

こどものスキンケア ①

普段の診察のなかで、季節を問わず皮膚を掻いているお子さん達をよく目にします。皮膚は体の一番外側で私達を守ってくれています。子供たちは痒みを感じると、迷うことなくどんどん掻いて皮膚のバリア機能を壊してしまいます。弱くなった皮膚は、**水いぼ**や**とびひ**など新たなトラブルを引き起こすため、皮膚を健やかに保つことはとても大切です。

こどもの皮膚の特徴

1) 乾燥しやすい！

皮膚の一番外側の部分を角層といい、こどもの角層は大人に比べて水分を保持しにくいといわれています。それに加えて思春期まではホルモンの影響で皮脂の分泌が少ないため、とても乾燥しやすいのです。

2) あせもがしやすい！

あせもは汗腺（汗を分泌する腺）がつまった状態のことをいいます。こどもは汗腺同士が密接しているため、あせもがしやすいのです。

保湿はとても大切

1) なぜ保湿が大切なの？

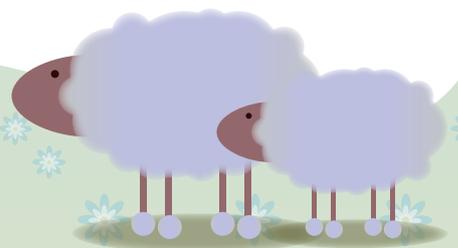
「乾燥すると痒い⇒皮膚を掻く⇒角層を破壊する⇒より乾燥する」といった悪循環により、皮膚のバリア機能が弱くなってしまうと、ばい菌やウィルス、ハウスダストやダニなどが皮膚に侵入しやすくなってしまいます。その結果、とびひや水いぼ、アトピー性皮膚炎などのスキントラブルを引き起こしてしまいます。

2) 保湿剤は何を使用すればいいの？

主にワセリンのような油分に富んだもの、ヒルトイドのように水分を含んだものなどいくつかの種類があります。また最近では市販の敏感肌用のローションタイプの保湿剤もたくさん発売されています。保湿力という面では市販のローションでも十分な効果があるため、多くの皮膚科医もすすめています。市販の保湿剤にはパラベンという防腐剤が含まれているものもありますが、このパラベンが特にアレルギーの原因として多いということはないようです。従って、塗りやすくお子さんの肌に合うものを選ぶことが一番重要です。

また、もうひとつ大切なことは、どの軟膏や保湿剤でもアレルギー反応（接触性皮膚炎といいます）を起こす可能性があるということです。皮膚の状態が悪化した場合には早めに医師に相談するようにしましょう。

>> 裏面へ



こどものスキンケア ②

ステロイドの塗り薬について

1) ステロイドはこどもに使って大丈夫？

「ステロイド＝副作用」という印象は多くの方が持っているようです。ステロイドの塗り薬の副作用としては①局所の副作用（にきびや赤みなど）②皮膚から吸収され、全身に影響する副作用の2種類がありますが、②は強いステロイドを大量に、しかも長期間使用しない限り起こらないと言われています。①に関しても医師の定期的な診察のもとで使用すればほとんど問題になることはなく、またお薬をやめると自然に治っていくことが通常です。

もちろん私達小児科医は皮膚がうすいお子さんたちに合わせて、大人より弱めのステロイドを選択しています。

2) どれくらいの量を塗ればいいの？

みなさんは finger tip unit という言葉を知っていますか？大人の人差し指の第一関節までの長さのことをいいます。この長さにのる量を大人の両手くらいの面積に使用することがすすめられています。量が少ないと十分な効果が出ませんし、多すぎると副作用につながる場合があります。

3) ステロイドをやめるとすぐに湿疹が再発する

これはステロイドの副作用というわけではありません。十分に効果があらわれる前にステロイドをやめてしまった場合や、その後のスキンケアをきちんと行なわなかった場合に起こりやすいトラブルです。ステロイドを中止したり、減量したりする場合は医師の診察を受けるようにしましょう。

また、炎症がおさまってステロイドが中止できた場合でも、保湿剤を使用し皮膚のバリア機能を維持するようにこころがけましょう。

自由が丘メディカルプラザ 小児科
TEL : 03-5731-3565
<http://www.jiyugaokamp.com/>

