

# 熱田小児科クリニック掲示板

## 1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

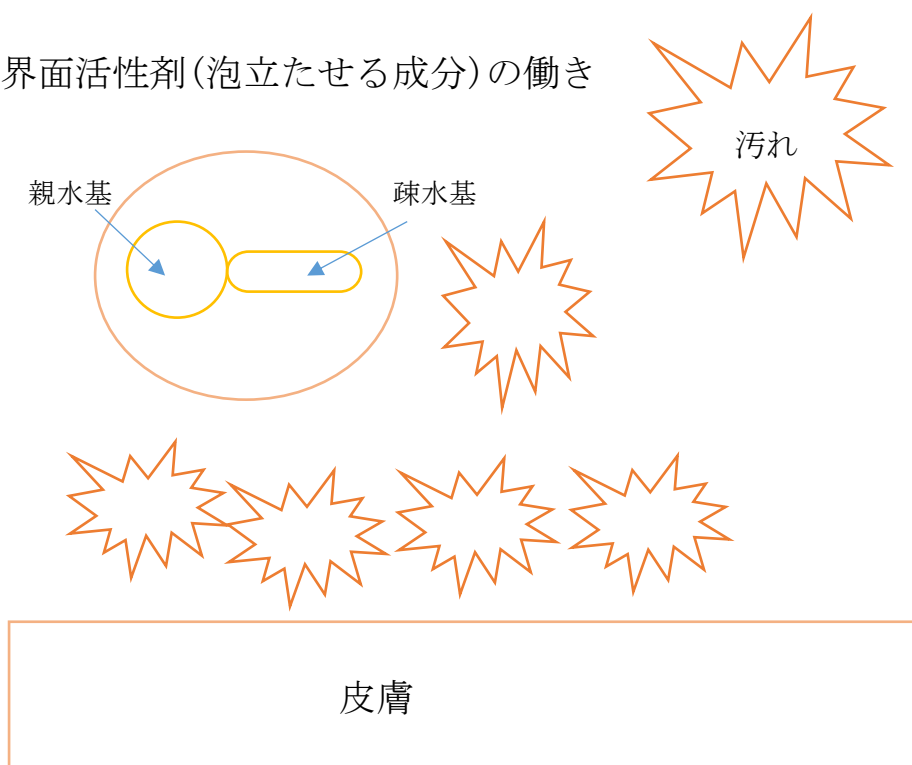
スキンケアとは…スキンケアには、大きく分けて**保湿**、**清潔**、**紫外線防御**の3つがあります。皮膚を健やかに保つためには、毎日のスキンケアが大切であり、お子様の場合は保護者の協力が不可欠です。

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

皮膚に汚れがたまると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。

小児アレルギーの予防は乳幼児期のスキンケアがポイント

①乳幼児期からのスキンケアがアレルギーを予防する！

乳幼児の食物アレルギーは、実は乳児湿疹から発症することが最近の研究結果でわかってきました。そのため、乳児期からスキンケアを徹底することで、アレルゲンの吸収を抑えることができ、小児アレルギーも防ぐことが出来る時代になったのです。

②顔や体だけでなく、頭も保湿を忘れずに！

乳幼児は大人の半分しか肌に厚みがありません。そのため、乾燥や化学物質の刺激を受けやすい状態です。肌が荒れるとますますバリアが弱まり、そこからアレルゲンを吸収してしまいます。体だけでなく、頭も保湿をして、肌の未熟な部分を補いましょう。

③アトピーかな？と思ったら様子見せずに医療機関へ！

子どもの肌トラブルが改善しないときはしばらく様子見をするのではなく、一度受診しましょう。

アトピー性皮膚炎とは…

アトピー性皮膚炎の皮膚はバリア機能が低下している為、外部からの刺激が簡単に皮膚の中に入ってしまう。その結果、炎症が起きて様々な症状が現れてしまうのです。

