



健康支援課
☎973-3209

乳児の冬場の乾燥肌対策！



寒い季節が続いていますね。空気が冷たく乾燥しているので、肌トラブルも起こりがち。乳児健診では「ほっぺがカサカサしている」「体をかゆがる」とお肌に関する質問も寄せられています。特に子どもの肌は大人に比べデリケートなため、早めの予防対策が必要です。

今回は、乳児の乾燥肌対策についてご紹介します。

乳児の肌の特徴

皮膚の役割とは

皮膚には、微生物など外的刺激を防御する「バリア」機能、「体温・水分を調節」する機能、暑さ冷たさを「感じる」機能など多くの役割があります。しかし、こうした役割を果たすようになるにはまだ発達途上です。

外からの刺激に敏感

乳児は大人より体温が高く新陳代謝が活発でみずみずしい肌をしています。その一方、皮膚の厚さは大人の1/2くらいと薄いです。

そして、皮脂の量が少ないので、外部からの刺激に敏感です。顔やお腹などの部分は乾燥しやすくなっています。

乾燥・カサカサ肌になると

皮膚が乾燥すると、バリア機能は弱くなり、肌トラブルを起こしやすくなります。かゆみも感じやすくなります。無意識に加減が分からずかいてしまい、血がでるまでかくこともあります。かくと皮膚が荒れ、ますますかゆくなるという悪循環を起こしますので、そうなる前に、日頃からの清潔と保湿、爪の手入れが大切になります。

肌の乾燥を防ぐ方法は？

主に3つのポイントを紹介します

①毎日の入浴で清潔に保つ

● 一日一回は体をきれいに洗う。

● 石鹸は低刺激性なものを使い、泡を手指にのせて優しく洗う。

● 最後は石鹸が肌に残らないようにシャワーでよくすすぐ。
肌をきれいにしてあげて、ゴシゴシ

シこすったり、石鹸をつけすぎると余計に乾燥しますので注意しましょう。

せっかく洗ってあげてもお母さんの爪が伸びていると乳児の肌を傷つけてしまうので、お母さんの爪は短めに整えましょう。

②洗ったり拭いたりした後は、しっかりと保湿する

● お風呂上りは保湿ケアを口頃から習慣づけるようにする。

● 保湿剤は、体の水分が逃げないうちに肌に塗ると効果的。手の平を使い優しく伸ばすように塗る。

● お口周りを拭いたり、おむつ替えの後もしっかり保湿ケアを。

お風呂の後の肌は皮脂が落ち、そのままだとカサカサの状態です。乾燥を防ぐために、乳児の肌に合わせて、伸ばしやすい保湿剤を準備しておきましょう。

③室内の環境に気を配る

● 室内は20℃前後に保ち、室温を上げすぎないように気をつける。

● 加湿器や濡れた洗濯物を干して湿度を保ち、空気の乾燥を防ぐ。

乳児の肌の乾燥は、このような基本的なケアで十分防ぎ事ができます。しかも、『肌を健やかに保つ』だけでなく、『親子のスキンシップ』という素晴らしい側面もあります！



※乾燥肌が続く、肌荒れが治まらない場合には、小児科又は皮膚科を受診してください。

親子健康手帳交付について

4月1日から、母子健康手帳は、親子健康手帳へ名称変更になります。尚、手帳の交付は健康福祉センター（うるみん）で行います。