

かゆみのせいで夜眠れないなど秋冬は子どもの乾燥肌に悩む親も多い。子どもの皮膚は乾燥や刺激から皮膚を守るバリアー機能が未熟で大人以上に乾燥しやすいからだ。子ども

のスキンケアに詳しい「あい皮膚科クリニック」(宇都宮市東峰町)の相原良子院長に正しいホームケアの仕方などを教えてもらった。(小林睦美)

宇都宮市の相原院長に聞く
皮膚科クリニック

セラミド配合の クリームでケア

乾燥しやすい子どもの肌



相原良子院長

「10月中旬以降、乾燥による湿疹やかゆみを訴えて受診する乳幼児が急増しています」と相原院長。生後6カ月過ぎから思春期までは、皮脂の分泌が大人の3分の1程度。角質層の水分を保つ「角質細胞間脂質」と「天然保湿因子」も未熟なため、肌が乾燥しやすいとい

皮膚科では軽度なら保

因にも。相原院長は「症状悪化を防ぐため、かゆみを訴えたら、なるべく早く受診を」と呼び掛ける。

かゆみ訴えたら受診を

知っておきたいのが家

が、「医師は副作用を考慮した上で薬の強さや期間を決め、処方しています。指示通りに使えば非常に効果的」という。

「症状の改善がみられ

品ならセラミド配合の物が良いという。セラミドは角質細胞間脂質の半分を占め、角質層の水分を逃がさない働きを持つ。

重要」と呼び掛ける。

相原院長は「風邪をひくと肌のバリアー機能も衰える。パランスの良い食事と十分な睡眠をはじめ、日ごとの体調管理も

乾燥すると皮膚の角質層がはがれ、赤みを生じ、進行すれば湿疹が現れる。患部は腕の外側やすね、背中、腰が多い。強いかゆみを伴い、赤ちゃんでは夜泣きの原因になる。

使用量の目安

クリームは指の先から第一関節まで

ローションは1円玉大

両手の平の面積

乾燥肌の状態

角質細胞間脂質 角質細胞が剥離

皮脂膜 角質層

天然保湿因子

健康な肌

乾燥肌

このほか①加湿器を使うの縮100%の衣類を選ぶ②親子とも爪を切るなど。

入浴は肌を清潔に保つために大切。湯温は38〜40度、つかる時間は10分以内。せっけんをよく泡立て、手か綿のタオルで洗う。保湿剤は入浴後10分以内に使わないと、効果がなくなってしまう。

ない時は、保湿剤の使い方が誤っていることが多い」と相原院長。朝晩の最低1日2回、すり込まず、優しく押さえるように塗るのがポイント。人さし指の第一関節までの長さに出した量で、大人の手のひら2枚分が目安だ。