

(医)熱田小児科クリニック「ひまわり」スタッフ

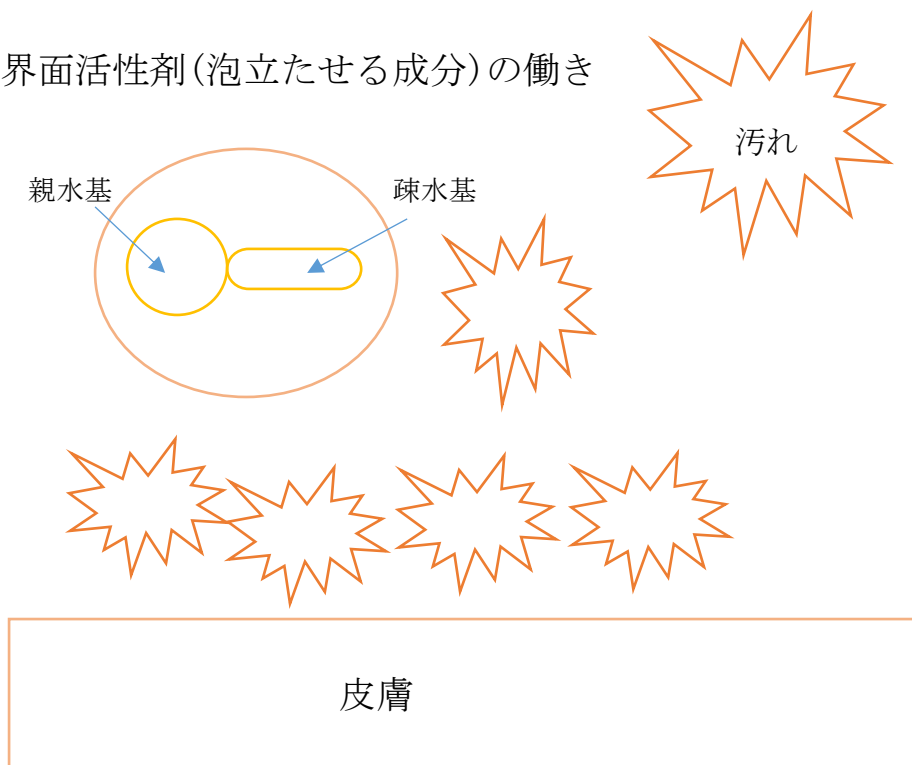
スキンケアとは…スキンケアには、大きく分けて**保湿**、**清潔**、**紫外線防御**の3つがあります。皮膚を健やかに保つためには、毎日のスキンケアが大切であり、お子様の場合は保護者の協力が不可欠です。

健康な皮膚とドライスキンとは…皮膚の一番外側にある角層には「バリア機能」があり、細菌やダニ、植物など(アレルゲン)が体の中に入らないようにし、水分が体の外に逃げていかないようにしています。このバリア機能を維持するために大切なのが皮膚のうるおいを保つ「皮脂膜」、「角質細胞間脂質」、「天然保湿因子」と呼ばれる物質です。この3つの物質が少なくなってきた乾燥した状態(ドライスキン)になると角層がはがれてすき間ができ、外からの刺激を受けやすくなります。

皮膚の汚れをとるしくみについて

皮膚に汚れがたまったら細菌が増えやすくなります。特にバリア機能が低下した皮膚では、細菌が入りやすくなり感染症になることもあります。

界面活性剤(泡立たせる成分)の働き



界面活性剤には、親水基(水とくっつく部分)と疎水基(油とくっつく部分)があります。皮膚の汚れには皮脂などの油分が多いので、疎水基が汚れとくっつきま
す。すすぎによって水と親水基がくっついて、汚れが洗い流されます。皮膚は清潔に保つようにしましょう。

〈気を付けておきたいこと〉

- 乾燥が進むと外からの刺激物質や悪化因子が侵入しやすくなります。また、かゆみも増します。保湿効果の高い油脂性の外用薬が良いでしょう。直後はベトベトしますが、少したつとすぐにカサカサしてきます。こまめに塗り、乾燥から皮膚を守りましょう。着替えて、裸にしてもポリポリかかなくなるように1日何度も保湿剤を塗るといったスキンケアを心がけましょう。
- 外出時には、保湿剤を携帯しましょう。
- 暖房のきいた部屋での着せすぎは、あせもの原因となる場合がある為、衣類の調節をしましょう。また、ゴワゴワした素材や毛羽立ったウール素材の衣類は刺激になりやすいので、注意しましょう。
- 熱い湯船に長時間入ることは全身の乾燥を促進させます。大人が少しぬるい(38℃)と感じる程度が適温で、短時間の入浴を心がけましょう。また、入浴後、あたたかいまますぐに布団に入るのはかゆみが増すので、ほてりが冷めてから布団に入る方が良いでしょう。入浴後、タオルでぽんぽんと水分を拭いた後は、素早く(15分以内)保湿剤を塗りましょう。