

### 子供の症状



## 赤ちゃんとお児の スキンケア

### 重要ポイント

- 温水で洗うだけで充分
- 殺菌剤や香料入りの石鹼は不要
- 少量の保湿剤（たとえば **sorbolene** や **aqueous** クリームなど）は赤ちゃんの肌が良い
- 寒い季節は肌が乾燥しがちなので、保湿剤を日に数回使用すると良い
- 晴れた日は服や帽子、乳母車の日よけ、日傘などで赤ちゃんを日差しから守る
- 乳幼児は大人より化学物質を肌から吸収しやすい
- 乳幼児の肌につける製品はなるべく少なく
- おしめはこまめに替える
- 品質が良く吸収性の高いおむつを使用する
- おむつ部分は少量の石鹼、 **sorbolene** もしくは **aqueous** クリームなどを用いて温水で洗うと良い

### 赤ちゃんやお児の肌の特徴

赤ちゃんの肌は生まれてからしばらくの間、外の世界に慣れることが必要です。新生児期には外界のいろいろなものに、大きくなってからよりも敏感に反応することがあります。新生児の肌を外界に慣れさせるために、家庭で実行できる簡単な注意をいくつか挙げておきます。

### 赤ちゃんの肌の洗い方

ほとんどの場合、赤ちゃんの肌は温水で洗うだけで充分です。石鹼を使用すると皮膚が乾燥することがあります。

お風呂に無香料のバスオイルを少量たらずと、肌がしっとりします。

バブルバスは肌の生来の油脂分を取り除いてしまうので、使用は避けましょう。殺菌剤や香料入りの石鹼も好ましくなく、同様に避けるべきです。お風呂の後は、わきの下、下腹部、首周り、耳の後ろ等の皮膚のひだを注意深く叩くようにして水分をふき取ることが大切です。

おむつ部分は少量の保湿剤、たとえば **sorbolene** もしくは **aqueous** クリームなどできれいにすることができます。これらの製品は沐浴後の保湿剤としても使用できます。乾燥肌の赤ちゃんや新生児湿疹がある場合は、石鹼の使用を完全にやめ、沐浴に保湿剤を使用する他、定期的に皮膚に塗るようにすることが大切です。

## Japanese – Skin Care in Babies and Young Children

冬季には寒さのせいで肌が乾燥しがちになるので、肌を洗う回数を減らします。普段から乾燥肌の赤ちゃんは、日に何度も（特に沐浴後には）保湿剤を塗る必要がある場合があります。

### 赤ちゃんの肌と気温の変化

皮膚は体内温度を一定に保つための機能を持っています。新生児の温度調節機能は未成熟で、極端な暑さや寒さには充分に対応できません。暑い季節は綿や綿と化繊の混紡の軽くてきつくない服が最適です。掛け布団は子供の体温を上げすぎることがあるので、特に暑い季節には使用を避けましょう。

寒い時期にも、綿や綿と化繊の混紡の衣服は便利です。綿の服の上からウールを重ね着するのはかまいませんが、肌に直接触れるとかゆくなるので好ましくありません。新生児の場合、寒い時期には手足の先がひどく青くてぶちになることがあります。そうなっても大した問題ではありませんが、手足をくむむことで避けられます。

そばかすは色素細胞（メラニン細胞）によって作られる色素の増加によるもので、普通出生時には見られません。幼児期に普通ないし大量の太陽光線を浴びると、もっとも多く浴びた部分（たとえば頬、手の甲、前膊の外側など）にできます。効果的な日焼け防止策により防止できる場合があります。良く晴れた日に外に出る時は、軽装、帽子、乳母車の日よけ等が良い紫外線対策になります。必要に応じて、少量の **SPF 15** 以上の広帯域サンスクリーンを顔、手の甲、足などの露出している部分に塗ります。子供がとても小さいうちは濃いクリームよりは薄めのローションの方が適していますが、皮膚が非常に乾燥しているようなら、ローションよりクリームの方が好ましいこともあります。

### おむつ部分

おむつはこまめに取り替えましょう。ひんぱんに替えられない時はビニール製のおむつカバーは避けましょう。品質の良い吸収性の高い材質のおむつを使用しましょう。洗濯時は最後のすすぎ水に化学物質を入れる必要はありません。

乳幼児は肌から化学物質を吸収する割合が高いので、肌につける製品はなるべく少なくしましょう。

おむつ部分を洗うのに **aqueous** もしくは **sorbolene** クリームを使用することができます。あるいは、ただ温水で洗います。

### 頭髪と爪

出生時にたくさんの頭髪がある子供もいます。生後数ヶ月でそれが抜け落ちて、後から柔らかい細い毛が生えてくることもあります。柔らかい新生児の毛は、より硬く、長く、太い大人の毛とは違うものです。

## Japanese – Skin Care in Babies and Young Children

出生時にはほとんど毛がなく、生後一年から二年かけて通常の生育サイクルを確立していく子供もいます。赤ちゃんには散髪する必要はありません。仰向けに寝かされたまま首を動かしていると、寝具にこすれる部分の頭髪が薄くなる場合があります。ほとんどの場合新生児の頭髪にはシャンプーを使用する必要はありません。シャンプーを使用する場合は、ごく弱いシャンプーを使い、一回の使用量や頻度をできるだけ少なくすることが大切です。脂漏性皮膚炎はよく見られる症状で、ほとんどの場合大きくなれば自然に治ります。頭にオリーブ油や保湿剤をすり込めば取れます。赤ちゃんがシャンプーの混ざった風呂水に浸かることで皮膚が乾燥するのを防ぐために、洗髪はお風呂の前に、洗面台で行うようにします。

赤ちゃんの頭髪の色は変わりやすいものです。出生時の黒っぽい髪が、新たな毛が生えてくるに従って金髪になっていく子供もいます。その逆はあまり多くありません。赤毛の頭髪は生後六ヶ月から九ヶ月くらいになって生育パターンが確立するまで赤毛であることが分からないことがあります。子供がやや大きくなってからも頭髪の色が変わることはよくあります。金髪の子供が八歳頃に色の濃い毛に変わることは普通に見られます。

新生児の爪はとても柔らかく、最初の数ヶ月は切る必要がないこともあります。そのころになってもまだ柔らかく、必要な時に伸びた先の部分を切るだけで充分です。新生児の爪は平坦もしくはスプーン状になっていることがあります。これは良く見られることで、たいてい三才から四才頃までに通常のカーブした爪の形になります。

爪が生育する時期に爪の下の皮膚が充分平らにならない場合があります。そのような場合爪が皮膚に食い込み、手足の指先が腫れたり赤くなったりすることがあります。時が経てばそのような皮膚は下がり、何も治療しなくてもいずれ爪に覆われるようになります。

### より詳しい情報の入手先：

母子健康看護師

薬剤師

かかりつけの医師

皮膚科専門医

© 2002, Department of Dermatology, St. Vincent's Hospital Melbourne, Victoria Parade, Fitzroy, Victoria 3065 Australia.