

# 冬の子供の肌トラブル 予防&ケア 1

皮膚科

## ドライスキン

### 原因

- 子どもは、大人よりも皮膚が薄く、皮脂量や天然保湿因子が少ない。
- 空気の乾燥によって、体表の水分が失われやすくなる。
- 寒さによって基礎代謝が低下すると、皮膚の角質細胞内にある天然保湿因子が減少する。
- 体の洗いすぎで、皮膚を守る皮脂膜が無くなる。

このような原因から、角層が不安定になって、肌の保湿機能やバリア機能が弱まる

### 症状

肌荒れやかゆみを起こしたり、いつもなら皮膚から吸収されることのないアレルギー物質や細菌・ウイルスなどが、入りやすくなったりする。そして、それを察知する「かゆみを感じる神経」が表皮にまで成長し、少しの刺激でもかゆくなる。また、ひびやあかぎれ、アトピー性皮膚炎の悪化など、皮膚のトラブルの大きな要因になる。

### 予防

- 体を洗いすぎないこと。よく泡だてた洗浄剤を手に付けて、軽くなでるように洗うとよい。ナイロンタオルやあかすりなど、強い材質の物は皮膚を痛めるので避ける。せっけん、または弱酸性かつ低刺激性のボディーシャンプーを使う。界面活性作用の強いボディーシャンプーは、皮膚に残留して必要以上に油分を落としてしまうので、子どもには不向き。洗浄剤をよくすすいで落とす。
- ふろの温度はぬるめ（38～40℃）にし、長湯をしない。ふろから出たら、やわらかいタオルで体を軽く押さえるようにふき、3分以内に保湿剤を塗る。入浴で皮膚に浸透した水分は3分で蒸発し、入浴前の状態に戻ってしまうので、その前に保湿剤で水分を封じ込めるため。健康そうな肌に見えても、少なくとも9～4月は保湿剤を使ったほうがよい。
- 食後にぬれタオルで顔をふいて、すぐに保湿剤を塗る。口の回りやほおの荒れが防げる。
- 部屋の湿度を50～60%に保つ。加湿器がないときは、部屋にぬれタオルを下げるようにしても。

### ケア

肌荒れやかゆみなどの炎症を起こしてしまったら、受診したほうがよい。炎症はステロイド軟こうなどを使うとすぐ治まるが、肌のターンオーバーには約1か月かかるため、1か月は保湿剤を使用する必要がある。